

Prévention des écrans & périnatalité

Webinaire organisé par le Réseau de Périnatalité Occitanie – 20/01/2023





Modalités du Webinaire

- ✓ **Les micros/caméras sont inactivés par défaut**
- ✓ **Vous pouvez poser des questions sur l'onglet Q/R : elles seront abordées en fin de présentation**
- ✓ **En fin de session un questionnaire s'ouvrira :**
 - Enquête de Satisfaction
 - Quelles thématiques pour de nouvelles sessions ?
- ✓ **Le webinaire sera disponible en replay dans les jours prochains**
(www.perinatalite-occitanie.fr et sur la chaîne Youtube du RPO)



Pôle « Parcours périnatal » du RPO

Le pôle « Parcours périnatal » du RPO accompagne les professionnels de la périnatalité à l'optimisation du parcours de la femme, du coparent et de l'enfant durant les 1000 premiers jours par la coordination, l'accompagnement et la formation.

Quelques actions du pôle :

- Sensibilisation et information des professionnels de la périnatalité (référentiels, fiches techniques, création d'outils de communication, organisation de webinaires etc.) en s'appuyant sur des groupes de travail pluridisciplinaires.
- Actions régionales à destination des usagers avec création d'outils (affiches, dépliants, webinaires etc.) en s'appuyant sur des groupes de travail pluridisciplinaires.
- Actions par territoires sur l'amélioration des parcours
- Formations etc.



Présentation des intervenantes

- **Dr Lise BARTHELEMY** - Pédopsychiatre & membre de l'association COSe
- **Dr Céline GAILLARD** - Médecin généraliste
- **Equipe de pédiatrie du CH Alès** - Pédiatres, psychologue, puéricultrice
- **Mme Jessica COQUENAS** - Sage-femme, référente allaitement - RPO

Les auteurs précisent l'absence de conflit d'intérêt pour les présentations à suivre

Avec la collaboration de :

Pôle parcours du RPO :

- **Mme Dominique FOISSIN (pilote du pôle « Parcours périnatal »)** - Sage-femme, coordinatrice médicale
- **Mme Laurence KOCHOYAN** - Assistante de Coordination
- **M. Benjamin COPPEL** - Coordinateur médical
- **M. Bruno Ser** - Chargé de communication RPO

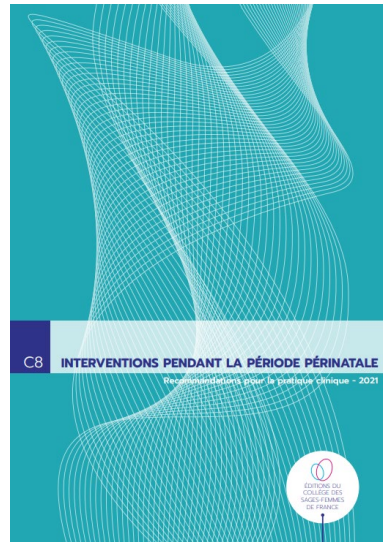


Pourquoi un webinaire « Prévention des écrans » aujourd'hui ?



Pourquoi?

- Place prépondérante des écrans dans le quotidien de chacun
- Politique de santé publique 1000 premiers jours
- Travaux du CNSF en 2021





Travaux du CNSF 2021

RPC CNSF « Les interventions pendant la période périnatale »

- ✓ 10 chapitres, travail pluriprofessionnel, axé sur la **prévention**

Chapitre 8: « Le jeune enfant et les écrans »

- ✓ données sur le niveau d'usage des écrans chez les enfants
- ✓ synthèse de la littérature scientifique
- ✓ récapitulatif des recommandations nationales et internationales
- ✓ recommandations adaptées à la période périnatale



Travaux du CNSF 2021

Les 10 recommandations autour de la période périnatale

PREVENTION +++

- ✓ **Parents** : Quel est leur propre usage?
- ✓ **Equipes de maternités**: quelle est l'utilisation et l'installation des écrans ?
- ✓ Favoriser les **interactions** parents-enfants
- ✓ **Règles familiales** d'usage, y compris du parent en présence du jeune enfant



Plan du webinaire

1. **Etat des lieux** – Dr Barthélémy
2. **Un projet d'équipe** – Equipe du CH Alès-en Cévennes
3. **Boite à outils** – Dr Gaillard
4. **Questions/Réponses**



Etat des lieux

Dr Lise BARTHELEMY – Activité en institution (ITEP) & libéral



Quelques chiffres

- En 1970 les enfants commençaient à regarder la télé : à **4 ans** (et QUE la télé)
- Depuis les années 2010 : à **4 mois ET tous écrans**
- En 2015 : $\pm$ 3h40min /jour
 - ✓ 4-14 ans : 1h56min TV/jour
 - ✓ 2-14 ans : 1h44 Internet-ordinateur/j
- En 2018 : 84 % des 13-19 ans ont un smartphone et passent 15h/sem sur internet.
- En 2020 : consommation moyenne "naturellement " surexposes : 7h22 par jour chez les 15-18 ans (Common Sense Media)
- Particulièrement chez le garçon

