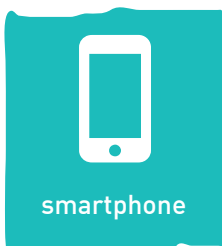
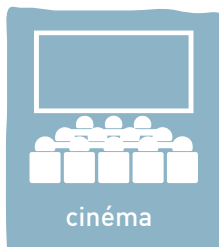


OUI aux écrans... avec un usage **raisonné** !



livret élaboré par le Pôle de Santé de St Martin d'Hères

● Les différents types d'écrans



Oui aux écrans, avec un **usage raisonné** !

Restons à l'**écoute des besoins** élémentaires de nos enfants pour les aider à grandir...

Oui, aux écrans mais ils doivent être :

- Accompagnés,
- Alternés avec d'autres jeux traditionnels,
- Avec un début... Et une fin,
- Adaptés à l'âge,
- À plusieurs.



● Conseils pour tous les âges

À chaque fois,
annoncer dès le
départ le temps
d'écran autorisé

Éviter les écrans
le matin



Éviter les écrans
dans la chambre
de l'enfant

Respecter les
limitations d'âge

Pas d'enfant de moins
de 6 ans seul devant un
écran

Éviter les écrans
avant de s'endormir

Éviter les écrans à table
pour toute la famille

SOURCES

- › 3-6-9-12 ♦ Apprivoiser les écrans et grandir ♦ www.3-6-9-12.org
- › 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer ♦ www.sabinedufllo.fr/4-temps-sans-ecrans
- › App-enfant ♦ www.app-enfant.fr
- › Yapaka, Parents, enfants, prenons le temps de vivre ensemble ♦ www.yapaka.be

● Les grandes étapes d'un enfant face aux écrans

Avant 3 ans :

Jouez, parlez, arrêtez la télé et les écrans !



Avant 3 ans, l'enfant aime avant tout un visage qui lui parle, lui sourit, lui explique, le rassure, l'encourage, s'émerveille de ses progrès.

L'enfant apprend ainsi à gérer ses émotions, à prendre confiance en lui peu à peu.

Sous le regard vigilant de l'adulte, il a besoin de se mouvoir en liberté, de manipuler spontanément pour explorer son environnement dans les 3 dimensions. Il découvre ainsi la marche et son autonomie progressive.



Choisir des activités qui correspondent à son développement

Ecrans coupés, bébé heureux !

Quelques idées d'activités avec son enfant :



Avant 3 ans

l'accès aux écrans doit rester **exceptionnel et en présence de l'adulte** (10 minutes maximum).

De 3 à 6 ans :

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en famille !

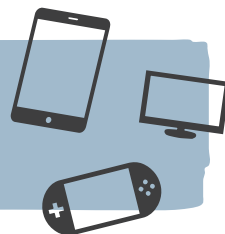


De 3 à 6 ans, un temps d'écran est un temps volé à d'autres activités indispensables telles que le sommeil, l'exercice physique, un jeu en famille où on échange et on rit, un jeu collectif, la lecture seul et avec l'adulte. L'ennui est aussi un outil qui favorise l'imagination et la créativité.

C'est aussi la période du développement du langage, l'accès à la représentation symbolique et aux jeux de faire semblant, l'utilisation de ses 10 doigts pour découper, coller, plier, faire de la pâte à modeler, dessiner...

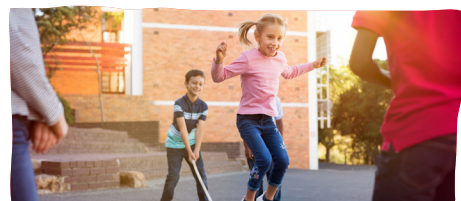
Quand vous utilisez les écrans :

- Privilégiez les écrans interactifs comme les tablettes,
- Jouez ensemble aux applications (éveil, création, logique),
- Échangez sur le jeu réalisé.



Quelques idées d'activités avec son enfant :

Sans écran, des pas de géants. Avec ses 10 doigts, on peut :



20 minutes par session maximum, en présence d'un adulte.

De 6 à 9 ans :

Créez et apprenez avec les écrans, expliquez-lui internet !



De 6 à 9 ans, l'enfant doit être accompagné dans son apprentissage de l'utilisation des écrans de manière sécurisée : protéger son intimité, réguler son temps d'écran et développer son esprit critique.

Quelques idées d'activités avec son enfant :

Rester dans la « vraie vie », c'est avoir des copains, diversifier ses activités extérieures, faire du sport, aller à l'école pour apprendre et construire son avenir, et encourager toutes les pratiques créatives (musique, peinture, théâtre, écriture, danse, MAO, stop motion...).



Quand vous utilisez les écrans :



Attention aux images de violences véhiculées par les écrans. **Elles peuvent engendrer des troubles du sommeil** (comme les cauchemars)

- Privilégiez les **écrans interactifs** comme les tablettes
- Jeux à **plusieurs**, jouez **ensemble**
- Faites **raconter le jeu**
- Vérifiez ce qu'il comprend et comment il gère ses émotions
- Paramétrez le **contrôle Parental***

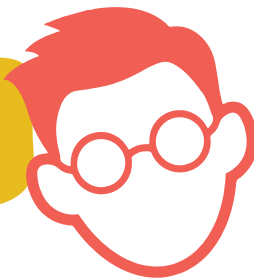
**cf p8 descriptif du contrôle parental*



limiter le temps d'écran à deux heures par jour et une par jour d'école

De 9 à 12 ans :

Apprenez-lui à protéger ses échanges sur Internet.
Attention aux réseaux sociaux !



De 9 à 12 ans, l'enfant s'affranchit peu à peu des repères familiaux mais l'adulte doit continuer d'échanger avec lui sur ce qu'il découvre et fait sur internet.

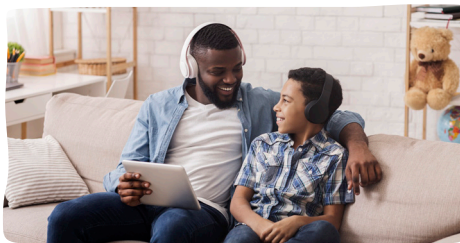
Privilégier les jeux collectifs et attention au mode refuge des écrans (isolement, anxiété, dépression).

Lui apprendre la propriété de l'image et le respect de toute relation.

Evoquer avec lui les effets néfastes de la publicité, des fake news, et la nécessité de progresser en connaissances, en socialisation et en tolérance grâce à la mondialisation des données et des moyens d'accès.

La qualité des contenus des écrans est encore plus essentielle que le temps passé sur l'écran ! Choisir avec lui des programmes adaptés (classification PEGI*) et de bons moteurs de recherche (Qwant et Vikidia).

Fixer ensemble une charte de fonctionnement (horaires, type d'écrans...).
Si besoin **paramétrez le contrôle parental**. *cf p8 descriptif du contrôle parental



Essayer de ne pas dépasser 2h par jour en moyenne de temps d'écran



- **S'intéresser** à ses activités sur écran,
- **Sensibiliser aux risques** sur internet,
- Convenir ensemble des **programmes autorisés**,
- **Accompagner** pour découvrir internet.



● Comment **protéger nos enfants** sur internet ?

Pour que nos enfants prennent conscience et puissent se protéger des risques sur Internet, il existe plusieurs points sur lesquels **vous devez les sensibiliser** :

- **Les informations personnelles** : il n'y a personne sur Internet qui a besoin de l'âge, de l'adresse, du numéro de téléphone, du nom de l'école, ... de vos enfants.
- Bien **choisir ses identifiants** pour vous ou vos enfants.
- Créer des **mots de passe complexes** en choisissant un mot que personne ne connaît (mélange de chiffres et de lettres).
- Utiliser **les paramètres de confidentialité** : il y a toujours la possibilité de paramétrer les médias sociaux pour choisir qui peut voir quoi.
- Faire **attention aux rencontres en ligne** : des personnes mal attentionnées peuvent contacter nos enfants.
- Sensibiliser les enfants à ce qu'ils publient : **ne pas dévoiler sa vie** sur les médias sociaux.
- **Protéger son équipement** : penser à protéger vos outils avec un anti-virus, un pare-feu et un contrôle parental.

Et surtout, prenez du temps pour discuter régulièrement avec vos enfants pour qu'ils comprennent ces éléments et n'aient pas « peur » de se confier à vous en cas de problème.



Contrôle parental :

Application ou système permettant de restreindre l'accès d'un enfant à un site internet, une émission de télévision ou un jeu vidéo, l'installation d'une application. Certains contenus inappropriés (pornographie, violence) seront bloqués. Une limitation de temps peut aussi être installée pour gérer une possible addiction.

