

Enfants et écrans

Quelles sont les conséquences de l'exposition répétées aux écrans ?

- ⊕ Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regards, de mimiques, de paroles) avec ses proches.
- ⊕ La multiplication des écrans est un phénomène récent.
La science ne dispose donc pas du recul nécessaire pour connaître précisément les effets sur le long terme.
- ⊕ On sait toutefois que trop ou mal utilisés, les écrans peuvent être dangereux pour la santé.
La prudence est donc de mise !
- ⊕ L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) met ainsi en garde contre une exposition excessive aux écrans dès le plus jeune âge, qui pourrait être associée à des **troubles de la mémoire, du sommeil, ou de l'attention**.
Isolement social, dépression, manque d'activité physique ou encore obésité sont des effets secondaires potentiels qu'il vaut mieux prévenir.

Comment gérer au mieux les écrans à la maison ?

- ⊕ Fixer à l'avance et annoncer aux enfants le temps d'écran autorisé.
Par exemple : « Deux épisodes de dessins animés, pas plus ! ».
- ⊕ Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense.
- ⊕ Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants pour favoriser la construction psycho-intellectuelle.
Par exemple : jeux de société, activités manuelles ou de plein air...
- ⊕ Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire... Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.
- ⊕ Le laisser s'ennuyer !
- ⊕ Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants (tablette, console, smartphone).
- ⊕ Mettre en place des temps sans écran et en famille : le matin, pendant les repas, avant de se coucher.

Quelques règles simples : selon l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire)

- ⊕ Pas de TV avant 3 ans
- ⊕ Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
- ⊕ Internet après 9 ans
- ⊕ Les réseaux sociaux après 12 ans

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter votre médecin du centre émanéa le plus proche de chez vous.