



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - n°7
Les écrans

Aujourd'hui indispensable, les écrans se révèlent également source de dangers. L'usage des supports numériques pose question, notamment en temps de confinement.



Les effets des écrans sur la santé : que sait-on ?

Les enfants et adolescents passent aujourd'hui plus de quatre heures par jour sur leur smartphone ou tablette, soit près de 1500 heures par an. C'est une heure de plus qu'en 2006.

L'utilisation excessive d'écran le soir **diminue le temps de sommeil, augmente la fatigue et réduit l'activité physique** :

- Une étude américaine récente montre que **40% des adolescents dorment moins de sept heures par nuit** en 2015, ils étaient 25% en 1991. Le temps d'endormissement et de déficit de sommeil apparaissent à partir de deux heures d'écran par jour, ils deviennent de plus en plus importants au fur et à mesure que le temps d'utilisation augmente.
- La lumière bleue émise par les écrans peut avoir un effet délétère sur la rétine et peut être à l'origine d'une perturbation des rythmes biologiques et du sommeil.
- Rester devant un écran couché ne fait dépenser aucune calorie, il y a moins de temps pour l'activité physique, et le lien avec le surpoids et l'obésité est prouvé. Un cercle vicieux s'installe alors : moins on bouge, plus on prend du poids et plus on prend du poids, plus il est difficile de bouger.

Des études ont montré que les jeunes enfants exposés aux écrans avaient **moins d'interactions émotionnelles** avec leur entourage. Cette interaction est pourtant nécessaire au développement psychomoteur, et en particulier au développement du langage.

Quelles conséquences du confinement sur l'utilisation des écrans ?

- Avec la mise en place du confinement et la fermeture des écoles, les questions liées au **bon usage des écrans des enfants et des adolescents** sont d'actualités.
- La continuité pédagogique nous incite à **accepter que les enfants restent plus longtemps devant les écrans**.
- **De nouveaux usages des écrans sont apparus** : faire de l'activité physique, s'initier au yoga ou à la méditation, visiter un musée, assister à un concert, apprendre une langue étrangère etc. Le temps consacré aux écrans augmente.
- Il faut savoir distinguer l'usage professionnel (télétravail, école) et les loisirs. Pour ces derniers, le temps d'écran en solitaire (jouer, suivre une série ou cours) diffère du temps d'écran partagé à plusieurs, en famille. **Il faut savoir trouver un équilibre entre ces deux temps spécifiques.**



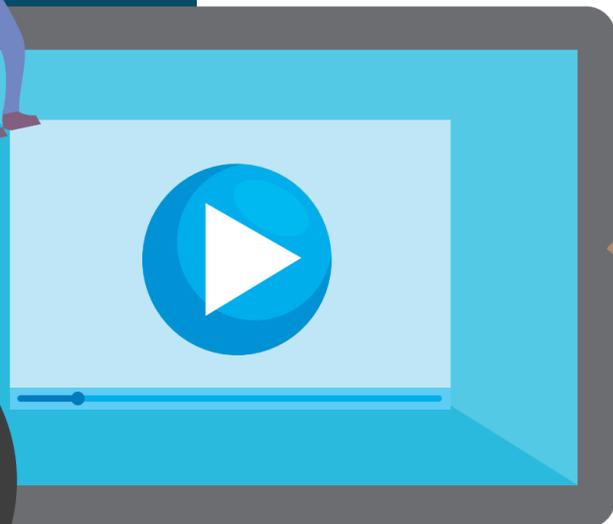


NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - n°7
Les écrans

Voici quelques conseils pour mieux
gérer les écrans en période de
confinement !



PRENEZ LE CONTRÔLE

- Dans le contexte actuel très particulier du confinement, **pas de panique**, les écrans sont davantage tolérés. De nombreuses utilisations sont possibles : **suivre les cours de l'école, jouer seul ou avec un parent, participer à une « visio » avec la famille, les amis etc.**
- Pour mieux contrôler ces usages, il est possible de **paramétrer les temps d'écran**, de **limiter l'accès** à certaines applications ou de **mettre en veille** à certains moments de la journée.



POUR LES ENFANTS

- **Avant 3 ans**, une règle d'or : pas d'écran !
- **De 3 à 6 ans** : pas plus de 30 à 40 minutes par jour !
- **De 6 à 10 ans** : pas plus d'une heure par jour devant un écran, tous supports confondus.
- **De 10 à 12 ans** : apprenez à votre enfant à sélectionner les programmes qui lui conviennent et devenir ainsi un téléspectateur actif.
- Ainsi, trouver un **équilibre entre autorisation et interdiction** en limitant le temps d'utilisation pour se consacrer aux autres activités est une solution.
- Les écrans dans la chambre des enfants sont à proscrire et regarder la télévision ou une tablette une heure avant l'endormissement nuit au bon sommeil.



POUR VOUS

- Il est possible d'opter pour des **contenus éducatifs pour les enfants**, cela peut aussi susciter des échanges avec les parents.
- **Noter toutes les activités que vous aimeriez faire dans la journée** : faire des activités manuelles, lire, cuisiner ...
Ces passe-temps aideront à passer moins de temps sur un smartphone ou un ordinateur.

