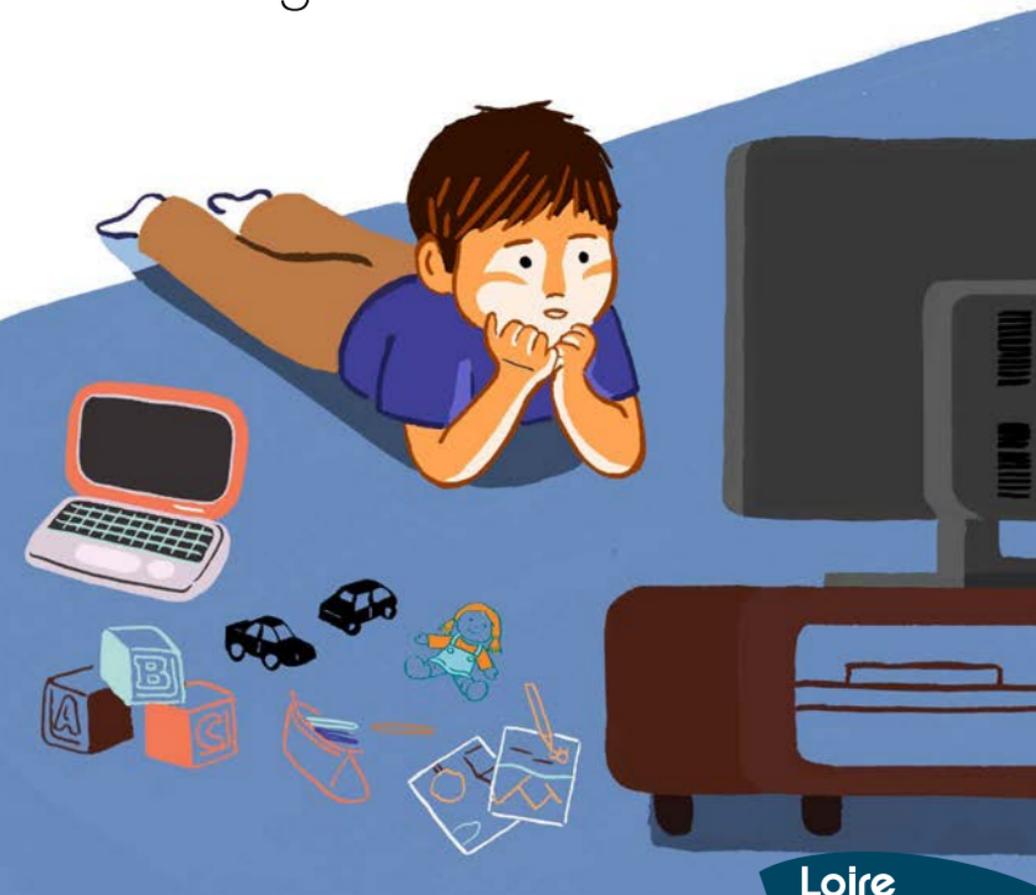


# Face aux écrans

changeons nos habitudes !



Loire  
Atlantique

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE  
UN SERVICE **DU DÉPARTEMENT**



## Enfants et écrans : gardons le contrôle

Fixes ou nomades, les écrans font partie de notre quotidien. Ils peuvent être divertissants et souvent pratiques mais il ne faut pas oublier qu'ils comportent des risques pour la santé et le bon développement des enfants.

Troubles du sommeil, retard de langage, difficultés d'apprentissage, agitation...

Il est donc important de mettre en place des règles et de suivre quelques conseils pour limiter leur utilisation.

Pour vous aider, le Département de Loire-Atlantique vous propose ce guide élaboré par des professionnel-le-s de la protection maternelle et infantile avec des repères simples et des recommandations adaptées aux enfants de 0 à 6 ans.

### **Besoin d'un coup de pouce ?**

Les puéricultrices-eurs de PMI vous accueillent dans les espaces départementaux des solidarités pour des conseils gratuits et peuvent vous orienter vers le médecin de PMI.

Trouvez le centre de consultation le plus proche de chez vous sur **[loire-atlantique.fr/pmi](http://loire-atlantique.fr/pmi)**

## LES ÉCRANS DANS LA FAMILLE

Au travail, à la maison, pendant nos loisirs, ils ont envahi notre quotidien et leur utilisation ne cesse d'augmenter.



**10 écrans** en moyenne dans une famille avec enfants de 4 à 14 ans.

Les enfants entre 4 et 6 ans passent en moyenne **2h22 par jour** devant un écran.