Diapo : Diapo Mimma Siniscalco



Evolution



1995

Aujourd'hui



1995 : arrivée d'internet en France

2004 : Facebook®

2005 : Gulli® (gratuit, H24), Youtube®

2006 : Twitter®

2007 : smartphone

2010 : tablette, Instagram®

2011 : Snapchat®

2013 : arrivée de la 4G

2014 : netflix®

2016 : Tiktok®

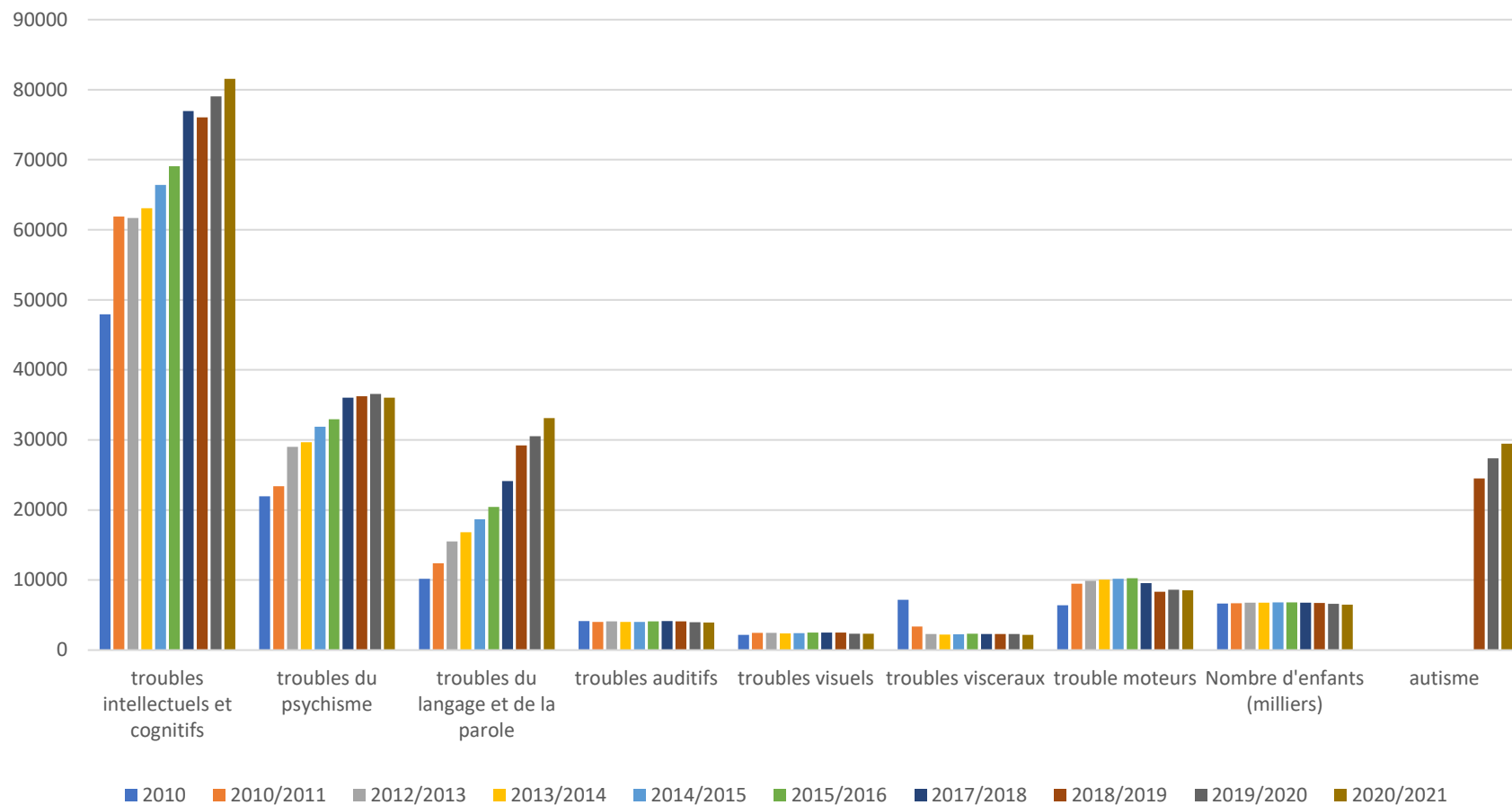
De nouveaux moyens d'une
puissance incroyable, avec
une offre illimitée, continue...

Bouleversement majeur et rapide de notre monde
ET
changement sans précédent dans le quotidien des
familles du bébé à l'adulte





Scolarité et handicap



Evolution du nombre d'enfants scolarisés avec un handicap (3-11 ans) de 2010 à 2021



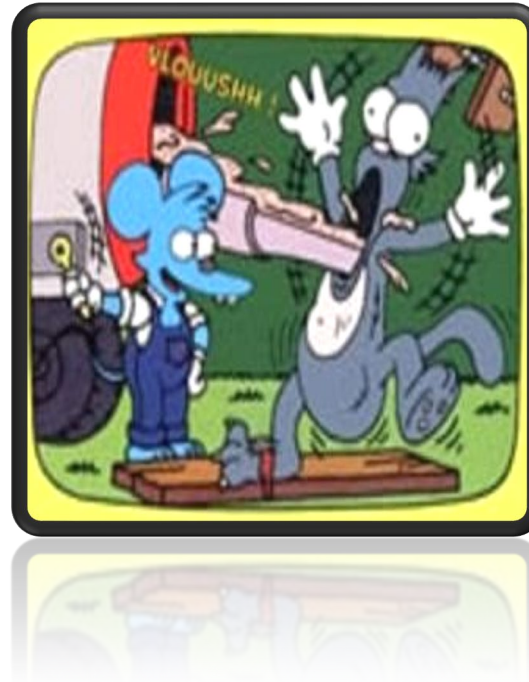
Il ouvre la bouche, mais ...



Anne-Lise DUCANDA



... mais la télé en arrière-plan empêche...



Anne-Lise DUCANDA



... les interactions, bases de la communication



« Technoférence +++ »



Etat des lieux : combien de temps

Adulte : 05h07min /jour (hors travail)

Et nos enfants ?

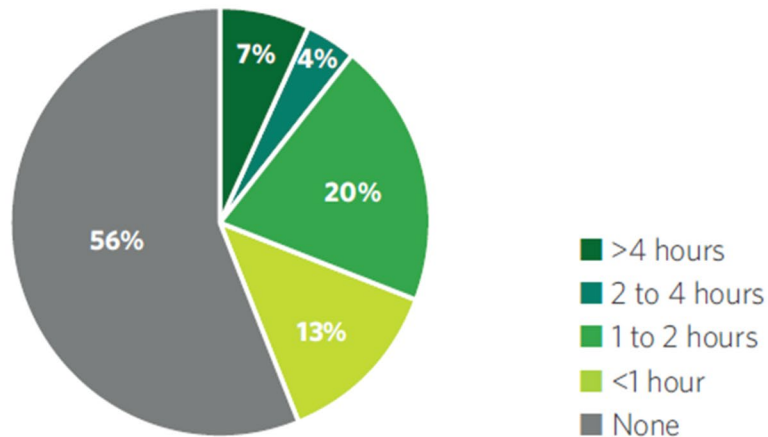




Enfants de moins de 2 ans et écrans



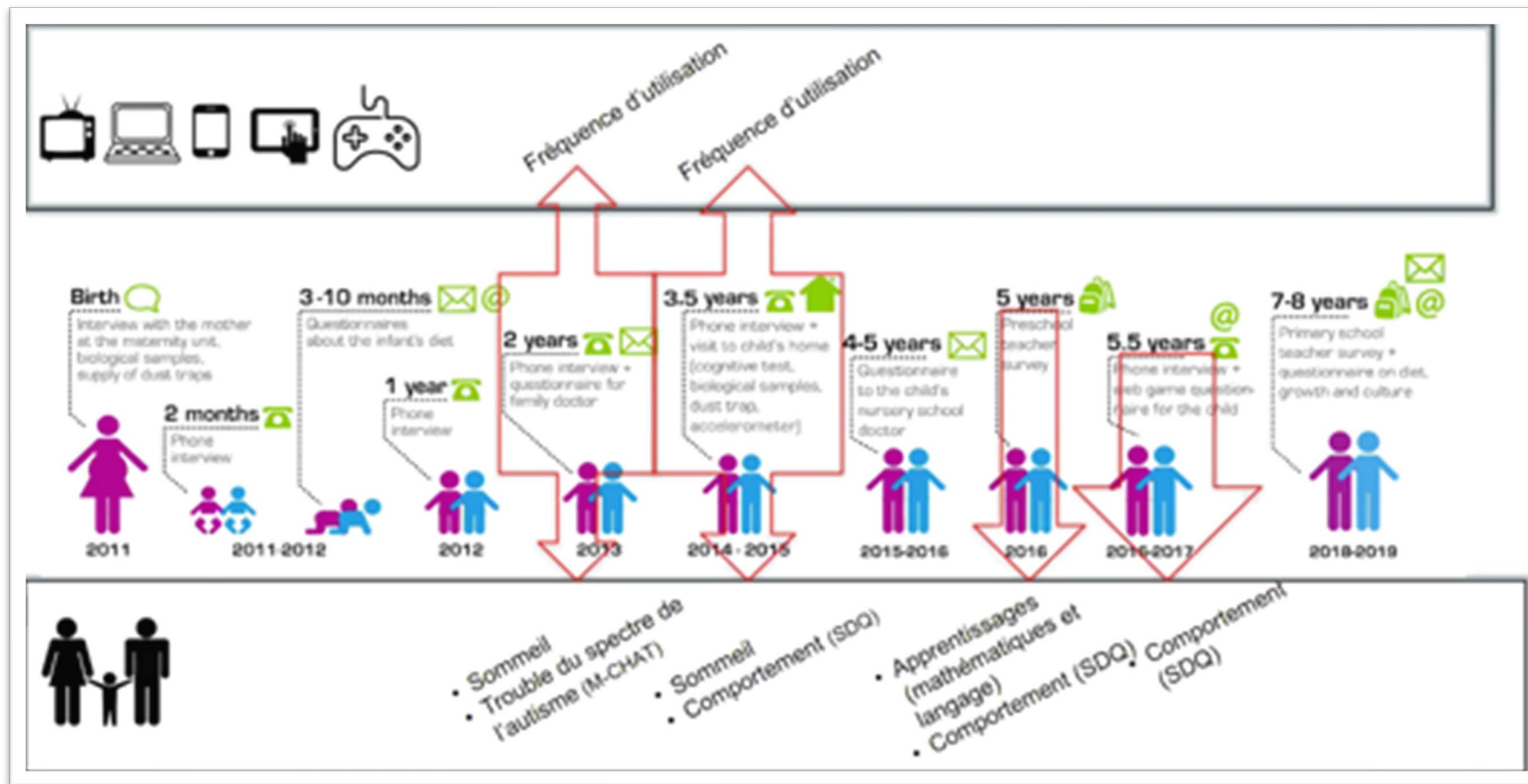
FIGURE 10. Screen Use Among Children Under 2, 2020
Percent who use screen media for ...



