

## Santé et numérique

Les impacts des écrans sur la santé physique et psychologique

### 5 équipements numériques en moyenne par foyer (smartphone, tablette, ordinateur portable, console de jeu, TV)

Source Etude Association e-Enfance / Opinion Way / Lab Heyme 2020

La multiplication du nombre d'écrans au sein des foyers offre aux enfants de nombreuses sources de divertissement et d'information. Un usage excessif ou mal maîtrisé peut aussi avoir des effets néfastes sur leur santé physique ou psychologique.

#### Quels sont les risques liés à une surexposition aux écrans ?

- **Problèmes de concentration, de mémorisation** : la baisse des résultats scolaires, un repli sur soi peuvent vous alerter.
- **Troubles du sommeil** : la lumière bleue des écrans bloque la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil. L'horloge interne et les cycles de sommeil s'en trouvent perturbés.
- **Troubles du comportement et conséquences psychologiques** : rupture du lien social, complexes, baisse de l'estime de soi, anxiété, stress, dépression ; restons attentifs au changement d'attitude et d'humeur.
- **Conséquences physiques** : fatigue oculaire, migraines, mauvaise posture, surpoids (lié à une inactivité et au grignotage devant les écrans) sont autant de signes d'un usage excessif. Il est temps de faire une pause !

#### Comment faire évoluer sa pratique !

- **Adaptez les équipements en fonction de l'âge de votre enfant** avec la règle 3-6-9-12 (développée par le psychanalyste Serge Tisseron) : pas de télévision avant 3 ans ; pas de console de jeu personnelle avant 6 ans ; pas d'internet non accompagné avant 9 ans ; pas de réseaux sociaux avant 12 ans.
- **Instaurez des moments et des lieux sans connexion** avec la méthode des 4 « Pas » de la psychologue Sabine Duflo : pas d'écran le matin ; pas d'écran pendant les repas ; pas d'écran dans la chambre ; pas d'écran avant de s'endormir.
- **Incitez-le à faire des pauses** : c'est le principe des 20/20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 mètres pendant 20 secondes. Cela permet notamment de palier à la sécheresse oculaire.
- **Adoptez une approche ludique !**  
Proposez à votre enfant un challenge quotidien pour améliorer (réduire !) son temps de connexion. Programmez une alarme et dès qu'elle sonne, changez d'activité !  
Imposez des rituels de déconnexion en famille : par exemple, un soir par semaine sans écran.
- **Montrez l'exemple !**  
Limitez vous-même votre temps d'écran. Coupez vos notifications afin de diminuer les sollicitations et passez en mode avion pour ne pas être dérangé.
- **Communiquez !**  
Expliquez à votre enfant le rôle de la dopamine (hormone du plaisir) et de la mélatonine (hormone du sommeil) qui sont stimulées par les écrans et qui justifie d'en limiter leur usage à certains moments de la journée. La pédagogie permet d'expliquer pour éviter l'interdiction qu'il aura souvent envie de transgresser.

#### Le numérique a aussi du bon sur la santé !

Exercices de relaxation en ligne, applications pour gérer ses paramètres santé : n'oublions pas les impacts positifs du numérique sur la santé !

**Le saviez-vous ?** Certaines études montrent de meilleures capacités de résolution de problème chez les joueurs de jeux vidéo ! De quoi se réconcilier avec la pratique de nos enfants !