**47 %** des enfants de moins de 3 ans utilisent des smartphones et tablettes.



## POURQUOI FAUT-IL LES LIMITER ?

Les écrans ne favorisent pas les échanges. Ils diffusent des images qui ne prennent pas en compte les réactions et les émotions de celui qui les regarde. **Ils représentent donc un véritable danger pour votre enfant.** Passer du temps devant les écrans, c'est passer moins de temps à :

- utiliser ses mains pour construire, colorier, bricoler...
- se servir de ses cinq sens pour découvrir son environnement et faire des expériences ;
- jouer seul ou à plusieurs ;
- sortir dehors, bouger, se servir de son corps pour courir, grimper...
- rêver, imaginer, créer...
- regarder, toucher des livres, lire ;
- et surtout communiquer, parler avec ses parents, ses frères et sœurs...

### A NOTER

**Toutes ces activités peuvent être proposées à votre enfant dès sa naissance. Simples, elles sont essentielles à son bien-être et à son développement.**



## QUELS SONT LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DE L'ENFANT ?



Pour un enfant en bas âge, les heures passées devant un écran peuvent engendrer d'importants problèmes de santé qu'il vaut mieux prévenir au plus tôt.

### ► DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ET DE LA CONCENTRATION

L'enfant subit des images vives qu'il ne contrôle pas. Il peut être déconnecté des autres, devenir totalement passif ou au contraire s'agiter.

#### • LE SAVIEZ-VOUS ?

Les écrans sont des capteurs d'attention. Or, en maternelle, l'attention d'un enfant s'épuise au bout de 15 minutes. Un enfant qui regarde la télévision avant d'aller à l'école a du mal ensuite à rester attentif, il s'agite, parle, se fatigue... À long terme, il peut rencontrer des difficultés d'apprentissage.

### ► DES TROUBLES DU LANGAGE

Seuls les échanges avec une personne permettent à l'enfant de développer son langage. Or les écrans réduisent voire suppriment la communication entre l'enfant et ses parents, pourtant essentielle au développement du vocabulaire.

### ► DES TROUBLES DU SOMMEIL

Les images diffusées par un écran excitent le cerveau et provoquent trop d'émotions chez l'enfant. Énérvé, il a dû mal à s'endormir.

#### • LE SAVIEZ-VOUS ?

Les écrans diffusent une lumière bleue qui perturbe la production de l'hormone du sommeil : le soir, 1 heure d'écran retarde de 20 minutes l'endormissement de l'enfant.





### ► UNE DÉPENDANCE ET DE L'ISOLEMENT

Un enfant trop dépendant aux écrans développe moins son imagination. Il a du mal à s'occuper tout seul et risque de s'isoler des autres.

#### • LE SAVIEZ-VOUS ?

Un enfant privé de son écran peut présenter des symptômes de manque : agitation, impulsivité, colère...

### ► UNE (SUR)EXPOSITION À UN MONDE QUI L'ÉLOIGNE DE LA RÉALITÉ

Les écrans ne permettent pas à l'enfant d'acquérir des compétences ni des connaissances. Dans sa bulle, il a du mal à distinguer les situations réelles du monde virtuel. Par ailleurs, surexposé aux publicités, il risque de devenir un hyper-consommateur, réclamant sans cesse les produits qu'il aura vus à la télévision.

### ► D'AUTRES CONSÉQUENCES SUR SA SANTÉ COMME DES PROBLÈMES DE VUE, DE POIDS, DES TROUBLES DE LA MOTRICITÉ...



### À NOTER

**Les problèmes et effets provoqués par un excès d'écrans ne sont pas définitifs. Une amélioration et des progrès rapides sont constatés dès l'arrêt des écrans.**



## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ET REPRENDRE LA MAIN ?

### AVANT 3 ANS : PAS D'ÉCRAN

#### Nos recommandations :

- Votre enfant a besoin de toute votre attention, regardez-le et parlez-lui pour qu'il s'éveille pleinement.
- Dès la naissance éteignez la télévision dans la pièce où se trouve votre enfant ;
- Pour éviter d'être dérangé par les appels ou les notifications reçus sur vos appareils, rangez vos écrans (smartphone, tablette)...
- Prévoyez des temps, même courts, pour être disponible pour lui et jouer (sortie, histoires, comptines, activités manuelles...)
- Évitez d'utiliser les écrans comme une récompense ;
- Trouvez des moyens pour calmer votre enfant ou le faire manger sans écran.



### APRÈS 3 ANS : DES TEMPS D'ÉCRANS LIMITÉS ET ENCADRÉS

En grandissant, votre enfant a besoin de courir, de sortir, d'utiliser ses mains, de jouer... L'écran peut être utilisé mais sur un temps très limité : **30 minutes maximum** par jour en évitant le matin avant l'école, les repas et l'heure du coucher.