= 31% d'enfants - 2 ans regardent plus d'une heure par jour un écran



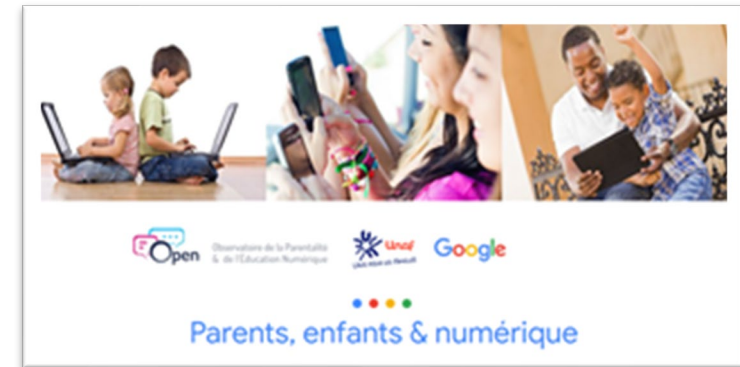
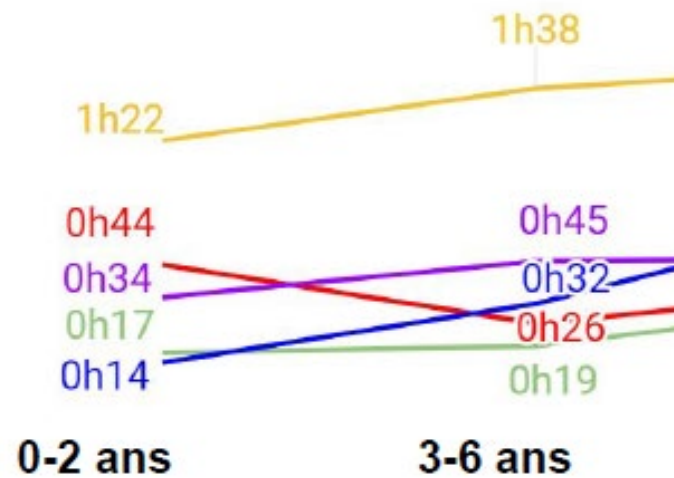
Population ELFE





Temps d'écran en semaine (en 2021)

— Smartphone — Téléviseur — Ordinateur — Tablette — Console



*Une étude IPSOS pour l'OPEN et l'Unaf,
avec le soutien de Google*

Total

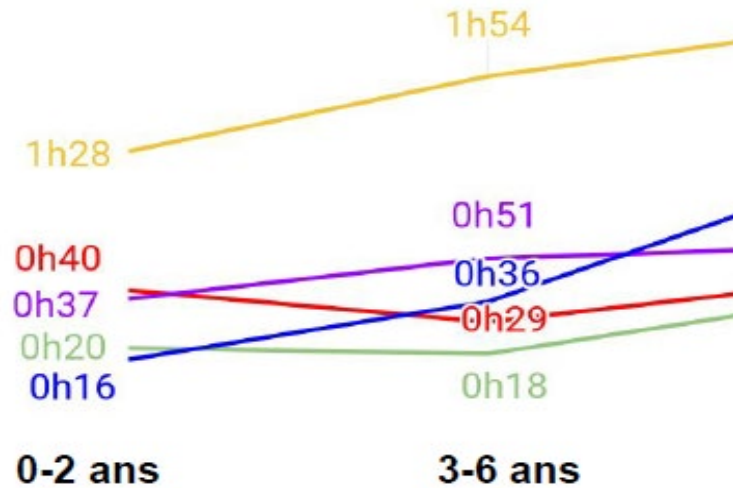
03h11 /j

03h41 /j



Temps d'écran le week-end (en 2021)

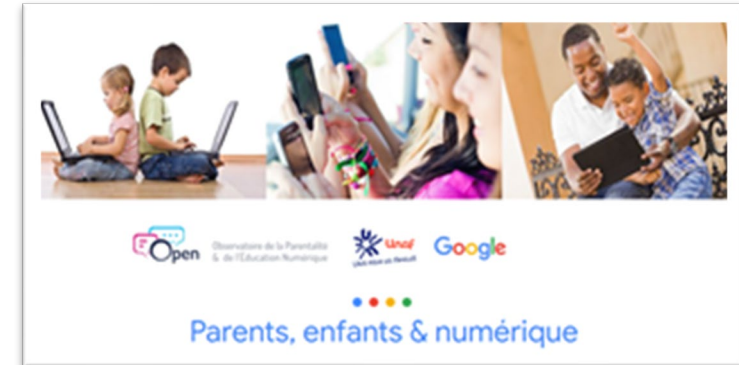
— Smartphone — Téléviseur — Ordinateur — Tablette — Console



