



## Les écrans et le sommeil

Un sommeil perturbé est néfaste pour la santé de l'enfant : il peut provoquer chez lui de l'irritabilité, des difficultés de concentration et de mémorisation, des difficultés scolaires ou même une prise de poids.

Passer du temps sur les écrans peut avoir une influence négative sur le sommeil. Trop de temps d'écran favorise la sédentarité, ce qui n'est pas bénéfique pour le sommeil.

### - A savoir -

Les spécialistes conseillent un temps de sommeil de **10 heures** pour les enfants de **moins de 10 ans** et de **8h à 9h** pour les **10-20 ans**, pour leur bon développement.

En savoir plus sur : [www.reseaumorphée.fr](http://www.reseaumorphée.fr)

### - Nos Conseils -

- Veillez à ce que le **temps de pratique des écrans** n'empiète pas sur le temps de sommeil.
- Encouragez votre enfant à pratiquer une activité sportive régulière.
- Fixez une **heure limite** pour arrêter les écrans : la lumière bleue des écrans trouble la mélatonine (l'hormone du sommeil).
- Il est préférable de ne plus utiliser d'écrans **une heure trente** avant d'aller se coucher : les enfants sont captivés par l'écran et ne sont donc pas attentifs aux signaux qui les poussent à aller se coucher.
- **Ne laissez pas dans la chambre** : console de jeux, ordinateur, télévision, smartphone ou tablette au moment du coucher afin de réduire les tentations.
- **Faites attention au contenu** : des films et jeux vidéo non adaptés à l'âge de l'enfant qui peuvent le perturber et notamment provoquer chez lui des troubles du sommeil, d'endormissement et des cauchemars.

### - Quelques chiffres -

- **33,5%** des adolescents passent plus d'**1 heure** sur 1 écran après le diner. \*
- **15%** des adolescents envoient des **SMS** pendant la nuit.\*

\* étude réseau Morphée



## La vue et les écrans

La profusion d'écrans et leur surconsommation dans notre société n'est pas sans conséquence pour notre santé et particulièrement **pour la vue de nos enfants**. En effet, cette forte exposition **détérior**e la vue des jeunes comme l'indique l'association nationale de l'amélioration de la vue.

Interdire les écrans est quasi impossible mais il est important que les parents soient **vigilants et imposent certaines règles d'usage** à leur enfant, pour en réduire le risque.

### - A savoir -

*L'usage intensif et le mésusage d'écrans de télévision, d'ordinateur, de smartphone ou de console de jeu déforme le cristallin de l'oeil : c'est la myopie comportementale.*

*Pour aller plus loin : [www.asnav.org](http://www.asnav.org)*

### - Nos Conseils -

- Installez votre enfant à une **distance d'au moins 50 cm de l'écran** qui doit toujours être orienté à l'enfant.
- Évitez la **différence de luminosité** entre l'écran et la pièce : ne pas regarder l'écran dans une pièce sombre ou dans le noir.
- Favorisez **les affichages sur fond clair** pour amplifier les contrastes.
- Instaurez des « **pauses sans écran** » obligatoires : **20 secondes toutes les 20 mn** en s'éloignant des écrans et en regardant au loin un objet fixe, situé droit devant sous une luminosité basse et homogène pour reposer l'œil.
- Pour les **moins de 5 ans**, une **vigilance particulière** doit être mise en place : leur fonction visuelle est en plein développement.
- Limitez **le temps d'exposition** aux jeux vidéo et aux écrans.
- Faites respecter la règle suivante : **1 heure d'écrans = 1 heure d'activités extérieures**.
- Favorisez les **activités en plein air** : elles améliorent la vision de loin.
- Lorsqu'un **défaut visuel** est constaté, respectez la prescription de l'ophtalmologiste et obligez votre enfant à porter ses lunettes.

### - Quelques chiffres -

- Les jeunes passent **10 heures par jour** les yeux posés sur un écran.\*
- Des troubles visuels sont constatés sur **59% des jeunes de 16-24 ans**.\*
- Les prescriptions de lunettes sont passées de **43 à 55%** en un an en France.\*

\*étude opinionWay – ASNAV - 2017



## Les ondes et la santé

Selon un rapport de l'ANSES (*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail*), les ondes électromagnétiques émises par les téléphones portables, les tablettes tactiles ou même les jouets connectés ne seraient pas sans effet sur les enfants et peuvent avoir un impact sur leurs fonctions cognitives. Mais les données actuelles ne permettent pas d'affirmer qu'elles ont des effets sur le comportement, les fonctions auditives, le développement, le système reproducteur ou immunitaire, ni des effets cancérigènes : la précaution est de rigueur.

### - A savoir -

Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie la quantité d'énergie maximale de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques lorsque que son mobile fonctionne à pleine puissance.

### - Nos Conseils -

- Limitez l'exposition aux ondes pour tous les enfants quel que soit leur âge.
- Choisissez un téléphone mobile qui a un niveau DAS au plus faible et n'émet pas au-delà de 0,7W/Kg de préférence (recommandation DAS inférieur à 2W/kg).
- Incitez votre enfant à utiliser le kit mains libres filaire plutôt qu'un kit doté de la technologie bluetooth qui émettent également des ondes.
- Encouragez-le à modérer son utilisation : insistez pour qu'il limite le nombre de ses appels ainsi que sa durée.
- Demandez-lui de téléphoner quand le niveau de réception est optimal.
- Eteignez votre Wi-Fi la nuit.
- Interdisez que le téléphone et/ou la tablette soit allumé la nuit dans la chambre (mode avion ou appareil éteint) ou encore mieux qu'il soit rangé hors de la chambre.
- Recommandez à votre enfant de ne pas téléphoner pendant un déplacement (le déplacement oblige le téléphone à chercher sans cesse une antenne) et également en voiture, bus, train, ... (provoque un effet « cage faraday » - les ondes sont emprisonnées).
- Demandez-lui de ne pas porter son téléphone proche de certaines zones de son corps notamment la tête, le cœur, les parties génitales, ...
- Montrez l'exemple et appliquez ces recommandations à toute la famille.

### - Pour aller plus loin -

« Selon l'ANSES, les expositions résultant des tablettes Wi-fi et des objets connectés sont à priori inférieures à celles des téléphones portables.»