La loi de 2004 pour la confiance dans l'économie numérique (LCEN) impose à tous les **fournisseurs d'accès à Internet** de fournir des **logiciels de filtrage**.

Contactez votre fournisseur d'accès est la solution la plus simple pour installer et paramétrer un contrôle parental. D'autres solutions plus complètes et payantes existent sur les plateformes de téléchargement d'applications.

Des associations, des collectivités peuvent vous accompagner dans l'installation, le paramétrage et l'utilisation des contrôles parentaux.



Moteurs de recherche :

Plusieurs moteurs de recherche sont adaptés pour les enfants. Ils sont paramétrés nativement pour les protéger de certains contenus, par exemple : YouTube Kids pour les vidéos, Qwant en moteur de recherche généraliste et Vikidia en encyclopédie :

Qwant :

- Moteur de recherche adapté aux enfants de **6 à 12 ans**.
- **Cache les résultats inadaptés** tels que la violence, la pornographie, la consommation de drogues, l'incitation à la haine...
- **Respecte la vie privée** de l'enfant,

Un outil accessible dès la page d'accueil permet aux enfants de comprendre le fonctionnement d'un moteur de recherche et de s'entraîner à une bonne utilisation de ce genre d'outils.



Vikidia

- Encyclopédie libre, disponible en plusieurs langues, à l'intention des enfants de **8 à 13 ans**.
- Le contenu généralement considéré comme inapproprié et éventuellement choquant pour cette tranche d'âge est donc **exclu**.
- **Attention** : chaque information est à vérifier (avec l'aide d'un adulte éventuellement). Tout comme son équivalent pour adulte Wikipédia, Vikidia est une encyclopédie **participative**. Les informations ne sont pas fiables à 100% .



Classification des œuvres cinématographiques :

Il existe 5 catégories pour classer les films, les émissions et séries télé, et les clips vidéos :

Tous publics : le film ou le programme ne comporte aucune scène pouvant nuire au jeune public, il peut donc être vu par tous.

10

Déconseillé aux moins de 10 ans : le film ou le programme peut contenir des scènes pouvant heurter la sensibilité des moins de 10 ans.

12

Déconseillé/Interdit aux moins de 12 ans : le film ou le programme comporte des scènes à caractère sexuel, avec des violences physiques ou psychologiques, qui peuvent choquer et troubler les moins de 12 ans.

16

Déconseillé/Interdit aux moins de 16 ans : le film ou programme est à caractère érotique ou de grande violence pouvant nuire aux moins de 16 ans.

18

Déconseillé/Interdit aux moins de 18 ans : le film est interdit en salle aux moins de 18 ans. Le programme est à caractère pornographique ou de violence extrême et réservé à un public adulte averti, pouvant nuire aux moins de 18 ans.



Le système PEGI (Pan European Game Information) de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens.

La classification par âge confirme que le jeu est approprié à l'âge du joueur.

La classification PEGI se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge, et non sur le niveau de difficulté.

L'ÂGE



Peut contenir de la violence modérée appropriée pour les jeunes enfants, mais aucun mauvais langage n'est toléré.



Peut contenir de la violence modérée appropriée pour les jeunes enfants et quelques contenus qui peuvent être effrayants dès le jeune âge.



Peut contenir de la violence, un mauvais langage modéré, des jeux de hasard et quelques références à caractère érotique.



Peut contenir de la violence explicite, un mauvais langage, des références ou contenus à caractère sexuel, des jeux de hasard ou l'utilisation de drogues.



Contient de la violence graphique, incluant « violence envers des personnes sans défense », langage vulgaire, contenu à caractère fortement sexuel, jeux de hasard, utilisation de drogues ou discrimination.

LE CONTENU



Violence : Peut contenir des scènes de meurtres ou de blessures, souvent par l'utilisation d'armes.

Peut également contenir des scènes sanglantes ou gores



Grossièretés de langage : Peut contenir un mauvais langage, des grossièretés, des menaces, des propos à caractère sexuel et autres types



Peur : Peut contenir des scènes considérées comme effrayantes ou perturbantes pour un jeune âge



Sexe : Peut contenir des scènes à caractère sexuel. Peut également contenir des scènes de nudité ou faisant allusion au sexe



Drogues : Peut contenir des scènes montrant l'usage de la drogue ou son allusion



Jeux de hasard : Peut encourager ou enseigner des jeux de hasard.



