

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

### DES LIVRES

- *La Fabrique du Crétin Digital*. Michel Desmurget - Editions du Seuil
- *Les écrans - Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*. Sylvie Dieu Osika - Editions Hatier
- *Quand les écrans deviennent neurotoxiques*. Sabine Duflo - Editions Marabout
- *Ma pause sans écran*. Elsa Job-Pigeard - Editions Mango

### DES SITES INTERNET

- [www.jouepenseparle.com](http://www.jouepenseparle.com)
- [www.surexpositionecrans.org](http://www.surexpositionecrans.org)
- [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)
- [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

### DES CAMPAGNES D'INFORMATION

- *Pas de télé pour les moins de 3 ans* - Ministère de la Communauté Française de Belgique à retrouver sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)
- *La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant* - Campagne du Conseil Supérieur de l'Audiovisuel.

[esopécrans@gmail.com](mailto:esopécrans@gmail.com)



## LES ÉCRANS...

VRAI OU FAUX ?  
QU'EN PENSEZ-VOUS ?



## ...PARLONS-EN ENSEMBLE



## VRAI OU FAUX... QUELQUES PISTES DE REFLEXION

### 1 Les programmes-télé pour enfants améliorent leur niveau de langage **FAUX**

L'enfant construit son langage en échangeant verbalement avec son entourage (questions/réponses, conversations, jeux, histoires, berceuses, activités quotidiennes...). Or, quand la télé est allumée, l'enfant n'est pas sollicité et les temps d'échange sont réduits. Selon une étude parue en 2008, 2h de télé par jour chez les enfants de 2 à 4 ans multiplie par 3 les risques de retard de langage.

### 2 La télé aide les enfants à s'endormir **FAUX**

Plusieurs études citées par M. Desmurget, Docteur en neurosciences, rapportent que les enfants et adolescents ayant une télé dans leur chambre s'endorment plus tardivement, ont une qualité de sommeil altérée (cauchemars, nuits irrégulières) et sont plus fatigués au cours de la journée. En effet, la télé excite le cerveau et l'empêche de se reposer. Il en va de même avec une console de jeux, un ordinateur, une tablette ou un téléphone.

### 3 Les enfants construisent leur pensée en agissant avec les mains **VRAI**

Pour comprendre le monde qui les entoure (découvrir que chaque action a une conséquence, expérimenter la temporalité...), les enfants ont besoin d'agir : patouiller, jouer au sable, vider/remplir, explorer, mettre à la bouche, se déguiser, construire, dessiner, tourner les pages d'un livre, grimper, etc. Ces expériences entraînent chez eux le désir de partager leurs découvertes et de les mettre en mots. Ainsi, le temps passé devant les écrans, pendant lequel les enfants n'agissent pas, les empêche de développer leur intelligence.

### 4 Les écrans entraînent des difficultés à se concentrer en classe **VRAI**

Lorsqu'il regarde la télévision, manipule une tablette ou un smartphone, l'enfant reçoit des images, des sons, des effets spéciaux qui défilent beaucoup plus rapidement que dans la réalité. Toutes ces stimulations exercent sur lui une véritable emprise. Son cerveau, qui n'est jamais au repos, épuise toutes ses capacités attentionnelles de façon passive et l'enfant n'arrive plus à se concentrer volontairement en classe.

### 5 Les programmes-télé et jeux d'écrans pour tout-petits favorisent l'acquisition de nouvelles connaissances **FAUX**

En 2008, le CSA a émis le message d'avertissement suivant : "Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux." De nombreuses études concluent à la nocivité des écrans avant 3 ans. Le bébé et le petit enfant se développent en jouant, en manipulant, en agissant, en communiquant avec leur entourage, ce qui est impossible avec la télé ou une tablette pour bébé. En outre, les stimuli visuels ainsi reçus sont inadaptés et néfastes au développement du cerveau (selon les travaux de F. Zimmerman, univ. Californie).

### 6 Les écrans peuvent nuire gravement à la santé **VRAI**

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

- **Physique** : obésité, risques liés au manque d'exercice, risque d'épilepsie, migraines, troubles du sommeil.
- **Emotionnel** : augmentation de l'agressivité verbale et physique (un enfant qui regarde la télé plus de 3 heures par jour a 5 fois plus de risques de commettre un acte violent qu'un enfant qui la regarde moins d'1 heure par jour) ; repli sur soi, sentiment de vivre dans un monde hostile.
- **Cognitif** : troubles du langage, du raisonnement logico-mathématique, de l'attention, du graphisme. Pour les enfants d'école primaire, chaque heure de télé quotidienne augmente significativement le risque de sortir du système scolaire sans diplôme.

### 7 A certaines conditions, les écrans sont utiles **VRAI**

Bien gérés et surtout encadrés, les écrans peuvent avoir du bon : plaisir partagé, rires, dialogues, chansons, culture, sport, détente, découvertes, informations, jeux...

#### TOUTEFOIS, CERTAINES LIMITES SONT NÉCESSAIRES :

**Pas de télé avant 3 ans**

**Après 3 ans, pas plus d'1h d'écrans par âge/semaine  
(ex : 5h maxi par semaine à 5 ans)**

**Pas d'écrans avant l'école ni avant les devoirs**

**Pas de télé dans la chambre**

**Pas de télé pendant les repas**

**Eviter le zapping : choisir les contenus**

**Ne pas laisser l'enfant seul devant un écran :  
regarder avec lui et commenter, discuter, pour le rassurer,  
pour lui apprendre à choisir, à juger,  
à développer son esprit critique...**

Plus de 180 minutes de télé par jour



Moins de 60 minutes de télé par jour



Enquête sur 1 900 enfants de 5 ans, du Pédiatre P. Winterstein (Die Welt, mai 2006, Courrier International)