

CODE DES ECRANS

A l'usage des parents et des professionnels de la petite enfance

Présenté par Alice Ponsard et Solenne Loré, Puéricultrices de PMI



QUELQUES CHIFFRES

- **1970** : les enfants regardent **QUE** la télé à partir de **4 ans**.
- **2000/2010** : les enfants regardent tous les écrans à partir de **5 mois**.
- **2015** : les enfants de **2 à 14 ans** passent en moyenne **3H40/ jour** devant les écrans.
- **2018** : **84 %** des **13/19 ans** ont un Smartphone et passent **15H/semaine** sur internet .

EVOLUTION DES ECRANS

- **1990 : Consoles de jeux (game boy)**
- **1995 : Internet**
- **2005 : Offres Tv (Gulli)**
- **2007 : Smartphones**
- **2010 : Tablettes**
- **2013 : wifi et 4G (on peut télécharger tout et n'importe où !)**

= TROUVER UN MODE D'EMPLOI

AVANT 2 ANS

= PAS D'ECRANS

De 0 à 2 ans, le cerveau de l'enfant triple de volume.

Les expériences des premières années de vie sont une base pour la vie :

- Les apprentissages se font grâce à la répétition d'expériences qui mobilisent les 5 sens dans le monde réel.**
- « Le déficit vidéo » : devant les écrans, le petit enfant apprend moins qu'à travers l'interaction directe avec des personnes et des objets. Les écrans donnent une image fausse de la réalité, qu'il ne peut pas corriger.**
- Des études ont montrées que plus de 2 heures d'écrans par jour appauvrit le développement cognitif. (Roumanie 2017, Angleterre 2018)**

VISION DE PROGRAMMES EN EXCES

= RISQUE DE PROBLEMES CONCERNANT :

- **L'attention (capacité de se concentrer de façon prolongée) : il n'existe pas d'émission éducative, même pour les enfants de 3 ans.**
- **Les apprentissages : langage, lecture, raisonnement logique, capacité de persévérer, autonomie dans le travail (baisse des résultats scolaires).**
- **Le développement : symptômes d'allure autistique chez les tout-petits surexposés : stéréotypies, fuite du regard, trouble de la communication.**
- **Compétence sociale.**

EXPLICATIONS

Docteur V.Dunckley, pédopsychiatre, USA

- **Tous les écrans en excès : stimulant, irritant le système nerveux central et émettant des radiations électromagnétiques.**
- **Ils désynchronisent l'horloge biologique.**
- **Ils augmentent le stress et altèrent la chimie du cerveau.**
- **Ils créent une résistance au développement et à l'énergie mentale.**
- **Le débit sanguin est dirigé principalement vers les aires primitives et diminue dans le lobe frontal, responsable de la planification, du langage et du sensorimoteur volontaire.**

CONSEQUENCES A LONG TERME DE LA SUREXPOSITION AUX ECRANS

- Troubles du sommeil et troubles mentaux.**
- Retard de langage, de lecture, trouble de l'attention, trouble de la relation.**
- Obésité.**
- Agressivité.**
- Addiction.**
- Délinquance.**

CONSEQUENCES GENERALES

- **Tensions familiales et scolaires massives.**
- **Médicaments inutiles ou excessifs.**
- **Traitements inefficaces.**
- **Utilisation abusive du système de soins.**
- **Épuisement du système éducatif (école, crèche, assistantes maternelles et familiales).**

MAIS REVERSIBILITE !!!!!!

TEST : ARRET TOTAL DES ECRANS PENDANT 4 SEMAINES

Proposé par le Docteur V. Dunckley.

TV autorisée le we de façon modérée.

- **Resynchronise l'horloge biologique.**
- **Permet un repos profond.**
- **Normalise les hormones de stress et la chimie du cerveau.**
- **Clarifie le diagnostic et optimise le traitement.**
- **Diminue l'utilisation des médicaments.**
- **Permet de définir la tolérance individuelle au temps d'écrans pour l'enfant.**

RIEN A PERDRE TOUT A GAGNER A ESSAYER !!!