Total

03h 21 /j

04h08 /j

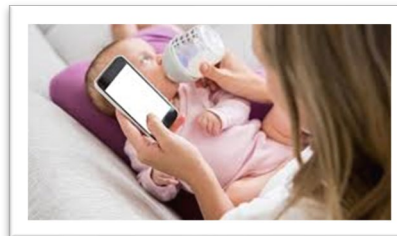


*Une étude IPSOS pour l'OPEN et l'Unaf,
avec le soutien de Google*



Constat

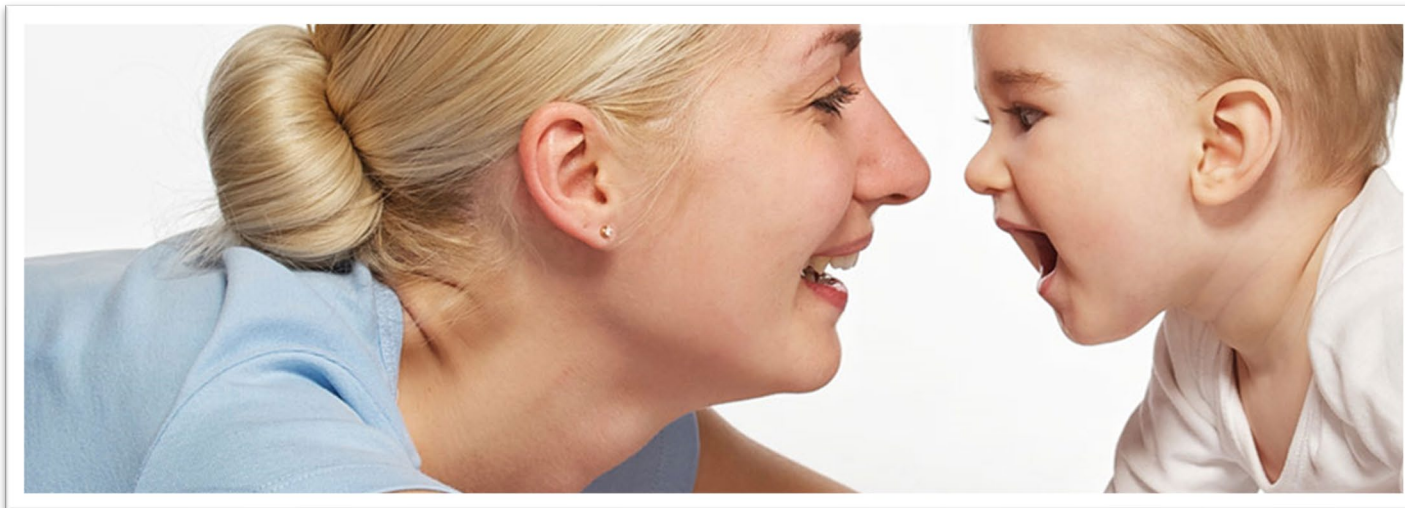
- Ainsi les parents ont changé
- Ils sont **moins disponibles psychologiquement**
- Tout est alors touché:
 - ✓ les regards
 - ✓ les moments de partage
 - ✓ les échanges
 - ✓ les jeux ...
- A la maison et en extérieur.





Pourtant ...

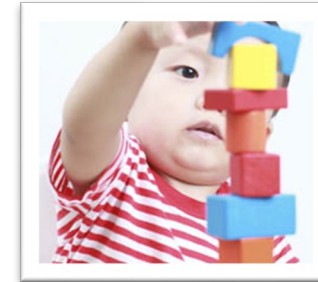
- ... les besoins des enfants **n'ont pas changé** en 2022 !
- Les interactions précoces sont indispensables :
 - ✓ Regard, sourire, imitation, vrai langage avec du sens
 - ✓ AVEC un adulte référent disponible
- Bases d'un attachement sécure





Réapprendre aux parents comment apprend l'enfant

- Le "vrai" jeu
 - La motricité fine
 - L'exploration en 3D
 - L'exploration avec les 5 sens
- ✓ Avec l'adulte **disponible**

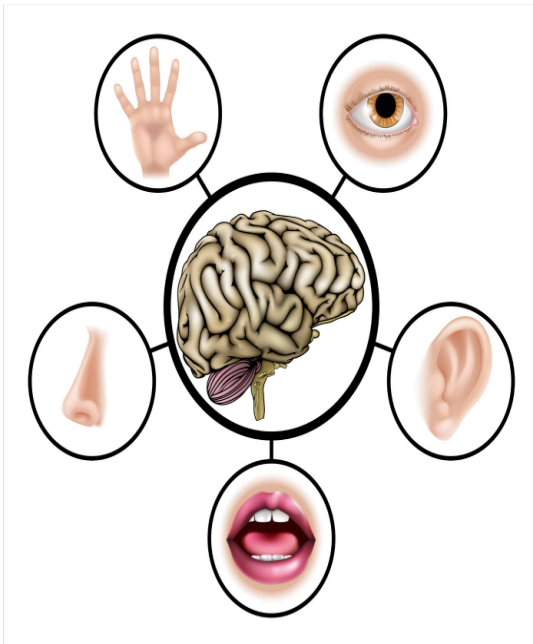


"L'enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue", J. Epstein



Nécessité d'utiliser ses 5 sens...

- ... qui donnent des outils aux petits de 0 à 2 ans pour communiquer.
- Le langage permet de communiquer dans l'interaction



Anne-Lise DUCANDA



Conséquences des écrans

Effets divers, intriqués :

- **L'effet de capter l'attention :**

La captologie ou Persuasive Design (Fogg 2009)

- **La diminution des interactions parents enfants par indisponibilité :**

La technoférence : effet que produisent les interruptions ou les intrusions des écrans dans les relations (TV en arrière-plan+++)

- **La théorie du déplacement ou « effet temps volé » :**

Les autres temps d'apprentissage, les jeux, les autres activités notamment physiques, le SOMMEIL +++



Le portable : observation parent-portable-bébé

Observation

- 75 mères, et nourrissons de moins de 6 mois
- Les mamans sont distraites dans 26% des cas par leur portable

A. K. Ventura et S. Teitelbaum, « Maternal distraction during breast- and bottle-feeding among WIC and non-WIC mothers », *J Nutr Educ Behav*, vol. 49, no 7, 2017

Retentissement : 1ère ETUDE

- 50 nourrissons âgés de 7 à 23 mois
- Placés de façon expérimentale dans une situation équivalente aux expériences historiques de Still Face mais avec un portable

Myruski, S. et al. *Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning*. *Dev Sci* 21, 2018

L. A. Stockdale et al., « Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technoference », *Infancy*, vol. 25, no 5, p. 571-592, 2020,





Film

1- Signes positifs du bébé



2- Recherche d'aide extérieure



3- Signes de stress du bébé



4- Signes d'accordage bébé-maman



<https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>



Seconde étude

- 332 mères avec enfants âgés de 2 à 6 mois ont participé à un questionnaire en ligne (via MTurk, a crowdsourcing platform)
- Une plus grande utilisation des écrans durant les interactions mère/enfant est significativement associée à :
 - ✓ Un comportement affectif plus négatif de l'enfant
 - ✓ Une moins bonne qualité de l'attachement mère/enfant

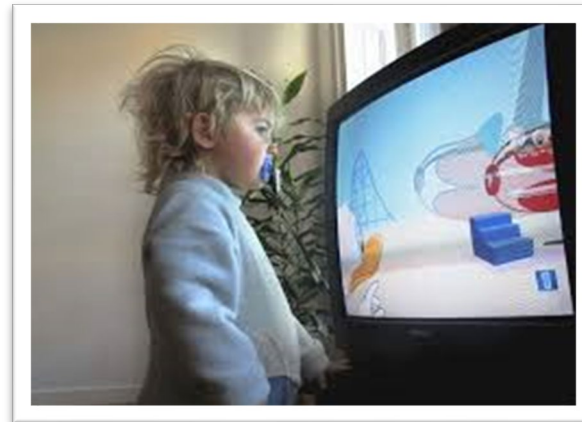
S. Alvarez Gutierrez et A. K. Ventura, « Associations between maternal technology use, perceptions of infant temperament, and indicators of mother-to-infant attachment quality », Early Hum Dev, vol. 154, p. 105305, janv. 2021





Troubles de la communication

- Des troubles des interactions
- Des retards de langage avec des particularités parfois un langage plaqué, des répétitions de comptines, des paroles de DA ... des énumérations des couleurs, des chiffres en anglais, des répétitions de l'alphabet alors que les précurseurs du langage sont absents voir le « You Tube lish »
- Les études ...





