

# Part II

# Prévention - Information



## Diversification alimentaire

Dès les 4 mois (révolus) de votre bébé, en lien et sur les conseils de votre médecin, vous pourrez commencer à lui donner d'autres aliments que le lait. Vous trouverez pages 30-31 de ce carnet les repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans.

## Son bien-être

Dès la naissance se crée une rencontre privilégiée faite d'échanges entre vous et votre enfant, par les regards, l'odeur, le toucher, la voix : prenez l'habitude de prendre votre bébé dans vos bras et de lui parler.

Quand votre bébé est éveillé, installez-le sur un plan ferme, dans un espace délimité et protégé, et laissez-le libre de ses mouvements. Faites-le dormir sur le dos et jouer sur le ventre.



### Le bébé et les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc.)

Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

**Avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.**

Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort ; ne lui donnez pas de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil ; ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

### Ne fumez jamais en présence de votre bébé. Le tabac est dangereux.

Fumer en présence de votre bébé ou dans son lieu de vie est très dangereux pour sa santé. L'arrivée d'un bébé est une bonne raison d'arrêter de fumer. N'hésitez pas à vous informer sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou auprès d'un professionnel de santé.





*06 septembre 2011*

## **DU BON USAGE DES ECRANS CHEZ LES ENFANTS**

### **« La règle du 3-6-9-12 »**

Télévision, ordinateur, jeux vidéo... les recommandations à adopter

**Conseil n° 1 : pas de télévision avant 3 ans, avec discernement après 3 ans.**

**Conseil n° 2 : pas de console de jeu personnelle avant 6 ans pour favoriser la créativité.**

**Conseil n° 3 : Internet accompagné à partir de 9 ans pour préserver son enfant**

**Conseil n° 4 : Internet seul à partir de 12 ans avec prudence**

# Le temps d'écran



## Un guide pour le clinicien qui conseille les parents de jeunes enfants

*Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique est un document de principes de la Société canadienne de pédiatrie (SCP) qui analyse les avantages et les risques potentiels des médias sur écran chez les enfants de moins de cinq ans.<sup>1</sup>*

**Donnez quatre conseils aux parents : limiter, atténuer, être attentif et donner l'exemple**

**Limitez le temps d'écran**

- Le temps d'écran n'est pas recommandé chez les enfants de moins de deux ans.
- Chez les enfants de deux à cinq ans, limitez le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour.
- Évitez l'utilisation d'écrans au moins une heure avant le coucher.

**Atténuez les effets négatifs potentiels du temps d'écran**

- Accordez la priorité à des programmes interactifs adaptés à l'âge.
- Soyez présent et engagé lorsque vos enfants sont devant un écran et, dans la mesure du possible, regardez-le avec votre enfant.

**Soyez attentif à l'utilisation de tous les écrans à la maison et donnez l'exemple d'habitudes positives**

- Fermez les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés ou qu'ils servent de bruit de fond.
- Sachez que l'utilisation des médias par les adultes peut influencer les enfants.
- Envisagez d'établir un plan médiatique familial (vous trouverez des idées à [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)).

**Rappel : les enfants n'ont pas besoin d'être exposés aux médias numériques pour apprendre**

- Aucune donnée n'appuie l'introduction de la technologie en bas âge.
- Les jeunes enfants choisissent presque toujours de parler, de jouer ou de se faire lire une histoire plutôt que d'utiliser un écran.
- Les enfants de moins de cinq ans apprennent mieux quand ils échangent avec les membres de leur famille et les personnes qui s'occupent d'eux.
- Un enfant qui passe trop de temps devant un écran rate des possibilités d'enseignement et d'apprentissage.



Société  
canadienne  
de pédiatrie

Pour obtenir plus d'information à l'intention des parents,  
consultez le site [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca).

soins de enfants  
de l'enfance

De l'information pour les parents par des pédiatres canadiens

1. Groupe de travail sur la santé numérique, Société canadienne de pédiatrie. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. Juin 2017. [www.cps.ca](http://www.cps.ca).

