
Les écrans en débat

Les écrans (TV, smartphone, ordinateurs, tablettes, etc.) sont aujourd'hui au cœur de notre quotidien. S'ils ont de nombreux avantages au quotidien, la question de la surexposition aux écrans est aujourd'hui devenue une question majeure de santé publique et spécialement chez les très jeunes enfants.

Depuis quelques mois, de nombreux médias se sont emparés du sujet pour alerter l'opinion publique sur les graves effets d'une exposition massive et précoce des bébés et des très jeunes enfants *aux écrans*.

Pour simplifier le problème, les spécialistes expliquent qu'en cas de surexposition, deux mécanismes sont en jeu qui pourraient empêcher le développement « normal » du cerveau de nos enfants : la captation de l'attention involontaire et **le temps volé aux activités d'exploration et de stimulation habituelles et fondamentales à ces âges-là**. Face à trop de temps passé devant les écrans, on constate des retards de langage et de développement qui apparaissent de plus en plus fréquemment chez des enfants qui ne présentent pourtant aucune déficience neurologique.

Inversement, dès que le temps d'exposition aux écrans diminue, des améliorations sont notées chez les enfants sur le plan du langage, du comportement et de la socialisation.

Aujourd'hui, il semble donc primordial de sensibiliser et d'informer les professionnels et les parents qui méconnaissent encore les conséquences du « trop d'écrans » et qui ne différencient l'utilisation pas suivant l'âge des enfants. Des outils existent pour en parler, pour réfléchir et pour proposer d'autres activités aux familles. La gestion des écrans au quotidien est une question de société qui va au-delà des très jeunes enfants, et toutes les familles ont besoin d'un réel mode d'emploi pour mieux comprendre, accompagner et agir.

Pour prendre le temps d'en parler avec les parents, les enfants et les professionnels, une **semaine SANS Ecrans est proposée à Garges-lès-Gonesse du 9 au 13 avril 2018**

- Il y a aura différentes actions dans les structures de la ville engagée dans ce projet (école, centre de loisirs, centres sociaux, crèches, Relais Assistante Maternelles, etc.) : [renseignez-vous et mobilisez-vous !](#)

Une **conférence** « **Familles et écrans : mode d'emploi** » avec l'intervention de Sabine DUFLO, psychologue (*date prévisionnelle le 10 avril au soir sous réserve de validation*), et distribution de sa plaquette « Les 4 pas ». Pour regarder sa vidéo explicative ou télécharger le dépliant ou l'affiche : <https://sabineduflofr.wordpress.com/2017/01/19/4-temps-sans-ecrans/>

Rappel : 4 Pas pour éviter la surexposition des enfants :

- Pas d'écran le matin
- Pas d'écran pendant les repas
- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant
- Pas d'écran avant de dormir

Téléchargements

[Les 4 pas](#) 2.63 Mo

[Bouger sortir](#)

[Enfance](#)

Publié le 20/02/2018