SIGNES D'APPEL D'UN ENFANT SUREXPOSE

- **Retard de langage dès 18 mois.**
- **Troubles de l'humeur : irritable, grosse colère, enrage à la moindre frustration, déprimé.**
- **Troubles du comportement : opposition massive, difficultés à l'effort, impulsivité, peu d'empathie, agressif.**
- **Troubles du sommeil.**
- **Troubles de la relation : troubles s'apparentant aux signes autistiques (virtuels), troubles de l'attention, perte d'intérêt, harcèlement pour l'écran, désorganisé.**

COMMENT ACCOMPAGNER LES FAMILLES ?

- **Pour les moins de 3 ans : Aucun écran**
Avec temps de film pour les plus grands, pendant la sieste du petit.
- **Pas de TV allumée en arrière-plan, pas de tablette accessible.**
- **Pas de télévision dans les chambres de maternité.**

CODE : On ne fume pas en présence de l'enfant, on n'allume pas les écrans en présence de l'enfant. Effort important pour les parents habitués.

COMMENT ACCOMPAGNER LES ENFANTS ?

Pour les 3-7 ans :

- **Aucun écran dans la semaine (école, devoirs) NI DE SMARTPHONE.**
- **45 min de DVD choisi ensemble (ou un programme TV) le samedi et le dimanche après-midi.**
- **20 min de jeux vidéo les samedi et dimanche après-midi, pour ceux qui les supportent.**

A partir de 7 ans :

- **Aucun écran la semaine.**
- **1 DVD choisi ensemble (ou un programme TV) le samedi et le dimanche après-midi.**
- **30 min de jeux vidéo les samedi et dimanche après-midi, pour ceux qui les supportent.**

UTILISATION DU PORTABLE A PARTIR DU COLLEGE

- **Utilisation lors de déplacement (pour rassurer les parents).**
- **Arrivée au domicile : le ranger dans un endroit COMMUN (entrée, panier dans le salon...) pas dans sa chambre et ne l'utiliser que 30 min maxi pour la socialisation, en accord avec les parents et accompagné par eux.**
- **Prévoir un réveil classique pour les enfants et adolescents.**
- **Contrôle possible (ex : screen time) si tentation trop forte ou parents absents.**

UTILISATION DE L'ORDINATEUR POUR LES DEVOIRS

- **L'ordinateur doit être dans la salle commune afin que les parents puissent accompagner.**
- **Temps limité à une heure maximum.**
- **Eviter de consulter votre tablette ou votre smartphone quand vous vous occupez de votre enfant.**

CODE DE LA ROUTE // CODE DES ECRANS !

OUTILS PRATIQUES

- Contenu de ce document basé sur la formation « les écrans sont-ils un danger ? », par le Docteur Lise Barthélémy, pédopsychiatre à Montpellier.
- Collectif CoSE de prévention (site CoSE avec règles des 4 PAS affiche), vidéo Dr Al Ducanta (vidéo 9 min), livre « Dix clés pour un usage raisonné des écrans en famille » de Sylvie OSIKA, « Quand les écrans deviennent neurotoxiques » de Sabine Duflo et « ma pause sans écrans : 30 jeux à partager » de Carole Vanhoute.
- Règle des 3, 6, 9, 12 de Serge Tisseron : pas d'écran avant 3 ans, pas de jeux vidéo avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans.
- Accompagner les enfants : ressortir les jouets, cuisiner, étendre le linge, jouer, lire, jeu de société 20 min. avec son enfant, les après-midis de weekend regarder un film avec son enfant, promenade, parc, ballon, ensuite les laisser jouer seul, ou lire etc...

Et leur apprendre à jouer dans un endroit et à ranger ensuite.