### 10 questions à envisager de poser aux familles qui ont de jeunes enfants

1

Quels types d'écrans y a-t-il chez vous (p. ex., télévision, tablette, ordinateur, téléphone intelligent)? Lesquels votre enfant utilise-t-il?

2

Est-ce que vous écoutez la télévision, des émissions ou des films régulièrement en famille pour vous détendre? À quelle fréquence un écran est-il allumé en arrière-plan sans que personne le regarde?

3

Est-ce que des membres de la famille utilisent leur écran pendant les repas?

4

Qu'est-ce que vous regardez avec votre enfant? Que regarde-t-il seul?

5

Encouragez-vous ou découragez-vous la conversation avec votre enfant lorsque vous utilisez des écrans?

6

Regardez-vous des émissions pour adulte ou des émissions commerciales avec votre enfant?

7

Votre enfant utilise-t-il des écrans pendant que vous faites des tâches ménagères dans la maison? Souvent? Parfois?

8

Y a-t-il des activités passées devant un écran dans le milieu de garde de votre enfant? Savez-vous à quelle fréquence elles ont lieu?

9

Votre enfant passe-t-il du temps devant un écran avant le coucher? Combien de temps avant le coucher? A-t-il un téléviseur ou un ordinateur dans sa chambre? Apporte-t-il des appareils mobiles dans sa chambre?

10

Votre famille suit-elle des règles ou des directives comprises et respectées relativement à l'utilisation des écrans?



### **Limitier le temps d'écran :**

- ne pas laisser les enfants de moins de 2 ans passer du temps devant les écrans
- pour les enfants de 2 à 5 ans limiter le temps d'écran quotidien à moins d'une heure par jour
- s'assurer que les périodes de sédentarité devant les écrans ne font pas partie des activités courantes du milieu de garde des enfants de moins de 5 ans
- maintenir des périodes sans écran particulièrement lors des repas
- éviter les écrans au moins une heure avant le coucher

### **Atténuer les risques associés au temps d'écran :**

- être présent et investi lors de l'utilisation des écrans
- connaître le contenu et favoriser les émissions éducatives, interactives et adaptées à l'âge
- utiliser des stratégies parentales qui enseignent l'autorégulation, les manières de garder son calme et l'établissement de limites

### **En famille, être attentif à l'utilisation des écrans :**

- procéder à une autoévaluation des habitudes vis-à-vis des écrans et se doter d'un plan médiatique familial (il existe un questionnaire proposé par l'académie américaine de pédiatrie en ligne en anglais très bien fait [20])
- aider les enfants à reconnaître et à remettre en question les messages publicitaires
- se rappeler que trop de temps consacré aux écrans se traduit par des occasions ratées d'enseignement et d'apprentissage
- se rappeler qu'aucune donnée n'appuie l'introduction des technologies à un jeune âge

### **Les adultes doivent donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans :**

- remplacer le temps d'écran par des activités saines (lecture, jeux extérieurs, activités créatives...)
- éteindre les appareils à la maison pendant les périodes passées en famille
- éteindre les écrans qui ne sont pas utilisés et éviter de laisser le téléviseur allumé en arrière-plan

- Pas d'écran le matin
- Pas d'écran durant les repas
- Pas d'écran avant de s'endormir
- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant




**Tableau II:** LES 4 PAS de Sabine Duflo d'après [19].

# Les enfants & les écrans

## Quel écran pour quel âge ?

### Quelques règles pour la gestion des écrans



	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans	non	déconseillé	non	non	—	—
Entre 3 & 6 ans	avec modération	programmes pour enfants uniquement	non	non	en co-visionnage	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	oui	programmes pour enfants uniquement	oui	non	en co-visionnage	30 minutes
Entre 9 & 13 ans	oui	programmes pour enfants uniquement	oui	Internet surveillé	adulte à proximité	30 minutes
Après 13 ans	oui	oui	oui	oui	autonomie	—

