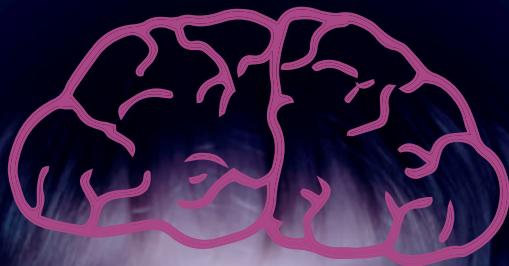


# NOS ENFANTS NUMÉRIQUES, VERS UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS

0 à 6  
ans



GUIDE PRATIQUE DESTINÉ  
AUX PROFESSIONNELS DE  
LA SANTÉ, DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA PETITE ENFANCE

seine   
&marne  
LE DÉPARTEMENT

À l'ère du tout numérique, le mésusage des écrans par les enfants est devenu un véritable enjeu de santé publique. En France, on dénombre en moyenne 10 écrans par foyer (nouveau baromètre du numérique 2023, CREDOC), ce qui entraîne un risque réel de surexposition. Les enfants de moins de 2 ans passeraient en moyenne **3 h 11 par jour** devant les écrans.

La surexposition aux écrans, qu'elle soit qualitative, quantitative ou liée à la technoférence\*, peut ainsi nuire à la santé des tout petits (sommeil, activité physique, vision, etc.) et freiner leur développement et leur socialisation. Une des problématiques liée à la surexposition du jeune enfant réside dans tout ce qu'il ne fait pas pendant qu'il regarde un écran. En effet, le petit enfant apprend par l'expérimentation et les interactions. Or, le temps passé devant un écran le prive des deux.

Toutefois, la prise en compte de cette réalité reste partielle, puisqu'un parent sur deux ne se sent pas suffisamment, voire pas du tout, accompagné dans l'encadrement des pratiques numériques de son enfant (43 % pour les 0-2 ans et 41 % pour les 3-6 ans – enquête IPSOS parents, enfants, et numérique de 2022 pour l'OPEN, l'UNAF et Google).

**Pour mieux répondre aux besoins des enfants et des familles, la PMI propose, dans ses 14 services, des consultations de puéricultrices dédiées aux enfants surexposés aux écrans, réalisées par des infirmières puéricultrices spécialisées en santé numérique, spécifiquement formées.**

La **consultation** peut être sollicitée auprès du **service PMI par un professionnel** en lien avec l'enfant, sous réserve de l'engagement volontaire des parents, ou directement par la famille. Elle **se déroule en 3 temps** :

- 1 Évaluation de l'exposition de l'enfant aux écrans** qui est réalisée à travers des échanges, ainsi que l'utilisation d'outils ludiques adaptés à son âge.
- 2 Évaluation du développement et de l'état de santé de l'enfant.** En cas de besoin, la puéricultrice peut orienter l'enfant vers un autre professionnel de santé, en complément de la prise en charge liée à l'utilisation des technologies numériques.
- 3 Accompagnement au sevrage.** Cette étape comprend des échanges avec l'enfant et ses parents, notamment sur la gestion de la frustration suite à l'arrêt des écrans. Des alternatives adaptées à l'âge et au développement de l'enfant sont également identifiées, en tenant compte des conditions de vie et de l'environnement familial. Des actions de soutien à la parentalité peuvent être proposées.

Ces consultations, **gratuites**, sont destinées aux enfants de 0 à 6 ans qu'ils soient suivis ou non en PMI. Elles sont accessibles dans toutes les maisons départementales des solidarités du Département, sur rendez-vous. Les coordonnées se trouvent au dos de cette brochure.

Dans le cadre du plan départemental de lutte contre la surexposition des enfants aux écrans, quinze infirmières puéricultrices de PMI spécialisées en « santé numérique infantile » ont été formées par le Docteur Ducanda, spécialiste de la thématique. Elles disposent d'outils ludiques et adaptés pour la mesure de l'exposition aux écrans mais aussi plus largement pour l'évaluation du développement et l'état de santé de l'enfant et le soutien à l'arrêt des écrans. Parmi ces outils, on peut citer les supports créés par le CoSE (collectif surexposition écrans) comme les 4 pas de Sabine Duflou.



Le haut conseil de la santé publique et l'académie de médecine recommandent **de ne pas exposer un enfant de moins de 3 ans aux écrans**. Cette directive repose sur le constat que les premières années de la vie sont cruciales pour le développement du cerveau, et que l'exposition précoce aux écrans **peut entraver le développement cognitif, social et émotionnel de l'enfant**.

\* La *technoférence* se caractérise par les interruptions de contact, de regard entre les individus du fait de l'intérêt tourné vers les outils technologiques (smartphones, etc.). Dans le cadre du mésusage des écrans, la *technoférence* se produit lorsque le parent, concentré sur son écran, ignore les interactions avec son enfant mais aussi lorsque les interactions entre le parent et l'enfant sont interrompues, par exemple quand le parent se détourne de son enfant lorsqu'il reçoit une notification sur son téléphone.

## Où s'adresser ?

Contactez le service PMI au sein des 14 maisons départementales des solidarités proches de chez vous.

### CHELLES

25, avenue du gendarme Castermant  
77500 Chelles  
01 64 26 51 05

### MITRY-MORY

1<sup>er</sup>, avenue du Dauphiné  
77297 Mitry-Mory cedex  
01 60 21 29 52

### PROVINS

11, rue du colonel Arnaud Beltrame  
77160 Provins  
01 60 52 51 43

### COULOMMIERS

21, rue du pré Meunier  
77120 Coulommiers  
01 64 75 58 16

### MONTEREAU-FAULT-YONNE

1, rue André Thomas  
77130 Montereau-fault-Yonne  
01 60 57 22 66

### ROISSY-EN-BRIE

30, rue de la gare d'Émerainville  
77680 Roissy-en-Brie  
01 64 43 25 00

### FONTAINEBLEAU

33, route de la Bonne Dame  
77300 Fontainebleau  
01 60 70 78 66

### NEMOURS

1, rue de Beauregard  
77140 Nemours  
01 60 55 20 83

### SÉNART

100, rue de Paris  
77564 Lieusaint cedex  
01 64 13 21 80

### LAGNY-SUR-MARNE

15, boulevard du maréchal Galliéni  
77400 Lagny-sur-Marne  
01 64 12 66 20

### NOISIEL

Grande allée des impressionnistes  
77448 Marne-la-Vallée cedex 2  
01 69 67 31 50

### TOURNAN-EN-BRIE

16, place Edmond de Rothschild  
77220 Tournan-en-Brie  
01 64 25 03 60

### MEAUX

31, rue du Palais de Justice  
77109 Meaux cedex  
01 64 36 42 41

### MELUN VAL-DE-SEINE

750, avenue Saint-Just  
77000 Vaux-le-Pénil  
01 64 10 62 20