Troubles de l'humeur

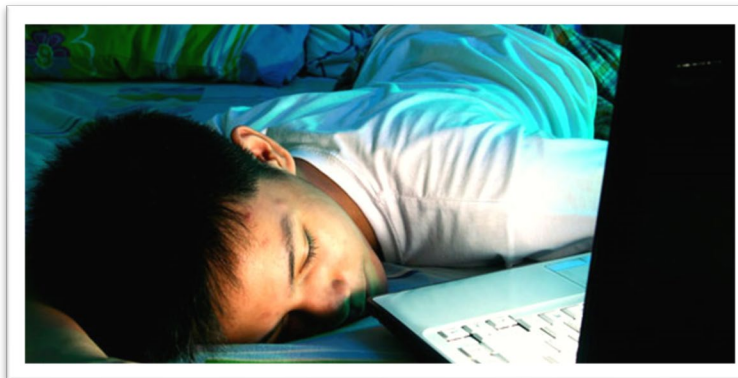
- Difficultés à gérer ses émotions
- Se calmer avec le téléphone deviendra indispensable à la gestion de ses humeurs, de ses frustrations entraînant de grande difficulté à apprendre à s'autoréguler
- S'ensuit un problème de dépendance voire d'usage problématique





Retentissement sur le sommeil

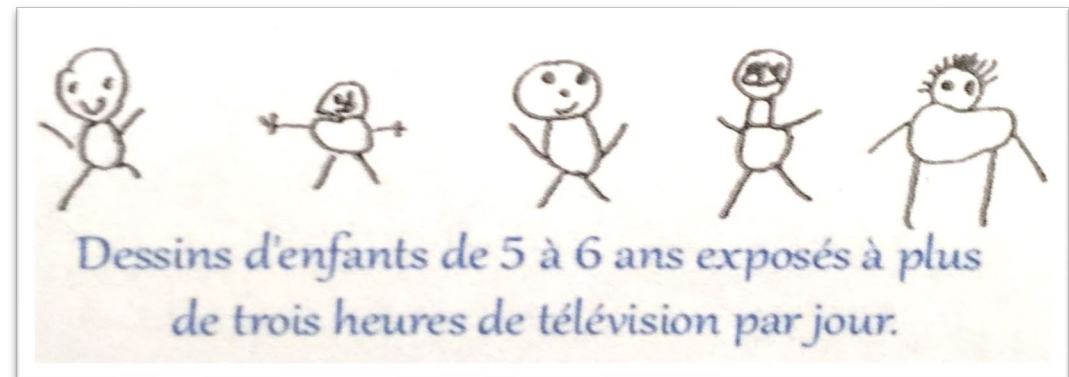
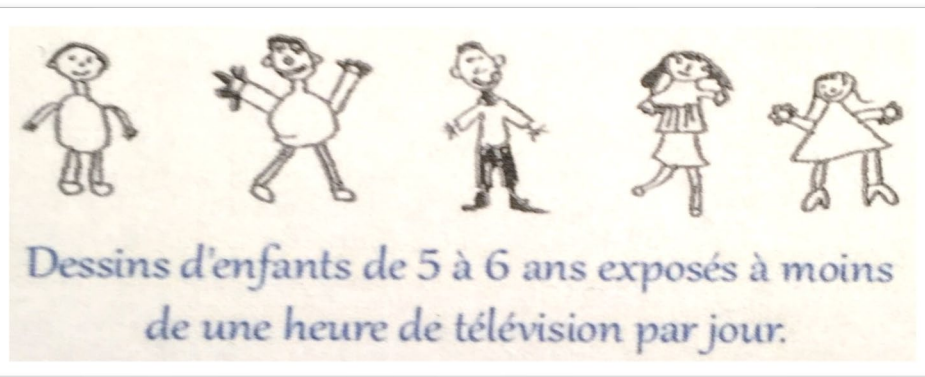
- Effet de la lumière bleue, inhibition de la sécrétion de mélatonine
 - Effet excitant des vidéos, des dessins animés...
 - Abondance d'offres qui s'enchainent ...
-
- Sommeil perturbé en qualité et en quantité
 - S'ajoute aux problèmes d'apprentissage, de mémorisation et d'humeur





Retentissements sur la motricité fine

- ... et sur les jeux en 3D
- Déficit vidéo
- Déjà en 2006, avec la TV, on s'inquiétait ... sur la motricité fine





Augmentation des troubles de l'oralité

- ... et des difficultés à manger varié en couleur et en texture
- Lien avec la sédentarité et le surpoids

*Manger ce n'est pas se remplir ...
C'est sentir, regarder, toucher puis mettre en bouche.
Et aussi ensemble, à table, en famille.
L'enfant progresse en imitant
il apprend en regardant ce que fait l'adulte*





Augmentation des accidents

- Accidents de la **voie publique** :
 - automobile, piéton, vélo, trottinette, ...
- Accidents **domestiques** :
 - noyade par défaut de surveillance +++, ...





Un nouveau syndrome : surexposition aux écrans

- Trouble des interactions*: parent/portable – enfant/portable
- Retard voire absence de langage*; langage plaqué sur DA; répétition et énumération, écholalie
- Trouble de l'attention* et de la concentration
- Trouble des apprentissages* (déficit vidéo)
- Trouble de la motricité fine
- Trouble du sommeil* en qualité et en quantité
- Trouble du comportement*: peu de limite, prise de risque, agitation ou passivité
- Trouble de l'humeur*: Intolérance à la frustration, difficulté à gérer ses émotions
- Problèmes alimentaires: obésité*, trouble de l'oralité, difficulté alimentaire
- Diminution des performances physiques*
- Baisse des résultats scolaires*, déscolarisation, désocialisation, dépression
- Dépendance voire addiction

Place des écrans
dans la famille ?
ORDONNANCE
de TRAITEMENT

** Situations retrouvées dans la littérature*



Conséquences générales

- Tensions familiales et scolaires massives
- Médicaments inutiles ou excessifs
- Utilisation abusive du système de soin et épuisement du système éducatif (école)
- Troubles du sommeil et troubles mentaux
- Retard de langage, de lecture, trouble de l'attention, trouble de la relation.
- Obésité
- Agressivité
- Addiction (drogues), Délinquance

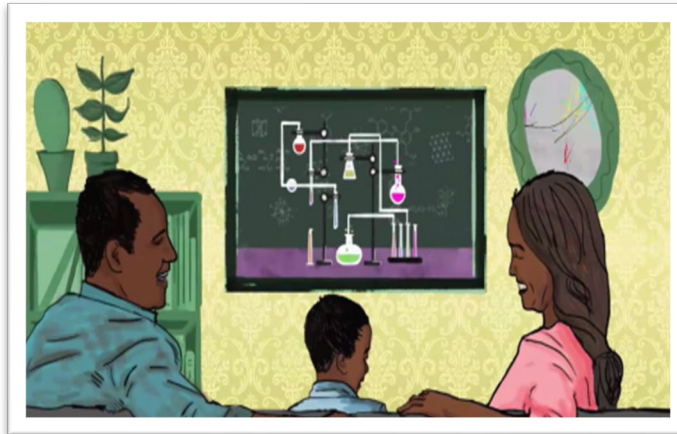
MAIS REVERSIBILITÉ +++ (*Dr V. Dunckley, pédopsychiatre, USA*)



En pratique

Signes d'appel d'un enfant surexposé aux écrans :

