



La surexposition des jeunes enfants aux écrans est un enjeu majeur de santé publique !

Dans le journal "le Monde", des médecins et professionnels alertent sur les graves effets d'une exposition massive et précoce des bébés et des jeunes enfants à tous types d'écrans. Captés ou sans cesse interrompus par les écrans, parents et bébé ne peuvent plus assez se regarder et construire leur relation.

Participez activement au projet "Écrans en conscience" en complétant la grille à l'intérieur du présent document et en prenant part aux différentes actions proposées (voir au dos).

► **CONTEXTE DU PROJET**

Force est de constater que les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans. Les émissions télévisées, les réseaux sociaux, les jeux vidéos,... sont de plus en plus consommés par les jeunes et ce de plus en plus précocement.

Au niveau national, les enseignants et le personnel médical constatent **un manque de motivation, d'inattention, ainsi qu'une augmentation de la fatigue, de l'énervernement et des comportements déviants** motivés par l'excès de consommation d'écrans.

Les parents expriment fréquemment leur **méconnaissance sur les effets négatifs** encourus par leurs enfants, tandis que d'autres témoignent de situations de conflits, quant à la gestion de l'usage des écrans.

► **OBJECTIFS DU PROJET**

- Amener les enfants, comme les adultes, à **considérer le temps réel** passé devant les écrans.
- Favoriser une réflexion sur ce temps passé et sur **les autres activités possibles** en remplacement.
- Susciter la mise en place d'un cadre, de **règles de bonne conduite** qui permettront à l'enfant de passer moins de temps devant un écran.
- Informer les familles et leurs enfants des **risques physiologiques et psychologiques** nombreux liés à la consommation excessive d'écrans.

► **DATES À RETENIR**

Le projet "**Écrans en conscience**" est construit sur une durée de 4-5 mois, avec différents temps et partenaires permettant notamment aux parents de recueillir des informations et des conseils.

- **Du lun. 6 au sam. 11 novembre 2017** : Fiche "**Combien de temps devant les écrans**" + discussions en classe + remise du document de bonne conduite aux familles.
- **Le sam. 16 novembre 2017 de 8h à 12h** : Sensibilisation des familles et des assistantes maternelles. La Capirole à Decazeville.
- **Le ven. 17 novembre 2017 à 20h45** : Conférence sur le développement cognitif de l'enfant face aux écrans animée par Michel Desmurget (chercheur en neurosciences cognitives). Gratuit. Salle Yves Roques à Decazeville
- **Le jeu. 14 décembre 2017 à 20h** : Café Parentalité : "Les écrans, comment fixer un cadre et éviter les conflits avec votre enfant ?". Gratuit. Centre Social Caf de Decazeville
- **Les mar. 2 et mer. 3 janvier 2018** : Biblio-connexion : médiation littéraire interactive destinée à accompagner les jeunes vers la lecture. Réseau des médiathèques.
- **Les jeu. 15 et ven. 16 mars 2018** : Sensibilisation auprès des classes de 5^{ème} des collèges du territoire sur le harcèlement numérique et les réseaux sociaux (MAE).
- **Le jeu. 15 mars 2018 à 20h45** : Soirée proposée aux parents sur la thématique du contrôle parental, des réseaux sociaux et du cyber-harcèlement. Gratuit, animée par la MAE. Salle d'accueil de Cransac.
- **Date à définir** : Salon de promotion des alternatives : arts, culture, sports, jeux...

Ce projet est organisé et financé par Decazeville Communauté, le REAAP (MSA-DDCSPP-Caf Aveyron), le Centre Social CAF de Decazeville et la MAE assurance de l'Aveyron.

En collaboration avec les écoles, les collèges et les infirmières scolaires du territoire, les maisons de santé, la Capirole, le réseau des médiathèques, le réseau parentalité local, la Pmi (protection maternelle infantile).

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à cette action.



COMBIEN DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS ?

Téléviseur | Tablette | Ordinateur | Téléphone portable | Console Jeux vidéo

PROJET

“ÉCRANS EN CONSCIENCE”



L'objectif de cette fiche est de permettre aux enfants de noter le temps qu'ils passent devant un écran, pour les amener à réfléchir à la place que ces derniers prennent dans leur journée et semaine.

Chers parents, merci d'encourager votre/vos enfants(s) à remplir la grille de calcul ci-contre. Elle pourra vous servir de support de discussion quant au temps passé devant les écrans.

En début de semaine prochaine, vous recevrez via l'école, une fiche "code de bonne conduite" par tranche d'âge à suivre chez soi.

Les enfants auront l'opportunité d'en parler avec leurs enseignants. Nous espérons que celle-ci vous servira de repère et vous permettra de mieux réguler l'utilisation des écrans à la maison.



► Les effets de la surconsommation d'écrans

Les effets négatifs impactent notamment **la santé physique, les habiletés motrices et le développement du cerveau**, ce qui peut entraîner :

- surpoids
- retard de langage
- troubles de l'attention et de la concentration (difficultés scolaires)
- fatigue, sommeil perturbé, maux de tête, problèmes de posture, hypertension, diabète, problèmes cardio-vasculaires.
- problèmes de vue (augmentation des cas de myopie, fatigue visuelle)
- difficultés à réagir à la frustration, rejet de l'autorité, réactions inadaptées, agressivité, repli sur soi, passivité...

Une trop grande exposition aux écrans diminue le temps que les enfants passent à bouger au quotidien. L'utilisation des écrans se fait souvent au détriment des activités physiques, du jeu libre et des relations familiales.

► Grille de calcul : Combien je passe d'heures devant les écrans ?

Quand je regarde un écran à la maison, je note le nombre d'heures passées devant.

JE NOTE LE TEMPS PASSÉ SUR CETTE GRILLE

Exemple : 1h / 30 min / 2h30

	Téléviseur			Tablette			Ordinateur			Téléphone portable			Console Jeux vidéo			Total
	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	
Lundi																
Mardi																
Mercredi																
Jeudi																
Vendredi																
Samedi																
Dimanche																
Total																

Cette fiche est volontairement anonyme et ne permet pas d'identification. Elle est seulement la propriété de l'enfant et de sa famille, elle ne vous sera pas demandée.