**Limiter** autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

**Entraîner les enfants à digner des yeux** lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

**Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans** en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sûr, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

**Pas d'écran** le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

**Ne pas mettre d'écran** dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du CSA.

**Légende :** 😊 oui 😞 non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

**HOPTOYS.FR**



# Des ados déconnectés ...de leurs besoins de sommeil

Réseau Morphée

## Après le dîner



**33,5% passent  
+ d'1 H**

sur console, tablette ou  
ordinateur après le dîner

dont **14,7%**  
qui y passent  
+ de 2H

## Les connexions nocturnes



**15,3 %**

envoient  
des SMS  
en cours  
de nuit



**11%**

se connectent  
sur les réseaux  
sociaux

se réveillent  
pour jouer sur  
Internet

**6,1%**



## La nuit, les connectés :



**73,9%**

profitent d'un  
éveil spontané  
pour ces activités



**10,6%**

programment un réveil  
en cours de nuit

AGENDA de la nuit  
**21,6%**  
organisent dès le  
coucher les activités  
connectées



## La fatigue des jeunes interrogés\* :

**12%**

n'ont pas un sommeil  
reposant



**23%**

luttent contre l'envie de  
dormir ou s'endorment en  
cours

**10%**

ne se sentent pas en  
forme et énergique  
dans la journée

pour **30%**  
se lever le matin est  
extrêmement difficile

**58%**

ont du mal à se lever le matin

**23%**

se sentent irritables  
dans la journée

\* : plusieurs réponses possibles





# Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



## **Avant 3 ans**

*L'enfant a besoin  
de construire ses  
repères spatiaux  
et temporels*



## **De 3 à 6 ans**

*L'enfant a besoin  
de découvrir ses  
dons sensoriels  
et manuels*



## **De 6 à 9 ans**

*L'enfant a besoin  
de découvrir  
les règles  
du jeu social*



## **De 9 à 12 ans**

*L'enfant a besoin  
d'explorer  
la complexité  
du monde*



## **Après 12 ans**

*L'enfant commence  
à s'affranchir  
des repères  
familiaux*

**Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé**

**De 3 ans à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille**

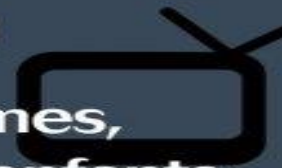
**De 6 ans à 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet**

**De 9 ans à 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges**

**Après 12 ans : Restez disponibles, il a encore besoin de vous !**

“ J’ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron  
**3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir**, Ed. érès

À tout âge,  
choisissons ensemble les programmes,  
limitons le temps d'écran, invitons les enfants  
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,  
encourageons leurs créations.



## 3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

### De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

### De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

### Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



ères

- Conserver des horaires de lever réguliers
- Respecter son besoin et son rythme de sommeil
- Ne pas dormir au-delà de 11h du matin lors des jours de repos et en vacances
- Favoriser les activités stimulantes surtout le matin : sport en plein air
- S'exposer à la lumière du jour au minimum 30 minutes par jour
- Si possible, arrêter toute activité sportive 3h avant le coucher
- Privilégier des activités plus calmes, le soir
- Se déconnecter 1h avant le coucher (jeux vidéo, ordinateur...) et pendant toute la nuit
- Laisser Smartphone, tablette, ordinateur hors de la chambre





Pour développer ses 5 sens  
**Pas d'écrans avant 3 ans**

Plus d'infos sur [yapaka.be](http://yapaka.be)

 **FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

# Sexting, textopornographie

Prévalence estimée  
en 2014  
30% au lycée  
22 % à 13 ans

Conséquences +++

Prévention +++  
Course au *like*



**Évaluer les habitudes**  
**Réduire le temps**  
**Protéger ses enfants**



Avant 3 ans, **PAS** de télévision.

Avant 6 ans, **PAS** de console de jeux.

Avant 9 ans, **PAS** d'internet.

Avant 12 ans, **PAS** d'internet seul.



