



LES ÉCRANS POUR LES ENFANTS GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



 **ÉCRANS EN VEILLE...**



 **... POUR MES SENS EN ÉVEIL**





**AVANT 3 ANS, JE N'AI PAS BESOIN D'ÉCRANS.
APRÈS 3 ANS, CE N'EST PAS N'IMPORTE QUAND,
NI N'IMPORTE COMMENT ET ENCORE MOINS
SANS LES PARENTS.**

**LES ÉCRANS ONT ENVAHI NOTRE QUOTIDIEN.
QUELLES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ DES ENFANTS
ET QUELS EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES PLUS JEUNES ?
À QUEL ÂGE ET DE QUELLE FAÇON PEUT-ON LES UTILISER ?
EXISTE-T-IL DES MOYENS POUR LIMITER LEUR SURCONSOMMATION ?**

**MOBILISÉ(E)S SUR CES QUESTIONS, DES PROFESSIONNEL(L)ES
DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU CHER VOUS APPORTENT
DES PREMIERS ÉLÉMENTS DE RÉPONSE DANS CE GUIDE.**



ÉDITO



Aujourd'hui, les écrans font partie de notre quotidien.

Ce sont nos outils de travail, de communication, de loisirs, de jeux, et d'apprentissage. Ils sont notre fenêtre vers le monde et ouvrent le champ de la connaissance et du partage d'informations.

Cependant, la révolution numérique n'est pas seulement synonyme d'ouverture et de progrès. Elle comporte une part plus sombre qui nous amène à nous interroger sur l'utilisation que nous faisons de ces supports qui ont pleinement intégré nos vies.

Leur usage abusif peut altérer les liens intrafamiliaux, les performances scolaires des enfants et plus grave encore le développement des plus petits.

Dans le cadre de la stratégie nationale de prévention et de protection de l'enfance, le Conseil départemental du Cher a souhaité sensibiliser les familles et les professionnels de la petite enfance au mauvais usage des écrans. Mobilisée sur cette question, la Direction de la PMI a construit aux côtés de l'association Addiction Cher, un guide d'accompagnement et de prévention sur ce sujet.

Dans ce guide pratique, vous trouverez des repères clairs sur les risques des écrans sur le développement des enfants de moins de 6 ans ainsi que des alternatives aux activités numériques.

Sophie BERTRAND

Vice-présidente du Conseil départemental du Cher
en charge de l'enfance de la famille et du handicap

DU TEMPS EN MOINS SUR LES ÉCRANS C'EST DU TEMPS GAGNÉ POUR SON DÉVELOPPEMENT



CE QUI DOIT NOUS ALERTER :

L'ENFANT EST SOUVENT AGITÉ ET A DU MAL À ÊTRE ATTENTIF ?

EST-IL SOUVENT DEVANT UN ÉCRAN ?

OUI

NON

PEUT-ÊTRE

IMPACTS

LE CERVEAU DES TOUT-PETITS NE PEUT PAS ABSORBER LA RAPIDITÉ DES IMAGES, L'ABONDANCE DES SONS...

TOUTES CES INFORMATIONS QUI ARRIVENT AU CERVEAU NE PEUVENT PAS ÊTRE TRAITÉES CORRECTEMENT, À CE STADE DE DÉVELOPPEMENT. LE CALME APPARENT DEVANT L'ÉCRAN EST TROMPEUR. L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION SONT PERTURBÉES IMPACTANT SA CAPACITÉ À RÉGULER SON COMPORTEMENT.





CE QUI DOIT NOUS ALERTER :

**L'ENFANT MET DU TEMPS À S'ENDORMIR
ET SE RÉVEILLE FRÉQUEMMENT ?**

**Y-A-T-IL DES ÉCRANS AVANT ET PENDANT
L'ENDORMISSEMENT ?**

OUI

NON

IMPACTS

LA LUMIÈRE BLEUE DES ÉCRANS RETARDE LA PRODUCTION DE L'HORMONE DU SOMMEIL. LE CONTENU PARFOIS EXCITANT DES IMAGES PERTURBE L'ENDORMISSEMENT. LE TEMPS DE SOMMEIL EST RACCOURCI ET SA QUALITÉ EST MOINDRE, C'EST L'EFFET « BOULE DE NEIGE » CE QUI ENTRAÎNE À NOUVEAU PENDANT LA JOURNÉE DES DIFFICULTÉS D'ATTENTION DE CONCENTRATION ET DE GESTION DES ÉMOTIONS.





CE QUI DOIT NOUS ALERTE :

**L'ENFANT A DES DIFFICULTÉS À S'EXPRIMER
ET INTERAGIT PEU AVEC SON ENVIRONNEMENT ?**

**EN PRÉSENCE D'UN TOUT PETIT, JE CONTINUE À UTILISER
MES ÉCRANS ?**

OUI

NON

PARFOIS

L'ENFANT EST-IL UTILISATEUR ET/OU SPECTATEUR ?

