

# NOS ENFANTS & LES ÉCRANS



QUELLES  
PRÉCAUTIONS  
PRENDRE ?



## NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS : QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?



**L**a ville de Grabels est pleinement engagée pour la réussite éducative et l'épanouissement des enfants de la commune. Face à la multiplication des écrans dans notre société, de nombreuses craintes et inquiétudes ont légitimement été exprimées par l'ensemble de la communauté éducative.

Voilà pourquoi il nous paraît indispensable de rassembler celles et ceux qui font vivre au quotidien l'école et qui, à leur niveau, agissent pour permettre à nos enfants de s'épanouir pleinement tout au long de leur vie. Nous sommes très heureux de vous présenter ce document, fruit d'un travail mené depuis 2018 avec le personnel municipal. Celui-ci a vocation à informer, sensibiliser mais aussi rassurer sur les usages et les précautions relatifs à l'utilisation des écrans.

Ensemble, nous avons une responsabilité toute particulière dans l'éducation de nos enfants. Nous avons à cœur de permettre à chaque enfant d'avoir la possibilité de ne pas subir le futur, mais de s'en emparer et de le construire.

**René REVOL**  
*Maire de Grabels*

**Zohra DIRHOUSI**  
*Adjointe à la jeunesse et l'action éducative*

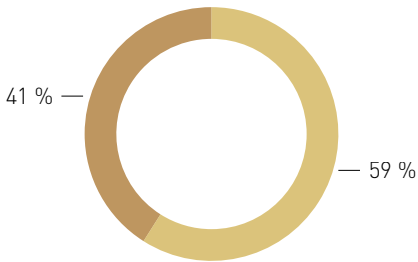


## Retour sur l'enquête menée à Grabels

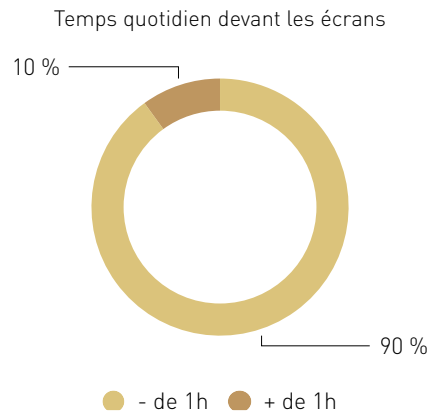
Une enquête sur les écrans a été réalisée en 2018 auprès des parents à la crèche municipale et aux écoles maternelles Jean Ponsy et Pierre Soulages.

écrans = télévision, téléphone, tablette, ordinateur, console, jeux éducatifs...

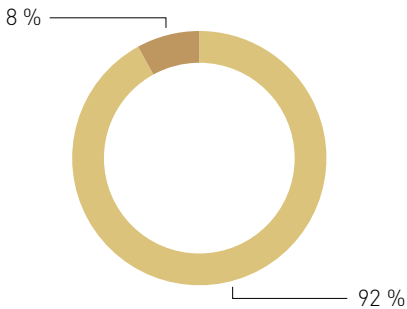
### Chez les 0-3 ans



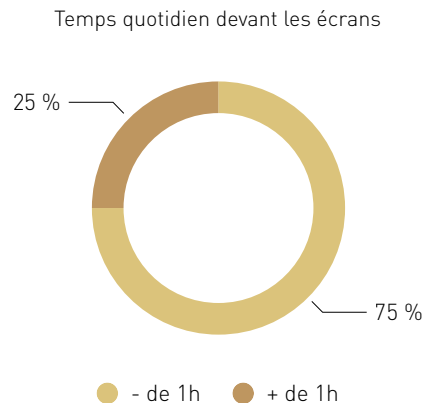
- Accès à au moins un écran
- Aucun accès



### Chez les 3-6 ans



- Accès à au moins un écran
- Aucun accès





## Grandir avec les écrans : les quatre pas

# 4

Temps sans écrans  
Pas pour avancer



### Pas d'écran au lever



Cela fatigue l'enfant et lui fait perdre sa concentration pour le reste de la journée, notamment en classe.



