

## Des données inquiétantes

- Un adulte regarde 221 fois son smartphone et l'utilise en moyenne 3h16 par jour. Il peut passer jusqu'à 5h tout écran confondu.
- 50% des parents avouent se laisser distraire durant leurs échanges avec leur enfant.
- 36% des parents utilisent un écran pendant les repas et 28% quand ils jouent avec les tout-petits.
- 44% des parents partagent peu d'activités physiques avec leur enfant, qu'il s'agisse de jouer au ballon, d'aller à la piscine ou de se promener en famille.
- En moyenne, un enfant de 4 ans passe 3h04 devant les écrans.
- Aujourd'hui, un tiers des bébés (6 mois) savent déjà utiliser un smartphone ou une tablette numérique. Ce sont les chiffres d'une étude publiée en 2015 et qui a été menée par l'American Academy of Pediatrics. A 1 an, un bébé sur 7 passe au moins une heure par jour devant un écran ; et au même âge, 15% des enfants ont déjà utilisé une application sur smartphone et 12% ont déjà joué à un jeu vidéo.
- Chez les enfants de 15 mois à 4 ans : 2h de télévision quotidienne aboutit à multiplier par 3 la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.



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.

## Exemples de la vie quotidienne

- **Une petite fille de 5 ans :** « Il faudrait que je vibre ou que je sonne pour que maman vienne vers moi. »
- **Un petit garçon de 7 ans :** « Si la maison brûlait, papa irait chercher son téléphone portable en premier ! »
- **Victoire mère de Kévin (4 ans) :** « Depuis que je le laisse sortir ses jouets quand il veut et mettre un peu le bazar dans le salon, Kévin est moins intéressé par la télé et la console. Du coup, je vois qu'il préfère les activités manuelles et les jeux de plein air, c'est mieux pour lui. En plus, il s'endort mieux. »
- **Enfant de 5 ans :** « Maman, tu me donnes ton téléphone, s'il te plaît ? »  
**La maman :** « Euh, pourquoi veux-tu mon téléphone ? »  
**L'enfant :** « Parce que c'est loooooong et que je n'ai rien à faire dans l'auto ! » avec beaucoup de plainte dans la voix.  
**La maman :** « Il me semble que tu as pas mal utilisé mon téléphone ces jours-ci, pourquoi tu ne regardes pas par la fenêtre pour rêver un peu ? Dans mon temps (eh oui, je fais désormais partie de ceux qui disent ça!) y'en avait pas de téléphone et de tablette et on a survécu ! »  
**L'enfant :** Soupir. Horreur!! Découragement. Puis après quelques minutes, comme elle a le rêve facile, elle s'est mise à contempler les paysages comme l'ont fait bien d'autres enfants « martyrs » avant elle.

Selon l'ONU, les enfants d'aujourd'hui sortent moins que les prisonniers obligés à 1 heure de sortie par jour.

**Même si l'écran fait partie de notre vie quotidienne, soyons vigilants pour nos enfants.**

Direction Petite Enfance  
78955 Carrières-sous-Poissy  
Tél. 01 78 63 72 34  
petite-enfance@carrieres-sous-poissy.fr

# Maîtrisons les écrans chez les tout-petits

écrans, smartphones... des dangers pour les enfants

Service communication de Carrières-sous-Poissy - 2019 • 01 39 22 36 00. Ne pas jeter sur la voie publique.



# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL... AVANT 3 ANS, ÉVITER LES ÉCRANS

## Développement de l'enfant

**Les enfants ont besoin d'utiliser leurs 5 sens pour se développer et découvrir le monde.**

Les interactions avec l'environnement impliquent la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher.

Un bébé se développe en mettant à la bouche, en observant, en touchant, en manipulant les objets, en jetant, en courant, en expérimentant, en jouant...

A travers toutes ces activités de son âge, il développe sa motricité fine, ses repères dans l'espace à 3 dimensions et sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure.

Il communique avec sa famille par le regard, la voix, les gestes et apprend ainsi à parler, à bouger...

Il a besoin qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres d'images et surtout de jouer.

Le jeu lui permet de développer sa créativité, ses capacités intellectuelles et encourage l'enfant dans ses capacités à être seul et à apprécier la solitude un petit moment.



**Tous les spécialistes de la Petite enfance sont d'accord : la télévision et l'usage de tous les écrans qu'il s'agisse d'ordinateurs, tablettes ou de smartphones sont néfastes pour les enfants, tout particulièrement avant 3 ans.**

## Les effets négatifs des écrans

- Troubles, retard ou absence de langage car face à un écran, aucune parole n'est vraiment adressée à l'enfant. L'enfant est simplement hypnotisé par l'écran, il n'est plus présent à lui-même, ni aux autres. Il ne comprend pas ce qui se passe sous ses yeux : pour lui, il s'agit d'une simple succession d'images et de sons.
- Risque de surpoids car il reste passif devant un écran.
- Troubles de la concentration et du sommeil.
- Mauvaise posture.
- L'enfant ne fait plus la distinction entre le réel et le virtuel (ex : un enfant pourra empiler facilement 3 pommes sur le jeu de la tablette mais sera incapable de reproduire ce geste en vrai et ne comprendra pas pourquoi !!)



**Cependant, à l'heure actuelle l'usage intensif des écrans n'est pas reconnu comme une addiction et toute prise de conscience de l'adulte entraînant le retrait des écrans chez l'enfant lui permettra de récupérer son retard et d'évoluer favorablement.**

## Les recommandations

**La télévision n'est pas une baby-sitter !!**

- Partager le temps du repas avec votre enfant en le laissant découvrir les textures, les couleurs, les goûts... Jamais devant un écran.
- Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire, parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans la maison.

**4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer**

- **Pas d'écran le matin** : télévisions, tablettes... sont des capteurs d'attention. Or, l'attention est essentielle pour les apprentissages des enfants. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra-rapides changeant à l'écran. L'attention de l'enfant s'épuise au bout de 15 minutes et fatigue dès le matin son système attentionnel.
- **Pas d'écran durant les repas** : un écran allumé durant le repas familial empêche les échanges entre les adultes et l'enfant. Ce dernier développera un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche.
- **Pas d'écran avant de s'endormir** : le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, « même adaptée » n'est pas une activité calmante dans le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
- **Pas d'écran dans la chambre de l'enfant** : l'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement. L'imagination de l'enfant disparaît.

**L'enfant communique et apprend grâce à vous, ne restez pas derrière votre écran !**