

Enfants et écrans : les bons réflexes

Le temps passé sur les écrans ne cesse de croître, en particulier chez les plus jeunes. Troubles du développement psycho-social, troubles du sommeil, échec scolaire, obésité... les conséquences néfastes sont nombreuses. Afin d'en limiter l'impact, la psycho-clinicienne Sabine Duflo propose la règle des « 4 pas pour mieux avancer ». Explications.



Pas d'écran le matin

L'écran le matin sur-stimule l'attention de l'enfant et mobilise son attention avant qu'il n'arrive en classe. L'enfant est moins concentré et les résultats scolaires peuvent être affectés.

Pas d'écran dans la chambre

Les écrans dans la chambre diminuent le temps de sommeil de l'enfant et limitent le développement de la pensée, de l'attention et de la socialisation. D'autre part, les parents ont moins de contrôle sur les contenus regardés.



Pas d'écran pendant les repas

La télévision pendant les repas engendre une baisse de communication, un appauvrissement du vocabulaire et a un impact sur la gestion des émotions (notamment face à des contenus inadaptés, comme le journal télévisé).



Pas d'écran avant de s'endormir

L'écran stimule émotionnellement l'enfant et diffuse une lumière bleue (LED) qui bloque l'hormone régulatrice du sommeil et empêche l'enfant de s'endormir.



10 écrans en moyenne

dans une famille avec enfants entre 4 et 14 ans (télévision, smartphone, tablette, ordinateur, console de jeu vidéo...)

73 %

des enfants entre 4 et 14 ans possèdent

au moins 1 écran personnel

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