

Fiche 6 : Que fait ton corps devant les écrans

Activité courte

Activité longue



7-9 ans

Avoir conscience de soi

Communiquer de façon constructive

Prendre des décisions constructives

Matériel

- Un tableau
- Des stylos
- Des post-it
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents types d'écrans qui les entourent et d'amorcer une réflexion quant à la présence et l'utilisation de ces derniers.

Objectifs :

- Constater les effets des écrans sur la santé physique et mentale
- Partager son vécu et faire le point sur sa pratique

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

Déroulé de l'animation :

🕒 20 min Temps 1 : Réflexion commune

L'animateur invite les participants à réfléchir aux différents effets que peuvent avoir les écrans sur le corps.

Il s'assure que tous les effets potentiels soient exprimés avec un brainstorming et les reporte sur la silhouette (annexe 6.1).

🕒 20 min Temps 2 : Identifier les effets sur le corps

A partir de la silhouette au tableau, les participants choisissent parmi les effets listés ceux qui les interpellent le plus et en discutent.

🕒 20 min Temps 3 : Prévenir les risques

L'animateur, en fonction des effets recensés, échange avec les participants sur des solutions envisageables : il s'inspire des conseils donnés en annexe 6.2.



Pour aller plus loin :

- Koipolukit 3 : les écrans / les muscles et les os la sédentarité
- Analyse des données scientifiques : Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (2020)



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche d'accompagnement 1/2 : Que fait ton corps devant les écrans ?

• Sur les effets liés à la surexposition aux écrans :



Extrait de "Les écrans et les jeux vidéos", en ligne : <https://www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video>

"La publication du Haut Conseil de la santé publique « Analyse des données scientifiques : effet de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans » en janvier 2020 fournit une revue de littérature complète et synthétique, sur le sujet et sur les risques potentiels induits par une surexposition d'écrans sur la santé et le bien-être des enfants et des jeunes tout en reconnaissant certains bienfaits.

Selon des données scientifiques actuelles (2024), le temps passé devant un écran peut être corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social. Une pratique excessive peut avoir des conséquences :

- **sur le développement du cerveau et de l'apprentissage des compétences fondamentales** : les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. [...]
- **sur les capacités d'attention et de concentration** : ceci est vrai même si l'enfant se trouve dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde ;
- **sur le bien-être et l'équilibre des enfants** : au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus. Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont essentielles et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants ;
- **sur le comportement** : un changement de comportement chez l'enfant ou l'adolescent (changement d'humeur, agitation, forte fatigue diurne, isolement, agressivité...) peut être le signe d'un comportement « addictif » au numérique ;
- **sur la santé** : une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux peut alors entraîner une prise de poids, voire une obésité. L'usage excessif des écrans peut être également responsable d'un manque chronique de sommeil."

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche d'accompagnement 2/2 : Que fait ton corps devant les écrans ?

- Sur les repères d'exposition aux écrans :

Extrait de "Les balises 3-6-9-12" de Serge Tisseron, en ligne : <https://www.3-6-9-12.org>



**À TABLE, ON COUPE LE PAIN :
COUPONS AUSSI
LES ÉCRANS.**

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES BOMBONS :
EN MANGER TROP,
ÇA REND RONCHON.**

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**NE RESTE PAS SEUL
AVEC TES ÉCRANS !**

