

Parents et grands-parents d'enfants



Constats et conséquences d'une exposition accrue aux écrans sur la santé

🔍 Problèmes de vue

Une utilisation prolongée des écrans peut entraîner, à plus ou moins long terme, **une fatigue oculaire, des maux de tête et une vision floue**. Les jeunes sont atteints de myopie toujours en plus grand nombre.

👤 Troubles du sommeil

L'exposition prolongée aux écrans, notamment avant le coucher, peut **perturber les cycles de sommeil**. La lumière bleue émise par les écrans réduit la production de mélatonine, hormone qui régule l'endormissement et permet un sommeil de qualité.

👤 Sédentarité et obésité

Passer beaucoup de temps devant les écrans **réduit le temps dédié à l'activité physique, augmente la quantité d'aliments consommés** et installe les enfants dans **une routine sédentaire**.

À noter :

37 % des enfants de 6 à 10 ans n'atteignent pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, à savoir 60 minutes d'activité physique par jour. Les enfants passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran. Le temps d'écran un jour de week-end est presque le double de celui d'un jour d'école.

LES ÉCRANS ? OUI, MAIS AVEC MODÉRATION

Une action de prévention proposée par



et conçue avec



En partenariat avec MCA, MCN, MCRN, MFCF et MGC

🌀 Douleurs musculosquelettiques

Les mauvaises postures souvent adoptées devant un écran peuvent entraîner **des douleurs au cou, au dos et aux épaules**.

🧩 Développement cognitif

Les enfants surexposés aux écrans peuvent voir leur capacité d'attention, de concentration et **leurs performances scolaires fortement diminuer**.

👤 Santé mentale

L'utilisation précoce des écrans et des réseaux sociaux peut affecter les représentations sociales des enfants et **être source de stress et d'anxiété**. Un impact sur leur image corporelle est également possible.

❤️ Bien-être

Les adultes qui passent plus de 2 heures par jour devant la télévision au cours de leur enfance sont les plus à risque **de troubles anxieux et de dépression** entre 18 et 38 ans. Troubles anxieux, insomnie, dépression, troubles du comportement, obésité, tabagisme, troubles de l'attention, chômage... sont quelques-unes des potentielles conséquences ultérieures d'une surexposition des jeunes aux écrans.

Et si on profitait de la vie ?

Sources :

Études Esteban (2014 – 2016) et Inca3, McAnally et al. (2019), Manger Bouger, Programme National Nutrition Santé (PNNS), Sabine Duflo, Serge Tisseron

Conseils pour aider votre enfant à bien grandir : les écrans à juste dose !

Montrez l'exemple en limitant votre propre temps d'écran.



Pas d'écran avant 3 ans.

La télévision en bruit de fond peut nuire aux apprentissages de l'enfant même s'il ne la regarde pas.

4 temps sans écrans :

- **Pas le matin** pour mieux se concentrer,
- **Pas pendant le repas** pour se parler et développer un bon langage,
- **Pas avant de se coucher** pour bien dormir,
- **Pas dans la chambre** de l'enfant pour le protéger des contenus dangereux.

Favorisez le dialogue : **parlez ouvertement des avantages mais aussi des risques des écrans.**

Favorisez les interactions sociales : **encouragez les rencontres en face à face**, entre amis et en famille.

Utilisez les contrôles parentaux, outils de filtrage divers, pour protéger vos enfants de contenus inappropriés.

De 3 à 6 ans, les écrans, c'est 1 heure par jour maximum, avec des contenus éducatifs adaptés et toujours accompagné d'un adulte. **3 heures d'activité physique par jour a minima sont recommandées. Rappelez-vous « Temps d'écrans = temps sédentaires ».**

Soyez attentif aux **signes de dépendance** et aux comportements compulsifs.

Fixez des règles claires sur les temps d'écrans : ce que l'on voit, ce que l'on fait, à quel moment et à quel endroit. **Définissez des horaires précis** pour l'utilisation des écrans, notamment avant le coucher afin de favoriser le sommeil, et respectez-les ensemble.

Après 6 ans, les écrans, c'est 2 heures par jour maximum et sous le contrôle d'un adulte. Le choix des programmes se fait ensemble. Votre enfant doit également **pratiquer 1 heure d'activité physique par jour a minima**, dont 3 fois par semaine des activités intenses.

Les écrans ne sont pas des doudous et ne doivent pas être utilisés pour calmer votre enfant.



Élaborez ensemble une « Charte des bonnes pratiques », affichée dans la pièce de votre choix.

Encouragez les activités hors écrans et passez du temps de qualité ensemble : sport, lecture, jeux, cuisine, activités créatives...



Liens utiles :

www.1000-premiers-jours.fr

<https://www.education.gouv.fr/bien-grandir-avec-les-e-crans-des-reperes-pour-chaque-age-451121>

www.cleml.fr/familles/publications/le-guide-de-la-famille-tout-ecran/gerer-le-temps-des-e-crans/se-deconnecter-pour-mieux-manger-dormir-et-bouger

www.cprpf.fr/app/uploads/2023/11/Prevention-Charte-Enfants.pdf

www.drogues.gouv.fr/les-e-crans-et-les-jeux-video

www.jeprotegemonenfant.gouv.fr/e-crans

www.mangerbouger.fr

www.sabineduflo.fr/vous-et-les-e-crans-conseils-pratiques

www.surexpositione-crans.fr

La CPR et ses mutuelles partenaires ont signé un accord-cadre pluriannuel visant à unir leurs forces pour mener des actions de prévention communes au sein du monde ferroviaire et au-delà. Leur objectif est de s'appuyer sur les compétences de chacune pour construire ensemble de nouveaux outils et pour renforcer encore l'impact de leurs actions de prévention au bénéfice de tous leurs assurés.