### Pas d'écran pendant les repas

Le repas est un moment de partage et d'échanges, les écrans durant les repas empêchent la communication avec l'enfant. En revanche, parler avec lui stimule son langage et son intelligence.

### Pas d'écran dans la chambre



L'absence d'écran dans la chambre habitue l'enfant à rester seul et lui apprend à développer son imagination, à créer et à rêver.



### Pas d'écran avant de dormir

La lumière émise par les écrans retarde le sommeil de l'enfant. Au coucher, il est préférable de lui lire une histoire ou de parler avec lui.



## Témoignages de professionnels



**Dr Catherine LANGEOIS**

Médecin de protection maternelle et infantile (PMI) à Grabels

### LES ÉCRANS ONT-ILS DES EFFETS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS ?

« Chez les plus petits, on a pu remarquer une certaine irritabilité, une impatience lorsqu'ils sont plus exposés aux écrans. Il arrive souvent que les enfants aient également des difficultés dans le langage. L'enfant a besoin de passer par le jeu, l'apprentissage et l'imagination pour se développer et les écrans ne permettent pas cela. »

### AVEZ-VOUS OBSERVÉ UN CHANGEMENT DEPUIS LA CRISE DU COVID ?

« Il est vrai qu'avec le confinement et le télétravail, les écrans ont pris une place importante dans les foyers. Les parents et les enfants ont donc été davantage exposés et j'ai pu constater une régression du langage chez certains enfants mais également une instabilité, l'enfant devient moins simple à approcher. »

### QUELS SONT LES GESTES SIMPLES QUE PEUVENT APPLIQUER LES PARENTS ?

« Il est important d'éteindre les écrans pendant la journée, de mettre les plus petits dos à l'écran et de diminuer les sons. Lorsqu'on est avec les enfants, il est préférable de réduire l'utilisation des smartphones qui peuvent être un frein à l'interaction. Et il est surtout important de parler avec les enfants, leur expliquer les choses, leur lire des histoires ou leur proposer des jeux. Les parents peuvent se référer à la règle des 3-6-9-12 amenée par le psychiatre Serge Tisseron. »



**Myriam BOUCHET, Cathy CERVELLO et Sylvie VAN LERBERGHE**

Professeures à l'école maternelle Jean Ponsy

### CONSTATEZ-VOUS UN IMPACT SUR LA CONCENTRATION OU LA CRÉATIVITÉ ?

« C'est difficile de l'affirmer. On a remarqué des dessins de plus en plus pauvres chez les plus petits : le dessin ne les intéresse plus. Comme pour les histoires, il est difficile de les garder attentifs lors de la lecture. Ils sont beaucoup moins concentrés qu'avant et moins à l'écoute aussi, on doit leur répéter les choses plusieurs fois ».

### ET DANS LA COUR DE RÉCRÉATION ?

On a remarqué que les enfants jouent beaucoup à ce qu'ils voient à la télé ou dans les jeux vidéos de leurs grands frères et sœurs. »

### UTILISEZ-VOUS DES ÉCRANS DANS VOS ENSEIGNEMENTS ?

« On utilisait plus les écrans avant mais on essaye de les réduire. On a par exemple diminué le temps d'accès aux ordinateurs et on n'utilise plus de DVD en classe. En revanche, on a gardé une méthode sur ordinateur avec des images fixes pour apprendre du vocabulaire et cette méthode marche plutôt bien. »



## Des activités alternatives aux écrans

Des jeux proposés par Romain VALLEUX, animateur périscolaire à Grabels.

Créez des jeux !

### 7 FAMILLES

Attribuez une couleur à chaque famille et laissez votre enfant dessiner les cartes.



Votre enfant peut dessiner sur une feuille blanche ce qu'il veut ou alors vous imprimez un dessin qu'il colorie. Il vous suffit ensuite de coller le dessin sur du carton et de le découper en plusieurs petits morceaux.

### PUZZLE

Favorisez sa créativité !

### DESSINE-MOI UNE HISTOIRE

Vous pouvez dessiner l'histoire que votre enfant va vous raconter et qu'il pourra colorier par la suite !