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES REPAS :
HORAIRES FIXES
ET QUANTITÉ LIMITÉE.**

**UN BON FILM,
UN BON JEU VIDÉO,
C'EST COMME
UN BON GÂTEAU :
ON LE PARTAGE
ET ON EN PARLE.**

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

3 6 9 12 Apprendre les écrans et grandir •• bayard erès

**MARRE D'ÊTRE
DES ZOMBIES ?
LÂCHONS NOS MOBILES
LA NUIT !**

**SUR LES RÉSEAUX,
TOUT EST PLUS BEAU,
TOUT EST PLUS FAUX.**

**SUR LES RÉSEAUX,
JE PARLE AUX AUTRES
COMME JE VOUDRAIS
QU'ON ME PARLE.**

**SUR INTERNET,
TOUT LE MONDE TE VOIT :
PROTÈGE TON INTIMITÉ !**

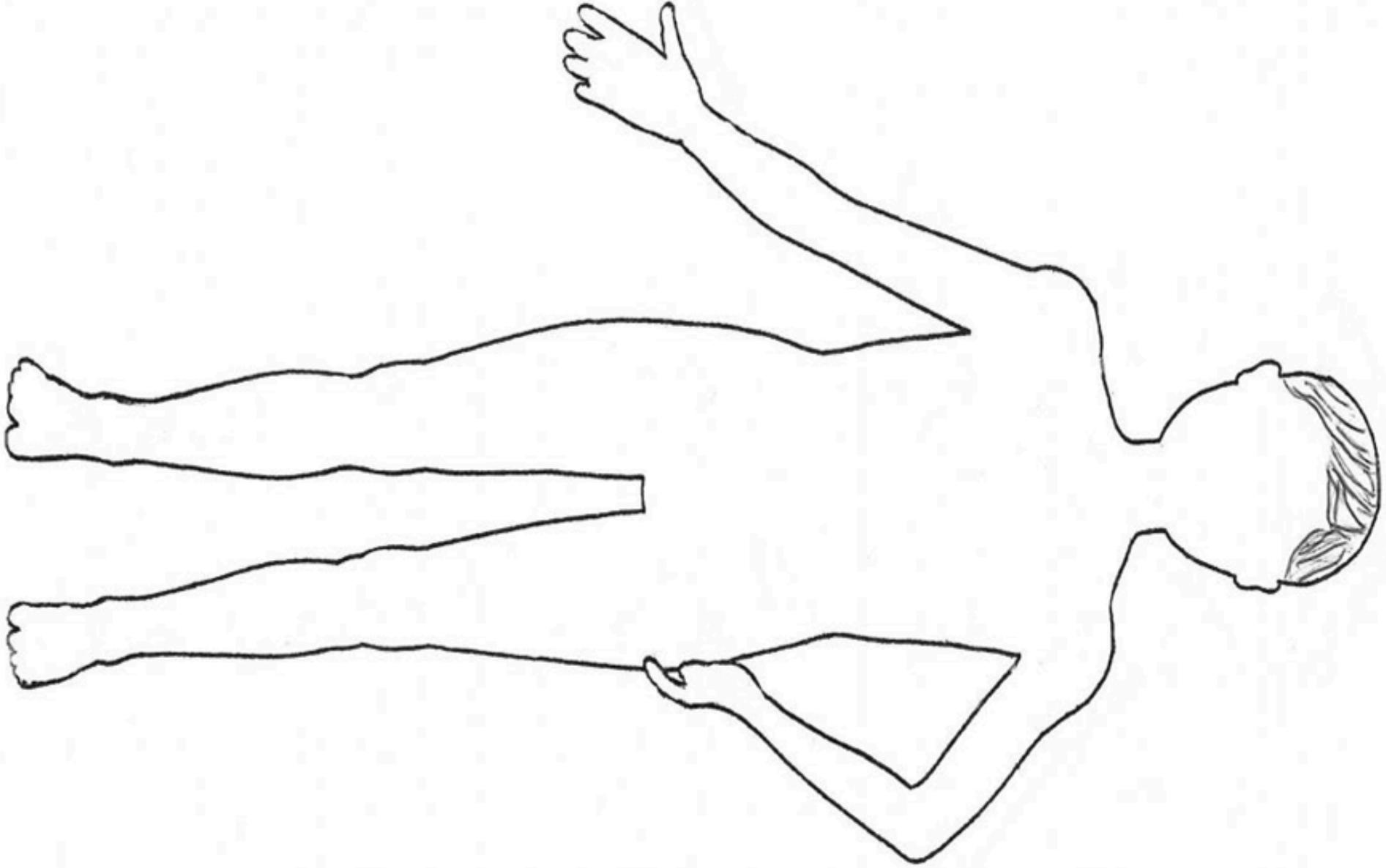
3 6 9 12 Apprendre les écrans et grandir •• bayard erès

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe 6.1 : Silhouette



Silhouette pour identifier les effets sur le corps

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe 6.2 : Solutions envisageables

Dans tous les cas limiter le temps passé devant les écrans.

	Effets sur le corps	Conseils
Cerveau	Attention Concentration Langage	Favoriser le développement cognitif en dehors des écrans Continuer les stimulations physiques Accompagner l'enfant devant l'écran Discuter avec l'enfant du contenu
Yeux	Fatigue visuelle Sécheresse oculaire	Bien placer son écran (face à soi, à hauteur des yeux) Veiller à un éclairage suffisant Toujours porter ses lunettes Cligner souvent des yeux Une heure de vision de près suivie d'une heure de vision de loin
Dos, Nuque, Epaule	Mauvaise posture, douleurs articulaires	Tenir son dos bien droit, l'écran à hauteur du regard. Avoir les pieds posés au sol Après 1h devant un écran, se lever et bouger
Oreilles	Perte d'audition Troubles auditifs Acouphènes Hyperacousie	Utiliser un casque plutôt que des oreillettes Limiter la durée d'utilisation des écouteurs ou casque à 45min par jour Régler le volume du casque à moitié Utiliser des bouchons d'oreille si son trop fort
Concepts liés		
Sédentarité	Réduction de l'activité physique Augmentation de l'alimentation/grignotage	Aider à la gestion du temps passé devant les écrans
Sommeil	Manque de sommeil Difficulté à s'endormir Sommeil agité	Arrêter tout écran 1h à 1h30 avant de se coucher Bannir les écrans de la chambre Mettre des lunettes de protection (filtre la lumière bleue) Sortir à la lumière du jour Pratiquer une activité physique dans la journée

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?