

MON ENFANT ET LES ÉCRANS



RÉSULTATS SCOLAIRES, LANGAGE, CONCENTRATION

Une consommation excessive d'écrans peut affecter les résultats scolaires de plusieurs manières. Elle a un impact sur **l'activité physique, le sommeil** (le rôle négatif de la lumière bleue est ici essentiel), mais elle a également un impact sur la **concentration**, la **mémoire** et sur les **devoirs**. Si l'enfant dort moins, son cerveau aura plus de mal à classer et fixer les acquis de la journée, car c'est pendant le sommeil qu'il fait ce travail. Une utilisation excessive d'écrans peut affecter la structure et la fonction cérébrale, comme le montrent les études d'imagerie menées auprès d'enfants et d'adolescents de 5 à 18 ans.

Les jeunes enfants exposés aux écrans le matin avant l'école et qui discutent rarement, voire jamais, du contenu des écrans avec leurs parents multiplient par 6 leur risque de développer des troubles primaires du langage.

Une étude récente portant sur des enfants âgés de 8 à 9 ans a mis en évidence **l'impact négatif de la consommation d'écrans sur la maîtrise de la lecture et du calcul**.

Enfin, il faut savoir que **les enfants comprennent mieux ce qu'ils lisent sur un support papier**.

VOICI UNE SYNTHÈSE DE
CONSEILS ET D'INFORMATIONS
UTILES .
PLUS DE DÉTAILS ET
RÉFÉRENCES SUR
LE SITE INTERNET DE L'AFPEAH. 4

SANTÉ

L'usage excessif de la télévision, d'internet et des jeux vidéo a été mis en relation, chez l'enfant, avec une plus grande consommation de nourriture sucrée et un accroissement de **l'obésité**.

Attention à la lumière bleue! La lumière bleue des écrans a des effets phototoxiques (risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge) or, les yeux des enfants sont particulièrement fragiles car ils ne filtrent pas complètement la lumière bleue.

Myopie : « On travaille aujourd'hui beaucoup sur les écrans et de plus en plus près. Le fait de faire jouer ses enfants dehors tous les jours peut par exemple contrer l'apparition de la myopie. » Pr Nicolas Leveziel.

Les enfants et les adolescents peuvent être particulièrement influencés par ce qu'ils voient sur un écran, ce qui peut avoir une **incidence sur leurs croyances et leurs comportements**. Certains contenus sont inappropriés (violence, pornographie...), d'autres propagent des informations fausses.

SÉCURITÉ ET BONNE CONDUITE

Certains réseaux sociaux exigent un **âge minimal** à l'ouverture d'un compte : 13 ans pour Tik Tok ou Instagram, par exemple.

Attention aux informations que vous relayez! Le premier qui a posté une information n'est pas le seul responsable : tous ceux qui l'ont relayée le sont autant.

Ne jamais faire de commentaire désagréable sur un camarade. Sachez qu'une injure sur internet est punie d'une amende qui peut atteindre 12 000 € (et même davantage dans certains cas).

Vos publications sont vues par tous et ne disparaissent jamais vraiment : Sur internet, tout le monde a accès à ce que vous mettez en ligne. Ainsi, même si les Snaps sont conçus pour disparaître, un « ami » peut toujours en faire une capture d'écran ou les prendre en photo.

Je ne donne **pas de rendez-vous à des inconnus**; je préviens mes parents si un inconnu veut me parler, me voir ou s'il m'envoie des images choquantes. Je n'ouvre jamais les messages provenant d'inconnus, je ne clique pas sur des liens que je ne connais pas (attention aux virus)!