

DANGER DE L'USAGE DES ECRANS ELECTRONIQUES (TV, jeux vidéo, consoles, tablettes, ordinateur, IPAD, smartphone ...)

De plus en plus d'études montrent que la visualisation soit trop précoce, soit trop prolongée des écrans représente un risque pour la santé. Ce nouveau « passe-temps favori » qui intéresse tous les âges envahit nos maisons, notre quotidien et a des répercussions diverses :

Sur la santé physique :

- Prise de poids (plus que tout autre activité sédentaire (= immobile))
- Augmentation du cholestérol
- Augmentation du risque de diabète type 2.

Sur la santé mentale :

- Augmentation des troubles de la concentration
- Augmentation de l'hyperactivité
- Diminution de la durée et la qualité du sommeil
- Peut induire de l'addiction (= dépendance)

Sur les relations sociales et intrafamiliales

- Repli sur soi.
- Plongé dans un monde irréel,
- Désocialisation où le contact yeux-écran devient plus important que le contact humain.
- Diminution de l'empathie (souci et attention aux souffrances de l'autre).

Les conséquences en sont donc une diminution de la qualité de santé, du bien être et une dangereuse menace pour la capacité de nos enfants, adolescents donc futurs adultes de vivre en harmonie avec les autres.

Voici les recommandations actuelles

Département de Pédiatrie

Site Notre-Dame
Grand-rue 3
6000 CHARLEROI

Pédiatrie générale
☎ 071/10.45.30

Néonatalogie
☎ 071/10.45.01

Secrétariat
☎ 071/10.45.46 ou 47
☎ 071/10.45.45
nd.secret.pediatrie@ghdc.be

Consultations Site
Notre-Dame
☎ 071/10.45.41 ou 42
cons.ped.nd@ghdc.be

1. **Rien avant 3 ans.**

Le cerveau de l'enfant de 0 à 3 ans est en pleine maturation et très vulnérable. Une exposition à cet âge perturbe le développement neurologique. Attention à la TV passive c'est-à-dire allumée en permanence à la maison. Il faut donc que nous adultes, parents, grands-parents changions nos habitudes (s'il le faut) pour protéger nos enfants.

2. **Pas d'écran (de quelque nature que ce soit) dans les chambres !**

3. Pour les enfants qui ont plus de 3 ans, choisir du matériel de bonne qualité mais avec **« vitesse faible » des images.**

4. C'est de notre **responsabilité de parents de contrôler l'accès** et de **surveiller le temps d'utilisation** ... et donc de parfois dire **STOP**.

5. Recommandations du **temps d'exposition maximal aux écrans** (Tous confondus, en les additionnant) :

- En dessous de 3 ans : 0
- 3 à 7 ans : ½ à 1 heure par jour
- 7 à 12 ans : 1 heure par jour
- 12 à 15 ans : 1 heure ½ par jour
- Au-delà de 16 ans : 2 heures par jour.

6. **Attention au contenu** de ce que nos enfants regardent ! Les parents peuvent vite devenir « hors-circuit » dans la transmission de leurs propres valeurs. Quand c'est possible, regardez avec vos enfants pour partager ensuite ce que l'on a vu.

7. **Soyons créatifs. Evitons le « baby-sitter électronique ».** Variions les activités, les interactions sociales qui aideront nos enfants à mieux vivre avec les autres.

Chers Parents, ayez confiance en vous. La Tendresse et l'Amour pour un enfant ne nous empêchent pas de lui mettre des limites (c'est plus facile de tout laisser faire) et de lui apprendre à faire de bons choix (et donc de savoir renoncer).

Réf : Arch Dis Child, November 2012 vol 97 N11