- Retard de **langage** (dés 18 mois)
- Trouble de **l'humeur**: irritable, grosses colères, en rage à la moindre frustration, ennui, déprimé
- Trouble du **comportement**: opposition massive, difficulté à l'effort, impulsivité, peu d'empathie, agressif
- Trouble du **sommeil**
- Trouble de la **relation** : troubles s'apparentant aux signes autistiques (virtuel), trouble de l'attention, perte d'intérêt, harcèlement p/écrans, désorganisé



EDUCATIONNEL

Adapté
Interactif
Partagé

SD



OCCUPATIONNEL

Non contrôlé
Passif
Isolé

Osika



Réseau de
Périnatalité
Occitanie



www.surexpositionecran.org

Collectif surexposition écrans



[Accueil](#) [Pour les parents](#) [Les médias](#) [Pour les pros](#) [Contact](#) [Librairie](#)

[Mentions légales et politique de protection des données personnelles](#) [LES FORMATIONS ET CONFERENCES CoSE](#)



Les émissions de la rentrée 2020
par CoSE par 20 septembre 2020

Si vous n'en avez pas eu encore le temps voici les liens pour voir en replay les principales émissions sur les écrans de la rentrée Questions de santé : une émission qui a soulevé bien...

SOUTENEZ LE COLLECTIF COSE

[Adhérer](#)

Propulsé par [HelloAsso](#)

[LISEZ LA CHARTRE](#)



Réseau de
Périnatalité
Occitanie



Affiche

Ne cherchez pas votre bébé sur Insta, il est dans vos bras!



Quand vous regardez votre enfant, il se sent aimé et en sécurité.



Les repas sont des moments d'échanges importants à préserver.



Votre enfant développe son langage et son intelligence en jouant dans le monde réel avec de vraies personnes.



Les écrans captent l'attention et limitent la communication.



À l'extérieur, votre enfant exerce tous ses sens, découvre le monde et fait progresser sa motricité.



Les interactions entre parents et enfants sont à la base de tous les apprentissages.



Lire avec votre enfant améliore son langage et procure un moment précieux à tous les deux.



Calmer votre enfant avec un écran l'empêche d'apprendre à gérer ses émotions.



A voir pour les parents, avec les grands

- Documentaire: « **Derrière nos écrans de fumée** »
« *The Social Dilemma* » en VO, disponible sur Netflix depuis le 9 septembre 2020.
- Envoyé spécial : « **Ecrans : sommes-nous tous accros ?** »
Sur France 2, du 8 septembre 2020
- Rediffusions diverses **sur le site CoSE.**



Un projet d'équipe

Drs BENUREAU & DURAND, Mmes GUERZOU, VERNET & BOGGINO
Services de Maternité/Pédiatrie/Néonatalogie du CH Alès en Cévennes (30)



Présentation des services

- **Maternité**

- Type II A
- 30 lits
- 1200 accouchements / an

- **Néonatalogie**

- 6 lits
- Dont 1 chambre mère-enfant.s

- **Pédiatrie**

- 14 chambres individuelles
- 1500 à 1600 entrées / an
- Une salle de jeu, une salle d'ado, et une salle à manger



Bibliothèque & salle de jeu





Constats

- Exposition massive aux écrans (que ce soit en pédiatrie ou en maternité)
 - **Parents :**
 - Pendant l'allaitement ou le biberon
 - Télévision allumée en bruit de fond en maternité
 - Parfois souhaitent filmer les soins ou les partager en direct en visio avec la famille
 - **Enfants :**
 - Pendant les repas
 - Pour passer le temps pendant l'hospitalisation
- Diminution des interactions enfants/parents
- Repérages réguliers d'enfants avec grande intolérance à la frustration voire symptômes autistiques dans un contexte de surexposition aux écrans
- Certains soignants sont en difficulté pour questionner les habitudes et conseiller au sujet des écrans



Actions déjà mises en place

- Télévision payante (4€/jour)
- Pas de WiFi dans les chambres
- Télévision éloignée de l'enfant
- Recueil de données à l'entrée systématique questionnant les habitudes de l'enfant par rapport aux écrans → ouverture au dialogue et à la réflexion
- Bibliothèque à disposition
- Chariot mobile avec activités manuelles diverses proposées en chambre (encore difficile dans la mise en pratique)
- Ordonnances de sortie de maternité avec conseils sur la gestion des écrans
- Conseils et sensibilisations oraux aux parents (personnel dépendant)





Recueil de données

6) ÊTRE PROPRE ET PROTÉGER SES TÉGUMENTS

- Pathologies cutanées :
- Habitudes d'hygiène :

7) ÉVITER LES DANGERS

- Tempérament de l'enfant :

8) COMMUNIQUER

- Acquisition langage ☐ oui ☐ non
- Français compris ☐ oui ☐ non
- Français parlé ☐ oui ☐ non
- Vue : ☐ Bonne ☐ Lunettes
- Audition : ☐ Bonne ☐ Problème
- Particularités :

☐ Sourit ☐ Gazouille

☐ Reconnait ses parents ☐ Consonne répétitive

☐ Dit quelques mots

9) S'OCCUPER EN VUE DE SE RÉALISER

- Scolarisé :
- Particularités :

10) SE DIVERTIR

- Jeux d'imitation :
- Jeux de manipulation :
- Jeux de société :
- Travaux manuels :
- Divertissements extérieurs :

- Ecrans :

Quand :

Où :

Lesquels :

☐ Semaine ☐ Week-end

11) APPRENDRE

- Par rapport à sa maladie (ce qu'il sait) :

RENSEIGNEMENTS PRIS PAR :

NOM : PRÉNOM :

GRADE : SIGNATURE :

- Ecrans :

Quand :

Où :

Lesquels :

☐ Semaine ☐ Week-end



Ordonnance de sortie

Centre HOSPITALIER
Rodez - Cousances

PÔLE CHUQUERIE - MÈRE ENFANT
PÉDIATRIE

Secrétariat Consultations
Tél : 04.66.78.31.86
Fax : 04.66.78.32.62
Secrétariat Hospitalisation
Tél : 04.66.78.31.73
Fax : 04.66.78.32.63
Bureau infirmier
Tél : 04.66.78.31.87

☒ **D^r M.F. DURAND**
Responsable de l'U.F.
Praticien Hospitalier
RPPS
10000170340

Alès le,
Enfant.....

☒ **D^r H. BATAILLE**
Praticien Hospitalier
RPPS
10000170340

☒ **D^r A. BENOIST**
Praticien Hospitalier
RPPS
1010083400

☒ **D^r A. CHAZALETTE**
Praticien Hospitalier
RPPS
10000170340

☒ **D^r D. GHODJANI**
Praticien Hospitalier
RPPS
10000170340

☒ **D^r C. LE GUENOU**
Praticien Hospitalier
RPPS
1010125232

☒ **D^r M. SOLEIROU**
Praticien Hospitalier
RPPS
10102270782

☒ **D^r V. WITTMAYER**
Praticien Hospitalier
RPPS
10000170340

ZYMAD gouttes : 2 gouttes/jour
OU ADRIGYL gouttes : 2 gouttes/jour
à poursuivre jusqu'à 24 mois.

VITAMINE K ampoule à 2 mg :
1 ampoule à boire à la fin du premier mois si allaitement maternel

BISEPTINE :
1 flacon 1 fois/jour pour les soins du cordon

COMPRESSES STÉRILES NON TISSÉES : 1 boîte pour les soins du cordon

SERUM PHYSIOLOGIQUE dosettes :
1 boîte, à utiliser pour le lavage du nez et les soins des yeux.

