

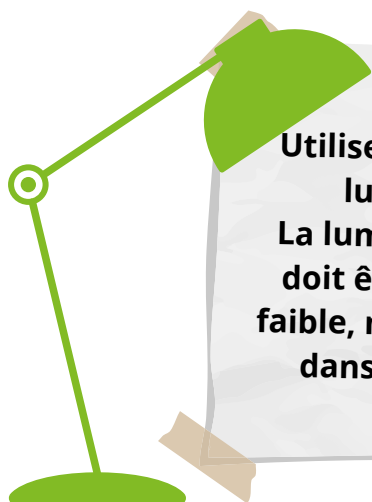


Fiche conseil



Faire des visites régulières
chez un ophtalmologiste
(tous les 2 ans minimum).

Porter ses lunettes
si votre enfant en a
besoin



Utiliser la bonne
lumière,
La luminosité ne
doit être ni trop
faible, ni trop forte
dans la pièce.

Privilégier les affichages sur
fond clair afin d'amplifier les
contrastes.

Eviter les films et jeux
vidéo non adaptés à son
âge ou trop stimulant
(multijoueur,
engagement),
cela peut perturber
l'enfant voire provoquer
des cauchemars.

Pas de télé,
console,
ordinateur dans
la chambre,
à tout âge.

La position de l'écran doit tenir
compte de la taille de l'enfant et
ses pieds doivent être reposés sur
le sol.



Faire des pauses
d'au moins 20
minutes toutes les
30 minutes à 1h
d'utilisation de
l'écran.



L'œil doit être à la
hauteur du milieu de
l'écran.



Fiche conseil

Interdire que le téléphone et/ou la tablette soit allumé la nuit dans la chambre (mode avion ou appareil éteint ou encore hors de la chambre).



Ne pas être devant les écrans au moins 1h avant d'aller se coucher. Adopter des horaires réguliers de sommeil en semaine mais aussi les jours sans école et le week-end.

Privilégier le kit mains libres (de préférence filaire plutôt que bluetooth qui émet également des ondes).



Pratiquer une activité physique régulière (sortie en famille, balade, activités extra-scolaire etc.). Les recommandations sont d'au moins 1h par jour d'activité physique.



ATTENTION : « pratiquer du sport » devant son écran ne remplace pas une activité physique réelle et régulière.

S'installer à bonne distance de l'écran : distance d'au moins 50 cm minimum (distance à agrandir en fonction de la taille de l'écran)

Pas de téléphone portable avant 12 ans





Le numérique et la santé

Le saviez-vous ?

Le numérique : les impacts sur la santé

La multiplication des écrans est un phénomène récent. La science ne dispose donc pas du recul nécessaire pour connaître précisément les effets à long terme d'une **exposition précoce et intensive aux écrans**. On sait toutefois que trop ou mal utilisés, les écrans peuvent être dangereux pour la santé. La prudence est donc de mise !

La vue

En favorisant la vision de près ou intermédiaire, regarder un écran (télévision, vidéos, jeux-vidéos etc.) demande un effort musculaire qui peut provoquer des troubles tels que **la fatigue visuelle, sensations de brûlure, picotements, maux de tête...** Une attention particulière doit être portée aux enfants de moins de cinq ans, leur fonction visuelle étant en plein développement.

Les ondes électromagnétiques

Les ondes émises par les smartphones, les tablettes tactiles ou même les jouets connectés peuvent avoir un impact sur les fonctions cognitives des enfants, en particulier la mémoire, l'attention et la coordination. **Les enfants peuvent en effet être plus exposés que les adultes** en raison de leurs spécificités morphologiques et anatomiques, et notamment de leur petite taille, ainsi que des caractéristiques de certains de leurs tissus biologiques.

Obésité

Bien qu'elle ne soit pas le seul facteur d'obésité chez les plus jeunes, **la sédentarité** induite par les écrans joue un rôle clé.

Le sommeil

Les écrans figurent parmi les principaux perturbateurs du sommeil à cause des ondes, du bruit, mais aussi de la **lumière bleue** qu'ils génèrent. A la nuit tombée, la lumière bleue artificielle générée par les écrans peut perturber la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement.

La concentration

Eviter de laisser votre enfant regarder la télévision le matin avant d'aller à l'école. Il va mettre 2 à 3 heures à retrouver les **capacités de concentration** qu'il avait au réveil, pénalisant ses cours du matin. Un usage excessif d'Internet peut créer une pensée "zapping", trop rapide et superficielle, **appauvrissant la mémoire et les capacités de synthèse**.

Sources : Rapport du Haut conseil de la santé publique / www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr - ANSES (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)