### ORIGAMIS

Il peut faire des origamis en forme d'animaux ou de personnages qui pourront par la suite lui servir pour raconter des histoires.

Faites-les bouger !

### THÉÂTRE

Vous pouvez également les initier au théâtre en leur faisant apprendre des petites lignes qu'ils doivent jouer.



### YOGA

Initiez-les au yoga en leur faisant reproduire des positions d'animaux et proposez des exercices de respiration.

### Petit +

Pour jouer à table, réciter l'alphabet et chacun dit un mot commençant par la lettre !  
Tentez les charades, vous serez surpris !

### IMPLIQUEZ-LES DANS LES TÂCHES DOMESTIQUES !

Il n'est jamais trop tôt pour impliquer vos enfants dans la vie du foyer. Donnez une mission toute simple dans la réalisation du repas ou de la lessive en s'adaptant à leur âge. Par exemple : trier les chaussettes, mettre les serviettes à table, etc.









## Défi sept jours sans écrans

Le service enfance de Grabels met au défi les élèves et leurs familles de se passer d'écrans pendant une semaine.

**But du défi :** Gagnez le match contre les écrans ! Ce sport est extrême et difficile !

Les enfants vous apportent aujourd'hui la grille pour comptabiliser les points du défi. Si l'enfant choisit de participer au défi, il doit remplir la grille de manière sincère et sans jugement.

Pour chaque moment de la journée passé sans écrans, marquez les points correspondants dans les cases (certains points sont doublés le mercredi et le week-end).

Points marqués lors du Défi de la semaine sans écrans du 11 avril au 18 avril 2022							
Pour mériter le 6 <sup>ème</sup> point de la journée, il faut garder smartphone, tablette et jeux vidéo hors de la chambre et recouvrir les écrans de télé + jeux vidéo d'une affiche							
JOUR	 matin	 midi	 après-midi	 dîner	 soirée	 nuit	TOTAL
Jour 1							
Lundi 11 avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 2							
Mardi 12 Avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 3							
Mercredi 13 Avril	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 4							
Jeudi 14 Avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 5							
Vendredi 15 Avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 6							
Samedi 16 Avril	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 7							
Dimanche 17 Avril	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 8							
Lundi 18 Avril	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Si je fais une activité à la place	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Si je fais l'activité avec un membre de ma famille	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
<b>TOTAL</b>	<b>/14</b>	<b>/10</b>	<b>/14</b>	<b>/10</b>	<b>/10</b>	<b>/10</b>	<b>/68</b>



## Pour aller plus loin



### Livres pour les enfants

- ✓ Les inséparables - Aminata est accro aux écrans - Auteure Nathalie Dargent, illustré par Yannick Thomé - Édition BD Kids Milan
- ✓ Le dico de la vie sans écran - Auteur Philippe Jalbert - Édition Larousse Jeunesse
- ✓ On zappe la télé - Auteure Nathalie Charles - Édition Rageot

### Livres pour les parents

- ✓ Votre enfant devant les écrans ; ne paniquez pas. Ce que disent vraiment les neurosciences - Auteur Nicolas Poirel - Éditions De Boeck
- ✓ Débranchez vos enfants ! - Auteure Anne Peymirat - First & Édition
- ✓ 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir - Auteur Serge Tisseron - Éditions Eirès

### Sites internet

- ✓ yapaka.be
- ✓ mon-enfant-et-les-ecrans.fr
- ✓ csa.fr
- ✓ lebonusagedesecrans.fr : article sur l'usage des écrans dans le contexte sanitaire du Covid
- ✓ www.3-6-9-12.org
- ✓ www.decllic-ecrans.com

### Jeu éducatif

La boîte à limites (3-11 ans) laboitealimites.fr

Ce jeu éducatif permet d'apprendre à l'enfant à mieux gérer ses temps d'écrans !

MAIRIE DE GRABELS

1, place Jean Jaurès -34790 GRABELS

Tél : 04.67.10.41.00 - www.ville-grabels.fr