CYTELIUM spray :
1 flacon si cordon saignant appliquer 2 fois/jour

CICALFATE crème :
DERMALIBOUR crème :
BEPANTHEN pommade :
CICAPLAST baume BS :
1 tube au choix si besoin pour appliquer sur le siège si érythème.

GESTION DES ÉCRANS : Évitez d'utiliser votre smartphone ou un autre écran quand vous vous occupez de votre bébé de façon à bien le regarder dans les yeux et lui parler. Évitez de laisser la télévision allumée dans la pièce où est votre bébé même s'il ne la regarde pas.

Docteur,

S.P. 20139 811, avenue Docteur Jean Goubert - 30103 ALÈS Cedex
Tél. : 04 66 78 33 33 Fax : 04 66 78 32 63 ISF C382 0000000-04 Code Finess : 30 078 004 6

GESTION DES ÉCRANS : Évitez d'utiliser votre smartphone ou un autre écran quand vous vous occupez de votre bébé de façon à bien le regarder dans les yeux et lui parler. Évitez de laisser la télévision allumée dans la pièce où est votre bébé même s'il ne la regarde pas.



Nos projets

- **Création d'affiches à apposer dans les chambres**
 - Effets délétères de la surexposition aux écrans des enfants
 - Une affiche pour les moins de 3 ans (sera affichée en maternité et en pédiatrie)
 - Une affiche pour enfant et adolescent
 - Effets délétères de la surexposition aux écrans des parents (en maternité et en pédiatrie)
 - Conseils aux moins de 3 ans et enfants / adolescents
- **Diffusion systématique du questionnaire COSE** sur l'exposition aux écrans aux parents des enfants hospitalisés en pédiatrie
- **Formation** de l'ensemble des soignants du service sur les effets des écrans



Notre intention

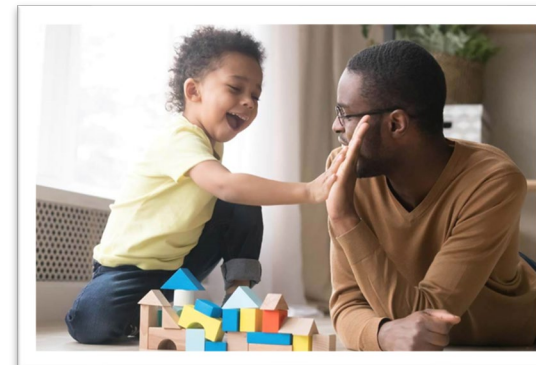
- Affiches compréhensibles par tous dans le choix des mots employés
- Conseils réalisables et percutants
- Expliquer de façon claire la part possible de responsabilité des écrans dans les anomalies de développement : des écrans, oui en quantité limitée et adaptée, et uniquement si l'enfant se développe bien
- Etayer le discours soignant
- Avoir un support visuel pour engager le sujet



Merci de votre attention



**Centre
HOSPITALIER**
Alès • Cévennes





Boîte à outils

Dr Céline GAILLARD - *Médecin généraliste (11)*



Travail de recherche

Céline Gaillard¹, Yvan Gilli¹,
Sébastien Leruste^{1,2}

1. Département universitaire de médecine
générale, UFR Santé, Université
de La Réunion, France

2. INSERM CIC-EC 1410, CHU La Réunion
ce73gaillard@gmail.com
exercer 2022;187:388-94.

Enfants et écrans : qu'en savent les parents ?

Étude observationnelle en soins premiers
à l'île de La Réunion

*Children and screens: what do parents know?
Observational study in general practitioner
consultation on Reunion Island*

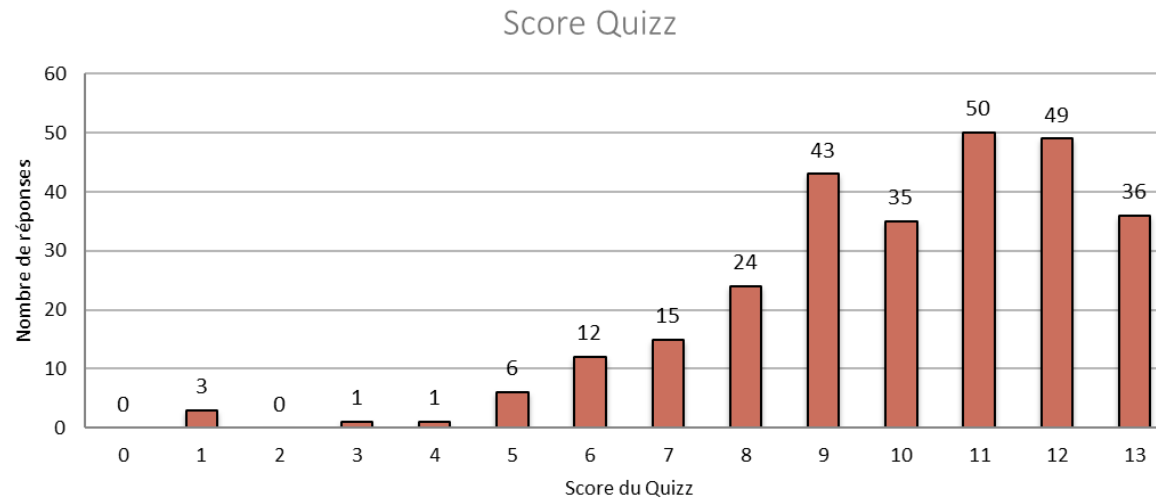
- 275 parents
- Enfants de 0 à 9 ans

Gaillard C. Enfants et écrans qu'en savent les parents ? Exercer 2022;187:388-94.



Critère principal

- Bon niveau de connaissance général
- Moyenne : 10/13 au quizz
- 92% des parents connaissent plus de 7 bonnes réponses



Gaillard C. Enfants et écrans qu'en savent les parents ? Exercer 2022;187:388-94.



Critères secondaires

- **48%** : connaissent la valeur seuil de 3 ans (valeurs proposées de 1an à 12ans)
- **20%** : un écran dans la chambre ou avant de dormir est bénéfique
- **>1/3** : les écrans aident à apprendre à parler
- **30%** : pas de lien entre écran et obésité
- **30%** : télévision d'arrière-plan, pas de problème
- **30%** : bon moyen pour calmer un enfant
- **8%** : contenus violents, pas de problème

Gaillard C. Enfants et écrans qu'en savent les parents ? Exercer 2022;187:388-94.



Constat

- **Bon niveau de connaissance général**
- /!\ Une population à risque : faible niveau d'étude parental
- /!\ Effets ignorés par 1/3 des parents > impact sur :
 - Le poids
 - Les apprentissages
 - Le comportement
 - Les écrans d'arrière-plan

Gaillard C. Enfants et écrans qu'en savent les parents ? Exercer 2022;187:388-94.

Ressources



Le carnet de santé

CARNET DE SANTÉ

Confidentiel

Prénom : _____

Nom : _____

EXAMEN AU COURS DU VINGT-QUATRIÈME MOIS

Surveillance médicale

À 24 mois, votre enfant :

- utilise son index pour désigner quelqu'un ou quelque chose ;
- joue à faire semblant ;
- vous imite dans la vie quotidienne ;
- vous sollicite pour jouer.

Préparer la consultation

Qui s'occupe de votre enfant dans la journée ?

Y a-t-il eu un changement récent dans la vie de votre enfant ou un changement est-il prévu ?

