

# LES MÉMÉNTOOS SANTÉ

mgen\*

LES MÉMÉNTOOS SANTÉ

## LES CONSEILS !

DANS L'USAGE DES ÉCRANS,  
IL EST IMPORTANT QUE LES PARENTS  
FIXENT DES LIMITES :

- Déterminer un temps d'utilisation avec des horaires adaptés à l'âge de chacun. Le temps passé devant un écran ne doit pas être utilisé comme une récompense ou une punition. Cela ne fait qu'augmenter l'importance de cette occupation.
- Verrouiller l'accès à certains sites.
- Installer un logiciel de contrôle parental.
- Installer la télévision, l'ordinateur ou la console dans une pièce commune plutôt que dans la chambre des enfants. Au moment du coucher, ranger smartphones et tablettes ailleurs que dans la chambre des enfants.
- À eux-mêmes, afin de donner à leurs enfants de bonnes habitudes en matière de médias numériques.

APRÈS QUE L'ENFANT AIT UTILISÉ UN ÉCRAN, LES PARENTS VEILLERONT À :

- Varier les stimulations et les changements d'activité : pratique d'autres loisirs (jeux de société, activités sportives...)
- Échanger avec lui sur ses expériences d'écran : son ressenti, ses sentiments...

LE PSYCHIATRE SERGE TISSERON  
A ÉTABLI « LA RÈGLE 3-6-9-12 »<sup>(7)</sup>  
QUI FIXE DES RÉFÉRES D'INTRODUCTION  
DES ÉCRANS DANS LA VIE DES ENFANTS  
- que l'on peut toutefois nuancer un peu -

- « Pas de télévision avant 3 ans »  
(si exposition passive et prolongée sans la présence d'un adulte). On peut introduire néanmoins les dessins animés si on accompagne le visionnage en aidant l'enfant à se représenter les histoires et en lui proposant de les raconter.
- « Pas de console personnelle avant 6 ans ». Toutefois, à partir de 4 ans, les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.
- « Internet après 9 ans »  
3 règles essentielles : « tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met y restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution, c'est à dire qu'il ne faut jamais le croire avant d'en avoir la confirmation par d'autres sources ».
- « Les réseaux sociaux après 12 ans »

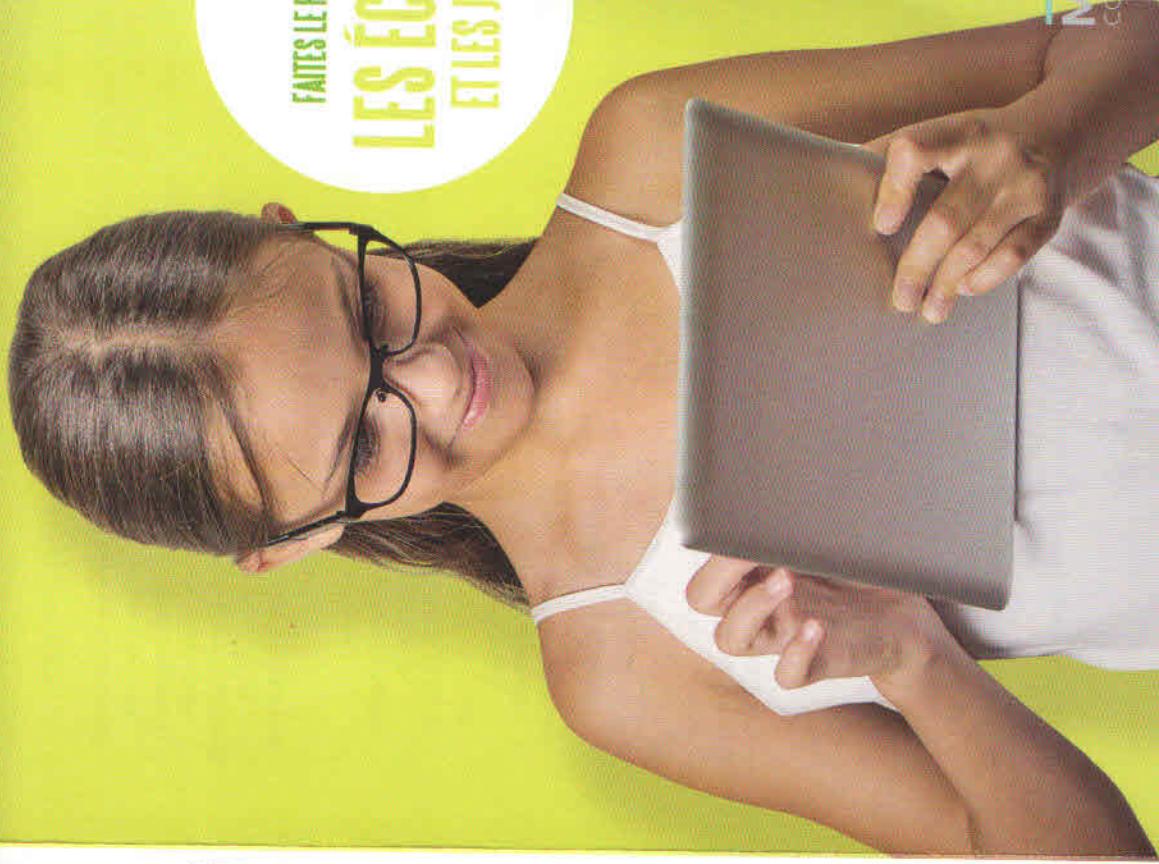
## SITES ET NUMÉRO UTILES

- **CLEM1 :** clemi.org/fr
- **INTERNET SANS CRANTE :** internetsanscrainte.fr
- **EDUCNUM (Portail de la CNIL) :** educnum.fr

- **Net écoute :** 0820 200 000  
(Appel gratuit, du lundi au vendredi de 9h à 19h)

MGEN, Mutuelle Générale de l'Education Nationale, n°775 685 399 MGENVie, n°441 922 002; MGEN File, n°440 363 588; mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - MGEN Action Santé et sociale, n°441 921 191; MGEN Centres de santé, n°477 901 714; mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité.