#### Nos recommandations :

- Fixez à l'avance le temps d'écran autorisé ;
- Choisissez ensemble le contenu regardé en respectant les limites d'âge recommandées. Des contenus inadaptés peuvent produire des effets traumatisants sur votre enfant ;
- Soyez présent quand votre enfant est devant un écran pour pouvoir garder un œil sur ce qu'il regarde ;
- Parlez ensuite avec lui de ce qu'il a vu et entendu comme on le ferait en lisant un livre pour stimuler les échanges ;
- Laissez l'enfant jouer librement et développer son imaginaire.

LISA						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

#### À NOTER

L'enfant apprend en imitant, votre exemple compte. Réduire l'utilisation des écrans par les plus grands et en particulier par les parents, permet à l'enfant de mieux comprendre les règles qui lui sont fixées.



### SE QUESTIONNER ET FIXER DES RÈGLES AU SEIN DE LA FAMILLE :

- Combien d'écrans sont présents à la maison ? Dans quelle(s) pièce(s) ? Qui les regarde ? Qui dispose d'un écran dans sa chambre ?
- La télévision reste-t-elle allumée en permanence ? Pendant les repas ? Les smartphones sont-ils toujours à portée de main ? d'un adulte ? d'un enfant ?
- Mes enfants regardent-ils la télévision avant d'aller à l'école ? après ? en semaine ? le week-end ? Suis-je toujours informé-e quand il ou elle regarde la télévision ou utilise un écran ? Combien de temps passe-t-il-elle devant un écran ? Les plus jeunes enfants regardent-ils un programme choisi par les plus grands ? Est-ce adapté à leur âge ?

### Nos recommandations :

- Limiter les zones de la maison avec écran ;
- Fixez ensemble les moments de la journée avec écran ;
- Acceptez le désordre et le bruit générés dans la maison par les jeux de vos enfants ;
- Osez fixer des règles et restez fermes. Face aux écrans, les enfants ont besoin d'être protégés et rassurés par leurs parents ;
- Multipliez les idées de sortie : les lieux d'accueil enfants-parents, bibliothèques, ludothèques, médiathèques, parcs... sont des lieux, ouverts à tous, gratuits et qui permettent de varier les activités en famille.



Trouvez des idées de sorties les plus proches de chez vous sur  
**parents.loire-atlantique.fr**

## ENFANTS ET ÉCRANS...



## ...CHANGEONS NOS HABITUDES !



Quand nous sommes occupés



Quand nous sommes à table

## ENFANTS ET ÉCRANS...



## ...CHANGEONS NOS HABITUDES !



Avant un rendez-vous



Avant de dormir

## VOUS SOUHAITEZ EN PARLER ?

Rencontrez les professionnel-le-s de la protection maternelle et infantile dans les espaces départementaux des solidarités.

Informations et contacts sur [loire-atlantique.fr/pmi](http://loire-atlantique.fr/pmi)

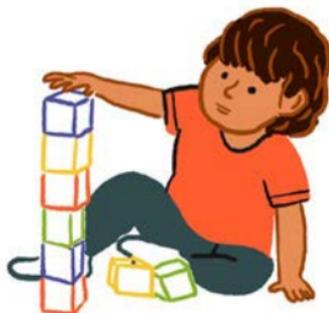
## POUR EN SAVOIR PLUS

- Questions de parents, le site d'informations pour tous les parents en Loire-Atlantique :  
[parents.loire-atlantique.fr](http://parents.loire-atlantique.fr)
- Le guide des parents publié par l'Union nationale des associations familiales (UNAF) : *Enfants et écrans, reprenez la main !* :  
[unaf.fr](http://unaf.fr)
- Les préconisations de Serge Tisseron : *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, pour déterminer quand et comment introduire les écrans dans la vie de l'enfant :  
[3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org)
- CoSE, collectif surexposition écrans, pour faire reconnaître ce problème comme enjeu de santé publique :  
[surexpositionecrans.org](http://surexpositionecrans.org)
- *Informons les parents pour mieux protéger les enfants*, l'Open (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique) accompagne les parents dans une meilleure appréhension des univers numériques des enfants et des adolescents :  
[open-asso.org](http://open-asso.org)



Une question, besoin d'aide ?  
Les puéricultrices et les médecins  
de la Protection maternelle et infantile (PMI)  
vous conseillent gratuitement.  
Retrouvez les points de consultation  
le plus proche de chez vous sur  
**[loire-atlantique.fr/PMI](http://loire-atlantique.fr/PMI)**

## **Votre contact :**



Département de Loire-Atlantique  
Service de protection maternelle et infantile  
3 quai Ceineray - CS 94109  
44041 Nantes cedex 1  
Tél. 02 40 99 10 00  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)