

# Les écrans ...

**Un peu ?... Beaucoup ?**

**Passionnément?... A la folie ?**

**Pas du tout ?**

## **Données Probantes**

# ORTHO-F.I.P 16

- Association créée en 2010 par les orthophonistes de Charente ( Orthophonie, Forum, Informations, Prévention)
- Missions : informer le public, les patients, les aidants, tous les partenaires professionnels ...
- Ortho-FIP intervient sur demande pour des réunions d'informations, des actions de prévention....
- Champs d'intervention des orthophonistes : troubles du langage, dyslexie, dyscalculie, AVC, oncologie, maladies neurodégénératives....
- Action un bébé un livre
- Un blog : Ortho.F.I.P 16

# Un site de prévention

## allo-ortho.com



### L'autonomie nous rend maître de notre destin

Vous avez des questions sur le développement de votre enfant ?  
Trop tôt pour prendre RDV chez l'orthophoniste ?  
Vous vous interrogez : **Allo Ortho** répond.

Les orthophonistes ont toute légitimité à participer à cette problématique des écrans devenue enjeu de santé publique.

- Quelques chiffres ( Association française de pédiatrie)
- 44% des parents présentent leur téléphone portable à leur enfant de moins de 3 ans pour l'occuper, le consoler.....
- 47% des enfants de moins de 3 ans utilisent déjà un écran nomade ou regardent un programme TV ( journal télévisé...)
- Augmentation des troubles du langage, troubles des apprentissages, difficultés d'attention, de logique, du raisonnement du comportement.....

Les écrans entraînent des difficultés à se concentrer ??

...**VRAI !**

- L'enfant reçoit des images, des sons, qui défilent rapidement. **Le Cerveau n'est jamais en repos.** Les écrans épuisent les capacités attentionnelles.

# Un enfant de moins de 3ans

consommant une heure d'écran par jour double le risque d'avoir un trouble d'attention au primaire !

**Il suffit de 9 minutes de TV le matin pour perturber l'apprentissage de l'enfant et diminuer ses ressources attentionnelles !**

L'accès à une console de jeux fait  
baisser les résultats scolaires de  
5% en 4 mois !

« Le cerveau n'est pas fait pour subir un bombardement sensoriel constant de sons, de bruits, d'images, il se construit plus difficilement dans ce cas, ce qui favorise l'inattention, l'hyperactivité »

MICHEL DESMURGET







# Les écrans peuvent nuire gravement à la santé

**VRAI !**

Les études scientifiques montrent que tous les aspects de la santé sont touchés :

- **Physiques** : obésité, migraine, épilepsie, troubles du sommeil
- **Émotionnels** : agressivité, repli sur soi..
- **Cognitifs** : troubles du langage, du raisonnement, du graphisme, de l'attention...

Les enfants construisent leur pensée en agissant avec les mains?

- **VRAI !**

- Pour comprendre le monde : Il faut
- Expérimenter, agir : patouiller, vider, mettre à la bouche, construire, dessiner, grimper, se salir ....
- **Le temps passé devant les écrans est du temps volé** pendant lequel les enfants n'agissent pas. Ce temps volé leur empêche de développer leur intelligence.

# La télé, les écrans aident à s'endormir ?

- **FAUX !**

- La lumière des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'arrivée du sommeil.
- Les études montrent que les enfants avec une télé ou une console de jeux , une tablette.....dans la chambre s'endorment plus tardivement.
- Qualité du sommeil perturbée : cauchemars, nuits irrégulières..
- Fatigue dans la journée