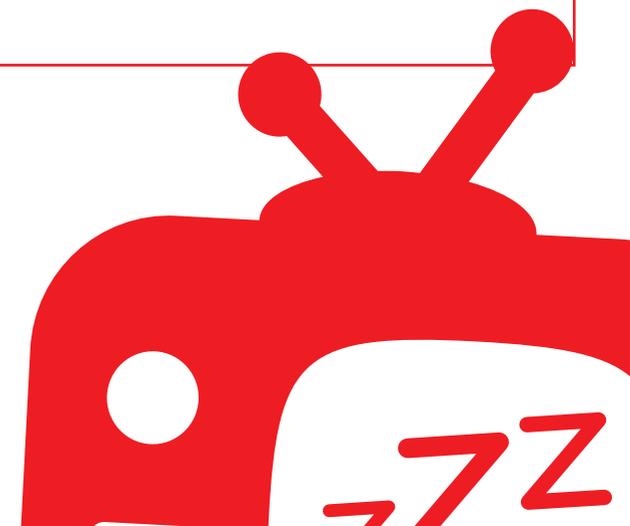
OUI

NON

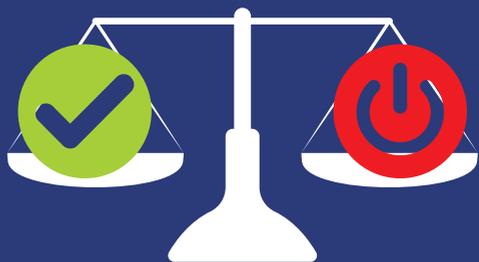
PARFOIS

IMPACTS

LES ÉCRANS QU'ILS SOIENT UTILISÉS PAR LE TOUT PETIT OU PAR LES ADULTES QUI INTERAGISSENT AVEC LUI VIENNENT PERTURBER LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ DES ÉCHANGES. EN EFFET, POUR SE DÉVELOPPER, L'ENFANT A BESOIN DE S'APPUYER SUR DE NOMBREUSES INTERACTIONS AVEC SON ENTOURAGE. C'EST CE QUI FONDE SON APPRENTISSAGE DU LANGAGE ET SES RELATIONS AUX AUTRES.



TROUVONS LE BON EQUILIBRE



POUR FAVORISER MON DÉVELOPPEMENT,
J'UTILISE MES CINQ SENS.

JE BOUGE



JE JOUE



JE MANIPULE



JE DESSINE



JE LIS



JE JARDINE



EN TANT QU'ADULTE : JE PEUX AGIR QUAND ?

LE MATIN AVANT L'ÉCOLE

J'AIDE MON ENFANT
À SE RÉVEILLER
TRANQUILLEMENT
ET J'INSTALLE
DES HABITUDES MATINALES
SANS ÉCRAN.



LE TEMPS DE REPAS (ALLAITEMENT/BIBERON/ DÎNER EN FAMILLE...) SANS PORTABLE NI ÉCRAN

JE GOÛTE, J'ÉCHANGE
JE DISCUTE,
JE TOUCHE, NOUS SOMMES
VRAIMENT ENSEMBLE.



AVANT LE SOMMEIL (SIESTE/NUIT)

JE PRIVILÉGIE UN TEMPS
CALME AVEC MON
ENFANT. DURANT
L'HEURE QUI PRÉCÈDE
L'ENDORMISSEMENT,
MON ENFANT N'A PAS
ACCÈS AUX ÉCRANS.



DANS LA CHAMBRE

JE FAVORISE LES JEUX,
LES DESSINS, LA MUSIQUE,
LES ACTIVITÉS CALMES...
MAIS AUSSI NE RIEN FAIRE.



LES ÉCRANS EN ARRIÈRE-PLAN

JE PRÉFÈRE
LA RADIO POUR
LE BRUIT AMBIANT.



zzz

zzz

zzz

AVEC QUI EN PARLER



- PROFESSIONNELS DE LA P.M.I:
PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE
Site web : <http://www.departement18.fr>
courriel : pmi.accueilpetiteenfance@departement18.fr
TÉL. : 02 48 55 82 00

- ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE DANS LE CHER
(ANCIENNEMENT A.N.P.A.A.18)
16 bd de Juranville-18000 Bourges.
Site web : <https://addictions-france.org/>
Courriel : cvl18@addictions-france.org
TÉL. : 02 48 70 79 79

- RELAIS PETITE ENFANCE
- PÉDIATRE MÉDECIN TRAITANT
- PROFESSIONNEL(LE)S DES ÉCOLES



SITES ET VIDÉOS POUR ACCOMPAGNER L'USAGE DES ÉCRANS À TOUT ÂGE



NOTES

- SITE L'INSTITUT D'ÉDUCATION MÉDICAL ET DE PRÉVENTION

<https://lebonusagedesecrans.fr>

- SITE DE L'UNAF

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>

<https://www.csa.fr/>

- CENTRE DE LIAISON DE L'ENSEIGNEMENT ET DES MÉDIAS D'INFORMATION

<https://www.clemi.fr>

<https://www.lumni.fr/programme/la-famille-tout-ecran>

- GUIDE DE LA FAMILLE TOUT-ÉCRAN:

DES CONSEILS PRATIQUES POUR LES PARENTS EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION

- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

- LES ÉCRANS SÉRIE « BREF » ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CHER

<https://www.youtube.com/>

[watch?v=xuJLq80krFE&list=PLC5eC00PmgghX5jF7bIR1rzbBz9w5PdS6&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=xuJLq80krFE&list=PLC5eC00PmgghX5jF7bIR1rzbBz9w5PdS6&index=5)

<https://www.e-enfance.org/>

A large rectangular area with a light blue border, containing horizontal dashed lines for taking notes.

NOTES

A large rectangular area with a light green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A large rectangular area with a light green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Z



Conception et réalisation : PAO pma Communication Cd 18 -
Photos et illustrations : iStock - Impression : Cd 18 - CO-002709-1 - février 2022

