

Petites distractions aux lourdes conséquences

Face aux alertes sur la nocivité des écrans, engageons-nous ensemble parents & enfants pour ne pas céder à la pression du téléphone avant l'entrée au collège



Des chiffres qui parlent d'eux mêmes :

« Jusqu'à 2 années scolaires »

→ Un temps moyen devant écran important⁽¹⁾

Un enfant de maternelle passe plus de temps devant qu'en classe.

Un écolier de CM y passe chaque année l'équivalent de 2 années de temps d'école.

90%

des enfants en difficulté scolaire sont surexposés aux écrans⁽²⁾.



Le numérique produit plus de gaz à effet de serre sur la planète que le trafic aérien⁽³⁾ et pourrait être multiplié par 2 d'ici 2040.

Les écrans permettent de communiquer, d'apprendre et de se divertir, mais peuvent entraîner de nombreux troubles :



APPRENTISSAGE

- ▶ Problèmes de concentration, de mémorisation, troubles d'apprentissages et difficultés à suivre à l'école.



SANTÉ MENTALE

- ▶ Difficultés de développement et de gestion des émotions.
 - ▶ Troubles du sommeil.
- ▶ Hyperactivité ou au contraire inhibition, mutisme.
 - ▶ Confusion entre réel et virtuel, trouble de l'identité.



SANTÉ PHYSIQUE

- ▶ Baisse de l'activité physique quotidienne.
 - ▶ Incitation publicitaire au grignotage et à la « malbouffe ».



RELATIONS SOCIALES

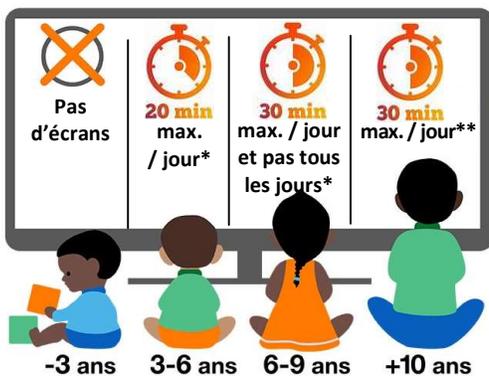
- ▶ Dégradation des relations sociales, tendance à l'isolement.
- ▶ Intolérance à la frustration, à l'ennui et à l'attente.
 - ▶ Aggressivité, violence verbale ou physique.
 - ▶ Risque d'exposition à des contenus inappropriés.



VUE

- ▶ La lumière bleue, le balayage de l'écran et le ralentissement des clignements fatiguent les yeux à court terme et les abiment à long terme (myopie, risque de DMLA - dégénérescence maculaire).

Les recommandations de temps d'écrans (TV, smartphones, PC, tablettes, consoles) :



* Avec un adulte / ** Avec un adulte à proximité

Conscients de tout cela, mobilisons-nous chacun(e) pour réduire ces temps d'écran et s'accorder plus de moments conviviaux, de jeux, de sport, de culture... voire même des temps d'ennui, qui stimulent la créativité.

Les enfants développent dès aujourd'hui leurs habitudes de vie de futurs adultes, d'où l'importance d'encourager des pratiques saines.

Pour agir au mieux pour les enfants, enseignants et parents proposent cet engagement comme outil de mobilisation, au niveau de toute l'école. Si la grande majorité des Saint-Féliens parviennent à renoncer au téléphone avant le collège, celui-ci perdra de son intérêt. La force du collectif aidant, les enfants, sensibilisés, se tourneront vers d'autres activités, plus bénéfiques pour leur bien-être.

(1) 10 jours sans écrans - <https://10jourssansécrans.org/accueil/outils-partages/temps-decran-et-les-jeunes/>

(2) Association SCREENPEACE <https://screenpeace.org/qui-sommes-nous/>

(3) Laurie Marraud, maîtresse de conférences et enseignante chercheuse à l'EHESP (école des hautes études en santé publique) de Rennes



Nous, responsables légaux, nous nous engageons à ce que notre enfant

ne possède pas de téléphone portable au moins jusqu'à son entrée au collège.

	Parent 1	Parent 2	Enfant
Signature			

ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques

