

# Utilisation abusive des écrans par les enfants de 0 à 12 ans

Conséquences		Spécificités	Moyens de Prévention
<u>Troubles du développement cognitif</u>	Retard de langage	La télévision n'aide pas les nourrissons à apprendre le langage	Pas de télévision avant 3 ans
	Altération de la créativité	Particulièrement vrai pour le dessin	Privilégier les écrans interactifs avec l'aide des parents chez les jeunes enfants
	Réduction des capacités de concentration	Difficultés de concentration à l'école	Pas de télévision allumée pendant les jeux ou repas des enfants
	Diminution des performances scolaires, risque de déscolarisation	Diminution de l'intérêt en classe Risque de quitter l'école sans diplôme	Limiter le temps passé devant les écrans
<u>Désordres psychologiques</u>	Augmentation du sentiment d'insécurité	Source d'angoisses	Pas de journal télévisuel avant 6 ans Respecter la signalétique du CSA
	Augmentation de la victimisation	Risque d'être plus souvent traité en « bouc émissaire » dans la cour de récréation	Limiter le temps passé devant les écrans
<u>Altération de la santé physique</u>	Augmentation du surpoids et de l'obésité	Augmentation du risque cardiovasculaire, du risque de diabète de type 2, des troubles musculosquelettiques, du risque de voir apparaître certains cancers (colon, sein et endomètre) ...	Limiter le temps passé devant les écrans Promouvoir l'activité physique
	Augmentation de la myopie	Par diminution de l'exposition à la lumière naturelle et augmentation de l'utilisation des outils numériques	Limiter le temps passé devant les écrans Favoriser les activités à l'extérieur
	Perturbations du sommeil	Manque de sommeil, cauchemars, excitation au moment du coucher, diffusion d'une lumière néfaste à l'endormissement	Pas d'écran dans la chambre des enfants
<u>Détérioration des interactions sociales</u>	Altération de la relation parent-enfant	Diminution de la quantité et de la qualité des interactions parent-enfant	Pas de télévision allumée pendant les jeux ou repas des enfants
	Augmentation de la violence	Augmentation de l'agressivité, de l'impulsivité, désensibilisation à la violence	Attention aux images violentes Respecter la signalétique du CSA

## Règle du 3-6-9-12 d'après Serge TISSERON, relayée par l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) :

Pas d'écran avant 3 ans,  
Pas de console de jeux portable avant 6 ans,  
Internet accompagné à partir de 9 ans,  
Internet seul à partir de 12 ans avec prudence.

➤ Site internet consacré à la règle du 3-6-9-12. Disponible sur : <https://www.3-6-9-12.org/>

➤ L'enfant et les écrans - Avis de l'Académie des sciences. Janvier 2013.

Disponible sur : <http://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/avis0113.pdf>

➤ L'enfant et les écrans - Compte rendu de la journée biannuelle du Groupe de Pédiatrie Générale. Juin 2016.

Disponible sur : [http://gpg.sfpediatrie.com/sites/default/files/u10165/pediatrie279\\_lenfant\\_et\\_les\\_echans.pdf](http://gpg.sfpediatrie.com/sites/default/files/u10165/pediatrie279_lenfant_et_les_echans.pdf)