

PRÉVENTION ÉCRANS

Pourquoi sensibiliser à la surexposition aux écrans ?

Les écrans ont des répercussions néfastes sur le développement des jeunes enfants

Exposition directe *ex : enfant posté devant la TV, parent donne son smartphone*

- Réduction du lexique
- Risque de **trouble du langage**
- Attention immédiatement perturbée
- Risque de **trouble de l'attention**
- Diminution de la quantité et qualité du sommeil
- **Difficultés à réguler ses émotions**



Exposition indirecte *ex : TV allumée dans la pièce, parent sur son smartphone*

- Réactions parentales ralenties, évasives
- **Diminution des interactions verbales**
- Réduction des regards et des mimiques
- **Diminution des échanges non-verbaux**
- Désengagement de l'attention parentale
- **Perturbation du jeu** de l'enfant



Ces conséquences sont des freins à l'évolution de la prise en soin orthophonique

Comment aborder le sujet des écrans avec la famille ?

Lors de l'anamnèse, ou d'un temps d'échange avec les parents

Poser des **questions précises** :

- Est-ce que votre enfant possède un smartphone / une tablette / une console ?
- Est-ce qu'il a un écran dans sa chambre ?
- Est-ce qu'il regarde la TV le matin / pendant les repas / le soir ?

Comment accompagner les parents ?

- Remettre l'affiche d'information à la famille selon l'âge de l'enfant
- Relire ensemble les points-clés
- Expliquer qu'il est important d'améliorer **progressivement** ses habitudes

Proposer le **tableau des habitudes familiales** pour mesurer leurs progrès :

- 1ère semaine : ne pas changer les habitudes, faire un état des lieux
- Semaines suivantes : essayer d'améliorer petit à petit les différents items

Faire le point chaque semaine avec les parents en début de séance

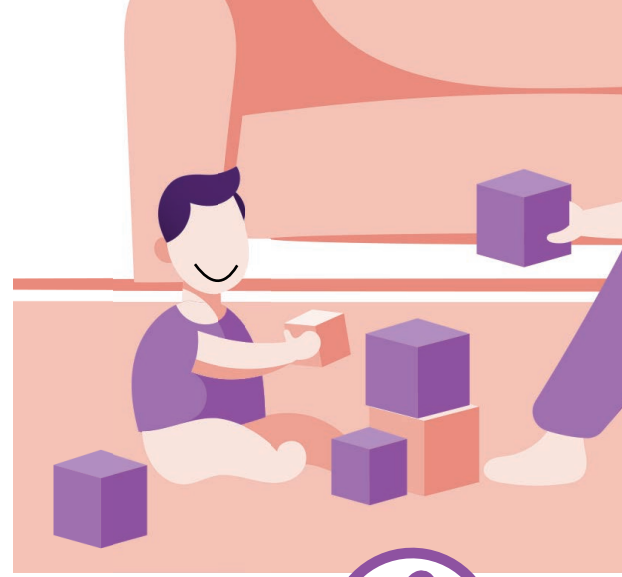
Objectif : faire des parents un allié thérapeutique dans l'intérêt de l'enfant !

Ne pas culpabiliser les parents
Ne pas surcharger d'informations



AVANT 3 ANS ON ÉVITE LES ÉCRANS

Des astuces pour adapter notre quotidien, progressivement,
sans se culpabiliser



EFFETS D'UNE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS



> moins d'échanges, de sommeil, d'attention, d'apprentissage

DE BONNES HABITUDES . . .



- > pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > je l'occupe sans écrans : je lis une histoire, on raconte nos journées, on joue ensemble

. . . POUR DIMINUER LES ÉCRANS, EN FAMILLE



- > j'évite d'utiliser mes écrans en présence de mon enfant
- > surtout : le matin, pendant les repas, les jeux, les discussions, les sorties et avant le coucher

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, articles, aide...)

DE 3 A 6 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité

SE RAPPROCHER DE CE QUI EST RECOMMANDÉ sans se culpabiliser



- > maximum : 30 min par jour (= 3h30 par semaine)
- > pas d'écrans le matin, ni 1 h avant de se coucher
pas pendant les repas, les devoirs et discussions, les sorties et les jeux

UN CONTENU ADAPTÉ À L'ÂGE



- > pas d'émissions pour adultes
pas de scènes violentes ou sexuelles
- > à éviter : jeux vidéo et internet

DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit et comprend
- > pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > éviter la publicité en regardant en streaming ou sur DVD (vidéothèque)
choisir une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

. . . POUR DIMINUER LES ÉCRANS, EN FAMILLE



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, articles, aides...)

Tableau des habitudes familiales face aux écrans

Nom :

Date :

| | | semaine | | | | | |
|---------------------------------------------|----------|---------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Écran(s) dans la chambre | oui | | | | | | |
| | non | | | | | | |
| Nombre de repas avec écran /jour en semaine | 3 | | | | | | |
| | 2 | | | | | | |
| | 1 | | | | | | |
| | 0 | | | | | | |
| Temps d'écran le matin /jour en semaine | 1h-2h | | | | | | |
| | 30min-1h | | | | | | |
| | <30min | | | | | | |
| | 0 | | | | | | |
| Temps d'écran le soir /jour en semaine | > 2h | | | | | | |
| | 1h-2h | | | | | | |
| | 30min-1h | | | | | | |
| | <30min | | | | | | |
| Temps d'échange sans écran /jour en semaine | > 2h | | | | | | |
| | 1h-2h | | | | | | |
| | 30min-1h | | | | | | |
| | <30min | | | | | | |

Écrans = téléphone / smartphone / tablette / console / TV

Repas avec écran = l'enfant regarde directement un écran / TV allumée dans la pièce

Temps d'écran le matin = avant d'aller à la crèche / école

Temps d'écran le soir = après le repas du soir /dîner

Temps d'échange sans écran = raconter sa journée / dessiner / lire une histoire / jouer
danser / faire de la musique ...

