

Pour plus d'informations,
vous pouvez consulter les sites suivants :

- www.mpedia.fr/art-risques-des-ecrans-avant-ans/
- <https://www.arcom.fr/nos-missions/pluralisme-et-cohesion-sociale/protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs>
- «effets néfastes d'une mauvaise utilisation des écrans » <https://www.mpedia.fr/cat-ecrans/>
- <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/>
- www.labonnevue.fr/prendre-soin-de-ma-vue/mes-enfants/7-conseils-pour-preserver-la-vue-de-vos-enfants

Création et impression : Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques – ED – 03/08/23 - Images AdobeStock



LANGAGE



VISION



Mon enfant et les écrans

APPRENTISSAGES



SOMMEIL



Quels impacts sur sa VISION ?

Les stimulations visuelles naturelles (= pas au travers d'un écran) jouent un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de la vue de votre enfant et pour son développement.



De plus en plus d'écrans et moins de sorties en extérieur = de plus en plus d'enfants myopes dès 4 ans !

La myopie est un trouble de la vision irréversible rendant les objets flous de loin.

Après environ 20 min d'écran, une fatigue visuelle peut apparaître sous différentes formes : maux de tête, clignements répétés, brûlures oculaires, strabisme, ... La lumière bleue émise par les écrans peut être toxique pour la rétine.



- 1 heure d'écran par âge et par semaine (3 ans = 3 heures max par semaine)
- Pas d'écran avant 3 ans
- Jouer dehors à la lumière naturelle

Quels impacts sur son SOMMEIL ?

Le sommeil est essentiel au bon développement de votre enfant !

Il contribue à son bien-être, à la bonne acquisition de ses apprentissages, à la maîtrise de ses émotions.

Pendant qu'il dort, l'enfant consolide tout ce qu'il a appris dans sa journée.

La lumière bleue affecte la production de mélatonine (hormone qui régule le rythme veille/sommeil) et retarde l'endormissement de votre enfant.



POUR BIEN S'ENDORMIR :

- Pas d'écran 2h avant l'heure du coucher
- Un rituel calme (chanson, histoire, heure régulière)



Quels impacts sur ses APPRENTISSAGES ?

Jusqu'à 6 ans l'enfant a besoin d'expérimenter, de jouer en utilisant ses 5 sens.

L'enfant surexposé aux écrans ne développe pas la motricité fine nécessaire à un bon graphisme.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins d'une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.

Même en bruit de fond, les écrans détournent son attention des activités utiles et l'empêchent de se concentrer.

La manipulation et les expériences sont essentielles aux apprentissages et à la prise de conscience de la réalité.



A la réalité virtuelle ! Aux images violentes ! (programmes pour adultes)

Quels impacts sur son LANGAGE ?

Pour développer son langage, l'enfant a besoin d'interagir avec son entourage (communication orale et visuelle).



Les enfants de 1 à 4 ans exposés aux écrans 2 heures par jour multiplient par 3 la probabilité d'un retard de langage avec notamment un vocabulaire pauvre.

L'exposition aux écrans dès le matin diminue la réserve attentionnelle de l'enfant entraînant des difficultés de concentration en classe.

TEMPS passé devant les écrans = TEMPS en moins pour les interactions sociales

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée.

Parler avec son enfant, lui lire des histoires, développe son langage et l'aide dans la compréhension de ses émotions.