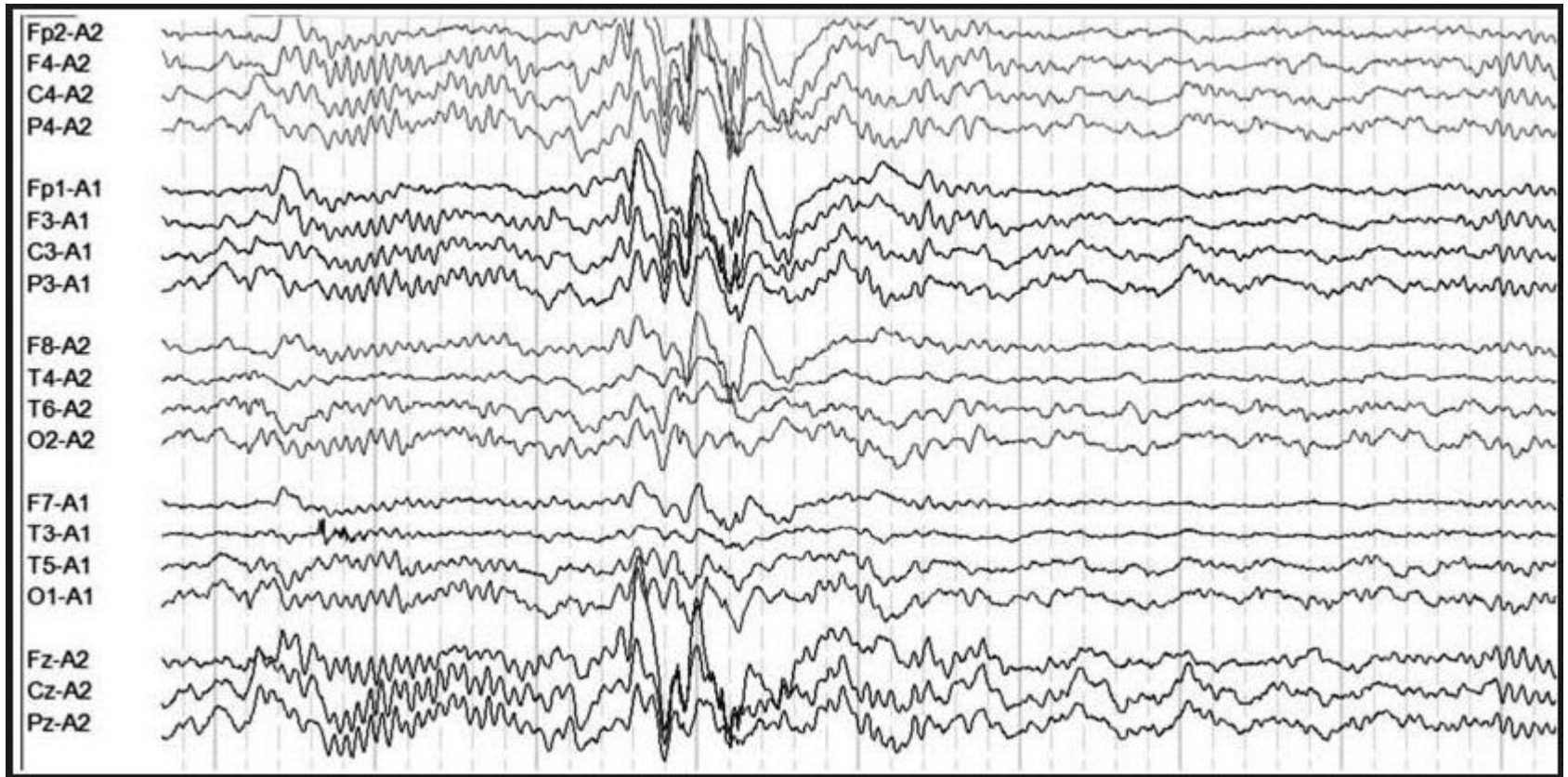




## Normal Sleep Spindles (2 Months); Definite 14/sec Spindles











# Temps de sommeil

		Heure de lever							
		6h00	6h15	6h30	6h45	7h00	7h15	7h30	
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Âge de l'enfant		Heure de coucher							
		5 ans	18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
		6 ans	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30
		7 ans	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45
		8 ans	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00
		9 ans	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15
		10 ans	20h00	20h15	20h30	20h45	21h15	21h15	21h30
		11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45		

De manière générale, il faut savoir que :

- un nourrisson dort plus de 16 heures par jour
- jusqu'à 6 mois, votre bébé a besoin d'au moins 15 heures de sommeil
- de 1 à 3 ans, l'enfant dort environ 14 heures
- entre 3 et 5 ans, il dort environ 12h
- jusqu'à 10 ans, votre enfant cumule souvent 10 heures de sommeil par nuit

Les programmes télé pour enfants améliorent leur niveau de langage ?

**FAUX !**

2 h de télé par jour chez les enfants de 2 à 4 ans multiplie par 3 les risques de retard de langage.

L'enfant construit son langage en échangeant verbalement, quand l'écran est allumé les temps d'échanges sont réduits

Entre 8 et 16 mois chaque heure quotidienne de vidéos soit disant adaptées aux très jeunes entraînent un appauvrissement du lexique de 10% ( Zimmerman, Christakis)

Si l'enfant est exposé avant un an à un écran, même à faible dose, le risque d'observer un trouble du langage est multiplié par 6

# A certaines conditions les écrans sont utiles?

## **VRAI !!**

Bien gérés, bien encadrés, : découvertes, informations, culture....

Choisir le contenu : regarder avec l'enfant, commenter, discuter, lui apprendre à juger, à choisir, à développer son esprit critique.

Hors la majorité des activités ; séries, jeux vidéo, clips musicaux, réseaux..

« Les enfants qui sont protégés non pas du numérique mais de ses usages récréatifs ont de meilleurs résultats scolaires et ne sont pas socialement affectés »

MICHEL DESMURGET





















































Dès maintenant agissons !

« 4 pas pour mieux avancer »

Sabine Duflo, psychologue.

« Redonner le temps volé par les écrans »





**Pas le matin : permet d'être plus attentif en classe.** Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration même à petite dose

**Pas pendant les repas :** Vous vous parlez moins quand la TV est allumée ou quand vous regarder votre portable. Parler souvent et régulièrement à son enfant stimule son langage et son intelligence.

**Pas dans la chambre :** sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer...les parents gardent ainsi le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant.

**Pas avant de se coucher :** la lumière bleue retarde l'entrée dans le sommeil. Lire une histoire, chanter, parler, calment l'enfant et le sécurisent. Un écran produit l'effet inverse.

Avant 3 ans pas d'écran !

- La meilleure émission est celle qu'il crée lui-même
- **Avant 6 ans pas de console de jeu ,**
- La meilleure partie on la joue avec un ballon !!
- **Pas d'internet seul avant 9 ans**
- La meilleure découverte , celle qu'ils font de la réalité
- **Pas de réseau social avant 12 ans**
- La meilleure connexion celle qu'il a en vrai avec ses copains.

# On retient, et on diffuse !!!

- Avant 3 ans un enfant n'a pas besoin d'un écran pour se développer, s'il n'en a pas, il ne prendra pas de retard sur les autres !!!
- Il n'existe pas de programme TV adapté
- Regarder la télévision peut freiner le développement de l'enfant de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux !

# Sources des recommandations

- Académie Américaine de Pédiatrie
- Direction Générale de la Santé
- Conseil Supérieur de l'Audiovisuel
- Académie des Sciences
- Association Française de Pédiatrie.....

Merci de votre attention.

L'équipe d'ORTHO-FIP , prévention en orthophonie du 16