FAITES LE POINT SUR  
**LES ÉCRANS**  
ET LES JEUNES



Contenu éditorial : Dr. Sandrine MGEN - Conception graphique : Dr. Com MGEN - Mémento Santé 54 - Août 2017 - © Isotopic

**MM MIEUX**  
COLLECTIF SANTE MGEN  
MM Mieux

# LES ÉCRANS ET LES JEUNES

## De quoi parle-t-on ?

Deux cultures sont souvent opposées : celle du livre et celle des écrans. Par écrans, on entend télévision, jeux vidéo, Internet, téléphone portable, tablette numérique, réseaux sociaux... Il est essentiel de bien connaître les écrans pour mieux les utiliser.

Les écrans sont omniprésents dans la vie de vos enfants mais que savez-vous réellement des règles et principes de précaution du monde numérique ?<sup>(6)</sup>

## Et vous ?

### Les chiffres clés

Type d'écran	Garçons	Filles
Télévision	2,5	2,1
Console	2,4	1,5
Autres écrans de jeux vidéo	1,6	1,5
Total	6,5	5,1

Moyennes quotidiennes des heures passées devant différents types d'écrans pour les jeunes de 11 ans. À 15 ans, garçons et filles ensemble, l'exposition cumulée aux différents écrans au cours de la journée augmente et atteint, en moyenne, 8,5 heures.

### Les risques

- Impact négatif sur le sommeil<sup>(1)</sup> :
  - temps d'endormissement allongé (+ 1h en moyenne),
  - durée totale du sommeil écourtée (environ 5h par nuit),
  - baisse de la production de la mélatonine (l'hormone du sommeil).
- Sédentarité, surpoids :
  - plus grande consommation de nourriture sucrée,
  - accroissement de l'obésité et diverses conséquences somatiques telles que l'hypertension artérielle ou syndrome métabolique<sup>(2)</sup>.
- Comportements agressifs :
  - risque accru de brimades infligées aux pairs<sup>(3)</sup>.
- Difficultés scolaires : réduction du temps passé à l'apprentissage pouvant engendrer des difficultés scolaires.

### Les avantages

L'Académie des sciences indique que l'évolution numérique « a des effets positifs considérables en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, mais aussi en contribuant à la formation de la pensée et à l'insertion sociale des enfants et des adolescents ».<sup>(2)</sup> Selon les travaux de Rob Gommans et ses collègues (2015), les échanges numériques viennent prolonger et renforcer la sociabilité des adolescents.<sup>(3)</sup>

### Peut-on ouvrir à tout âge un compte sur les principaux réseaux sociaux ?

Non. L'inscription sur les principaux réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Google+, MySpace...) est soumise à un âge minimal de 13 ans qui peut varier selon les fournisseurs et les règles des réseaux sociaux.

### Pouvez-vous activer un contrôle parental sur les téléphones ayant accès à Internet ?

Oui, c'est possible. Les parents peuvent le faire installer lorsqu'ils achètent le téléphone, ou ultérieurement en appelant le service client. Attention cependant, si la connexion à Internet utilise un réseau wifi, le contrôle parental ne sera pas activé.

### La classification PEGI est-elle une classification destinée à protéger les enfants, selon leur âge ?

Oui. Cette classification est un système destiné à garantir un étiquetage clair des contenus de loisirs par classe d'âge. Première indication importante en façade des boîtes, un pictogramme indique l'âge minimum conseillé pour jouer (3, 7, 12, 16, 18). Au dos figurent des informations sur les contenus qui risquent de choquer les enfants (violence, drogue, nudité, langage grossier, peur...).

Votre enfant a-t-il le droit de demander le retrait de sa photo publiée sans son accord sur un réseau social ?

Oui, sa photo ne peut être mise en ligne sans son accord. Il est possible, dans la plupart des cas, de la faire retirer en la signalant auprès du site hébergeur.

### Utiliser un pseudo sur Internet, est-ce suffisant pour se protéger ?

Non. Il est nécessaire de rappeler à vos enfants de ne jamais divulguer leurs nom, âge, adresse, téléphone, mot de passe, photos... car ces informations et images peuvent être exploitées par des personnes mal intentionnées ou même utilisées à des fins commerciales abusives.

(1) Génolin J-P, Eihinger V, Escalon H, Godeau E. (2016) La santé des collégiens en France/2014. Données Françaises de l'enquête internationale Health, Behavior in School-aged Children (HBSC). Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité. Saint-Maurice : Santé publique France. 6 p.

(2) Bach J-F, Houde O, Léna P, Tisseron S. (2013). L'enfant et les écrans - Avis de l'Académie des sciences. Éditions Le Pommier

(3) Gommans R et al. (2015) Stevens G.W., Finne E., Cileßen H., Bonell Nissam M., Ter Bogt T.F., « Frequent electronic media communication with friends is associated with higher adolescent substance use », International Journal of Public Health, 2 (60), p. 167-177.

(4) Fil Sainte Jeunes

(5) Marcus Ngatcha et al. (2016) « Les pratiques d'écrans chez les collégiens. De la complexité de mesurer les usages », Agora débatsjeunesse,

(6) défenseurderechts.fr / internetcaractre.fr

(7) Tisseron S., Delcor F. (2013) Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12 - Bruxelles : Yapaka. - 57 p.