Discrimination : Peut contenir des scènes encourageant ou montrant la discrimination basée sur l'ethnicité, les genres ou préférences sexuelles.



Online : Contient un mode de jeu en ligne

● Écrans et santé : le juste équilibre

Les écrans pour **découvrir, apprendre** et se **divertir**, oui, mais un **usage inadapté à l'âge des enfants nuit à leur santé !**

En 2020, lors du confinement, la place des écrans dans notre quotidien nous a prouvé qu'ils pouvaient être d'une grande aide pour maintenir un lien social, à télétravailler, à avoir des continuités pédagogiques pour les enfants déscolarisés.

Bien utilisés, ils sont des outils, des supports, riches, qui permettent de développer l'éveil, la créativité, de découvrir le monde et même de s'ouvrir au monde. Ils peuvent également fournir des aides dans le cadre des troubles des apprentissages et permettent ainsi à des enfants dont un processus cognitif dysfonctionne de pouvoir exprimer pleinement leur potentiel intellectuel.

Cependant **il faut faire attention** tout de même à l'utilisation des écrans.

En effet, les études scientifiques* démontrent qu'une mauvaise utilisation des écrans chez les enfants, ou une sur-exposition aux écrans, provoquerait une baisse des performances scolaires.

Dans le cas de sur-exposition, le temps prolongé sur les écrans, ou « temps volé », induirait des stimulations plus pauvres que l'environnement physique.

Des effets néfastes sont constatés dans plusieurs domaines :

- **Le sommeil** : une exposition prolongée le soir à la lumière bleue dégagée par les écrans provoque des difficultés d'endormissement
- **La vision** : on observe actuellement une fatigue visuelle plus importante, une augmentation des cas de myopie, et à long terme des questionnements se posent sur l'exposition longue à la luminosité des écrans sur un œil en cours de développement chez l'enfant.
- **Le langage** : on observe une baisse significative du vocabulaire et des retards de langage plus fréquents, sachant qu'un bon niveau de langage oral est prédicteur d'une bonne réussite scolaire.
- **La motricité** : la sédentarité provoquée par les écrans induit un manque d'exercice physique, avec à long terme un risque de surpoids et de problèmes de santé.
- **L'attention** : on observe une baisse de l'attention en milieu scolaire, les facultés attentionnelles étant considérées comme indispensables à la bonne réussite en classe.

*cf page 14 Ressources – articles en lignes

● Quel contenu en fonction de l'âge ?

Une étude a mis en évidence que plus que le temps passé, c'est **le type de contenus consultés sur les écrans qui semble avoir le plus d'impact sur le développement des enfants** : mieux vaut privilégier des applications interactives aux jeux vidéos et dessins animés

Idées de livres interactifs par tranches d'âge

- 3 ANS

- La collection Histoires animées chez Albin Michel (ex : 10 petits monstres)
- Graou n'a pas sommeil
- Cahier de dessin animé : les dinosaures
- Princesse & Chevalier

3 - 6 ANS

- Écoute les oiseaux avec l'application Birdie Memory
- iDinosaures / iSysteme solaire
- Cahier de dessin animé : Les contes d'Andersen - Les fables de La Fontaine - Le petit Nicolas

6 - 9 ANS

- La collection des Imageries chez Fleurus (L'imagerie des engins de chantier)
- La collection Voir avec un drone chez Fleurus (par exemple Les volcans ou Les chevaux)
- La collection J'explore chez Glénat (Le cerveau ou Les Insectes ou Les prédateurs par exemple)
- Un cahier de coloriage : Les p'tits poules

9-12 ANS

- Le Journal d'un gardien de fantômes
- Merge Cube

Idées d'applications en fonction de l'âge

- 3 ANS

- Ou est mon chapeau
- Maxipuzzle
- Pompier
- Pirates
- Luditab : Repérage dans l'espace - Tailles - Numération - Formes géométriques

3 - 6 ANS

- Dipongo
- Soundforest
- Starwalk
- Wakatoon

6 - 9 ANS

- BDnF
- Toontastic 3D (attention disponible uniquement en anglais)
- Opéra play
- Radioooo
- Tip tap

9-12 ANS

- Spaceteam
- Cytus II
- Loups garous
- Onirim



Les **adultes**,
vous êtes l'**exemple** !