PRÉVENTION ÉCRANS

Bibliographie

- American Academy of Pediatrics, Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, *138*(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and Very Young Children. *American Behavioral Scientist*, *48*(5), 505- 522. <https://doi.org/10.1177/0002764204271506>
- Bach, J.-F., Houdé, O., Léna, P., & Tisseron, S. (2013). *L'enfant et les écrans : Un avis de l'Académie des sciences*. le Pommier.
- Buxton, O. M., Chang, A.-M., Spilsbury, J. C., Bos, T., Emsellem, H., & Knutson, K. L. (2015). Sleep in the modern family : Protective family routines for child and adolescent sleep. *Sleep Health*, *1*(1), 15- 27. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.002>
- Byeon, H., & Hong, S. (2015). *Relationship between television viewing and language delay in toddlers*.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes : A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *170*(12), 1202. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Chonchaiya, W., & Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, *97*(7), 977-982. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00831.x>
- Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Child: Care, Health and Development*, *30*(5), 559-560. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2004.00456_4.x
- Collet, M., Gagnière, B., Rousseau, C., Chapron, A., Fiquet, L., & Certain, C. (2019). L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du

PRÉVENTION ÉCRANS

langage ? Une étude cas-témoin en Ille-et-Villaine. *Acta Paediatrica*, 108(6), 1103-1109.

<https://doi.org/10.1111/apa.14639>

Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital*.

Freund, N. (2018). *Écrans et développement langagier de l'enfant : Quels constats, quelles réponses ?*

Érès. <https://www.cairn.info/sante-et-epanouissement-de-l-enfant-dans-quel-envi--9782749260648-page-201.htm>

Harlé, B., & Desmurget, M. (2012). Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. *Archives de Pédiatrie*, 19(7), 772-776.

<https://doi.org/10.1016/j.arcped.2012.04.003>

Job-Pigeard, E., & Vanhoutte, C. (2019). Le conditionnement numérique des jeunes enfants. In *Critiques de l'école numérique*.

Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction : A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>

Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). The Impact of Background Television on Parent-Child Interaction. *Child Development*, 80(5), 1350-1359.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01337.x>

Kostyrka-Allchorne, K., Cooper, N. R., & Simpson, A. (2017). The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour : A systematic review. *Developmental Review*, 44, 19-58.

<https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.12.002>

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function. *Pediatrics*, 128(4), 644-649.

<https://doi.org/10.1542/peds.2010-1919>

Lin, L.-Y., Cherng, R.-J., Chen, Y.-J., Chen, Y.-J., & Yang, H.-M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behavior and Development*, 38, 20-26.

<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.12.005>

PRÉVENTION ÉCRANS

- Marcelli, D., Bossière, M.-C., & Ducanda, A.-L. (2018). Plaidoyer pour un nouveau syndrome « Exposition précoce et excessive aux écrans ». *Enfances & Psy*, 79, 142 à 160.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoferece : Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Mistry, K. B., Minkovitz, C. S., Strobino, D. M., & Borzekowski, D. L. G. (2007). Children's Television Exposure and Behavioral and Social Outcomes at 5.5 Years : Does Timing of Exposure Matter? *Pediatrics*, 120(4), 762-769. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-3573>
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., & Barnett, T. A. (2013). Early childhood television viewing and kindergarten entry readiness. *Pediatric Research*, 74(3), 350-355.
<https://doi.org/10.1038/pr.2013.105>
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. (2010). Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(5).
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.50>
- Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., & Anderson, D. R. (2014). The Effects of Background Television on the Quantity and Quality of Child-Directed Speech by Parents. *Journal of Children and Media*, 8(3), 211-222. <https://doi.org/10.1080/17482798.2014.920715>
- Raudaskoski, S., Mantere, E., & Valkonen, S. (2017). The influence of parental smartphone use, eye contact and 'bystander ignorance' on child development. *Media, Family Interaction and the Digitalization of Childhood*, 173-184. <https://doi.org/10.4337/9781785366673.00021>
- Tisseron, S. (2013). *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*.
- van den Heuvel, M., Ma, J., Borkhoff, C. M., Koroshegyi, C., Dai, D. W. H., Parkin, P. C., Maguire, J. L., Birken, C. S., & on behalf of the TARGet Kids! Collaboration. (2019). Mobile Media Device Use is Associated with Expressive Language Delay in 18-Month-Old Children. *Journal of*

PRÉVENTION ÉCRANS

Developmental & Behavioral Pediatrics, 40(2), 99-104.

<https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000630>

Zimmerman, F. J., Christakis, D. A., & Meltzoff, A. N. (2007). Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. *The Journal of Pediatrics*, 151(4), 364-368. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.04.071>

Lien affiches :

<https://www.decllic-ecrans.com/post/fiches> (traduit en anglais, arabe, espagnol, catalan)