Y a-t-il des animaux dans la maison ?

Un médecin doit, **au cours du 24^e mois**, effectuer un examen approfondi de l'enfant et établir le troisième certificat de santé obligatoire à cet âge.

Quelle est l'alimentation de votre enfant ?

À quoi votre enfant aime-t-il jouer avec vous ?

• Si vous trouvez que votre enfant pleure beaucoup ;

• si vous avez des questions sur l'alimentation, le rythme de vie ou le développement de votre enfant.

Parlez-en avec votre médecin.

Avant 3 ans, évitez l'exposition aux écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone.

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 ou auprès d'un professionnel de santé.



14



3 – 6 – 9 – 12

les écrans et grandir

3 – 6 – 9 – 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités,

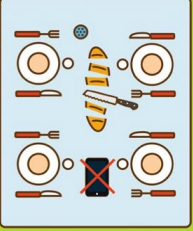
De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels

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

Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

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



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS, C'EST COMME LES BONBONS : EN MANGER TROP, CA REND RONCHON.

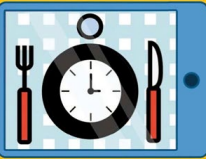


À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !



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 Appréhender les écrans et grandir bayard erès



Les 4 pas pour mieux avancer



Sabine DUFLO (Psychologue clinicienne)
www.sabineduflo.fr



Le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE)

Collectif surexposition écrans 	<u>Questionnaire à proposer aux parents par les professionnels</u> <u>recevant des enfants de moins de 6 ans.</u>
---	--

Date:

1. Age de votre enfant : _____ ans Sexe de votre enfant : fille ☐ garçon ☐
2. Quels types d'écrans y a-t-il à la maison, et combien ?
- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| ✓ Télévision : | oui ☐ non ☐ | Combien ? ☐ |
| ✓ Tablette : | oui ☐ non ☐ | Combien ? ☐ |
| ✓ Ordinateur : | oui ☐ non ☐ | Combien ? ☐ |
| ✓ Téléphone : | oui ☐ non ☐ | Combien ? ☐ |
| ✓ Autre(s) écran(s), le(s)quel(s) ? | | |
3. Laissez-vous en général votre télé allumée en permanence (ou presque) ? oui ☐ non ☐
4. Un ou des écrans sont-ils allumés pendant les repas ? oui ☐ non ☐
5. Votre enfant utilise-t-il des écrans pendant que vous êtes occupés à autre chose ? oui ☐ non ☐
6. Votre enfant va-t-il sur votre Smartphone ? oui ☐ non ☐
- Confiez-vous votre téléphone à votre enfant :
- | | |
|------------------------------------|---|
| ✓ Pour le calmer quand il pleure ? | oui ☐ non ☐ |
| ✓ Pour l'occuper ? | oui ☐ non ☐ |
| ✓ Pour l'aider à manger ? | oui ☐ non ☐ |
| ✓ Pour s'endormir ? | oui ☐ non ☐ |

www.surexpositionecrans.org



Déclic Ecrans



Professionnels : utiliser le
"Conseil Minimal Écrans"

Pour sensibiliser les familles en consultation, en 3 minutes
chrono



4 149 vues

33 

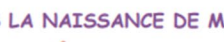
Dr Gauthier DURET
www.declic-ecrans.com



Déclic Ecrans

- Commencer par **une question** générale et ouverte aux parents (et aux enfants si l'âge le permet) de type :
"Comment utilisez-vous les écrans dans votre famille au quotidien ?"
(type d'écrans, pièces de la maison, moments de la journée, durée, ...)
- **Imprimer une fiche-conseils** adaptée à l'âge des enfants
www.declic-ecrans.com/post/fiches
- **Relire** avec les parents et les enfants (si l'âge le permet) **les points clés** de la fiche, par exemple
 - "Avant 3 ans, on évite les écrans"
 - "Pas le matin ni pendant les repas"
 - "Des programmes adaptés à mon âge"*Et les inviter à trouver plus d'informations sur www.declic-ecrans.com*
- **Expliquer qu'il est important d'améliorer progressivement certains points clés afin de prendre de bonnes habitudes et de limiter le risque d'effets négatifs d'un usage abusif des écrans**





DÈS LA NAISSANCE DE MON ENFANT ON ÉVITE LES ÉCRANS



EFFETS D'UNE SUREXPOSITION

- ☹ de sommeil, ☹ d'échanges, ☹ de risque de surpoids

POUR PRENDRE DE BONNES HABITUDES

- pas d'écrans dans la chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- on s'occupe sans écrans : je lui parle, je raconte ma journée, une histoire ...

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE

- j'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant
- surtout pendant les repas et avant le coucher on ne laisse pas la TV allumée en bruit de fond

On adapte nos journées, sans se culpabiliser !

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrians.com (effets, autres tranches d'âges...)

Auteurs : Claudine Duvet, juillet 2021 - Mise à jour : février 2023. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Réseau Canadien de la Santé Publique, Direction Générale de la Santé, Société Canadienne et Américaine de Pédiatrie
Illustration : L'ANACRÉ, Illustration - Illustration(s)



Réseau de
Périnatalité
Occitanie



Take home messages



DÉCLIC - ÉCRANS





Des ressources pour approfondir



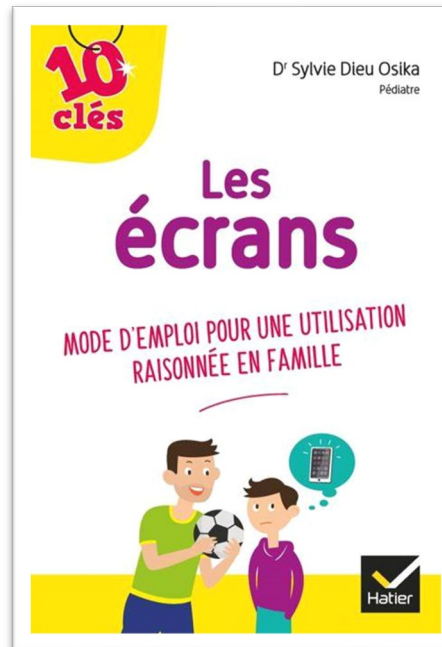
Michel DESMURGET

La fabrique du crétin digital
Editions du Seuil



Marie-Claude BOSSIÈRE

Le bébé au temps du numérique
Editions Hermann



Dr Sylvie DIEU OSIKA

Les écrans 10 clés
Editions HATIER



Sabine DUFLO

Il ne décroche pas des écrans!
MARABOUT Editions



Dr Anne Lise DUCANDA

Les tout-petits face aux écrans
Editions du Rocher



Des ressources pour approfondir



Vos questions



Contactez le RPO

- **Email** : contact@perinatalite-occitanie.fr
- **Site internet** : <https://www.perinatalite-occitanie.fr>
- **Retrouvez également le RPO sur :**
 - ✓ LinkedIn 
 - ✓ Facebook 
 - ✓ Youtube 

Prochains rendez-vous

- **Webinaire – Outils de transmission**
✓ 10 Février 2023 (*le lien d'inscription sera disponible prochainement*)
- **Webinaire - Dépistage des troubles de l'audition**
✓ 07 Mars 2023 (*le lien d'inscription sera disponible prochainement*)
- **Webinaire – Tous ensemble autour du diabète gestationnel**
✓ 14 Mars 2023 (*le lien d'inscription sera disponible prochainement*)

Merci de votre attention