

# NOS ENFANTS NUMÉRIQUES, VERS UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS





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 ; les collégiens cumuleraient, quant à eux, plus de **8 h par jour** (étude IPSOS Parents, enfants et numérique 2022).

Cet usage déraisonné a un retentissement important sur le développement des tout-petits et entraîne, pour petits et grands, un phénomène d'addiction.



Face à ce constat et dans la continuité des actions de sensibilisation initiées depuis 2022, le Département souhaite renforcer son engagement par la construction d'outils d'information et de dispositifs adaptés, à destination des familles confrontées aux problématiques de surexposition aux écrans. Cette initiative est portée par l'action des élus et des professionnels départementaux.

## Le Département de Seine-et-Marne pilote en matière de prévention et d'accompagnement.

Ainsi en Seine-et-Marne, les actions mises en place visent à :

- ➔ prévenir, à l'échelle départementale, la surexposition des enfants aux écrans ;
- ➔ proposer aux familles des alternatives aux écrans simples, accessibles et gratuites ;
- ➔ accompagner les enfants surexposés aux écrans et leur famille, afin d'avoir un impact positif sur leur développement.



 Pour les familles, c'est la possibilité d'accéder facilement et gratuitement, à une offre d'accompagnement de qualité et personnalisée pour toutes les questions liées au numérique ! 

Jean-François PARIGI, Président du Département de Seine-et-Marne

## Des outils dédiés pour informer et sensibiliser les familles

La campagne « Nos enfants numériques : vers un usage raisonné des écrans » entend prévenir le phénomène de surexposition des enfants aux écrans et proposer à toute la famille des alternatives à l'usage de ceux-ci. Ceci est rendu possible par la création et la mise à disposition de ressources indispensables pour les parents.

Porté par l'expertise du docteur Ducanda, médecin spécialiste de la surexposition des enfants aux écrans, le documentaire « Trop d'écrans, nos vies en suspens » vise à répondre à des questions concrètes tout en sensibilisant les parents et les enfants à l'importance d'un usage raisonné des écrans.

En parallèle une série d'affiches délivrant des informations clés pour aller plus loin sera proposée dans les structures départementales ainsi que sur les principaux canaux (site web, réseaux sociaux, etc. ).

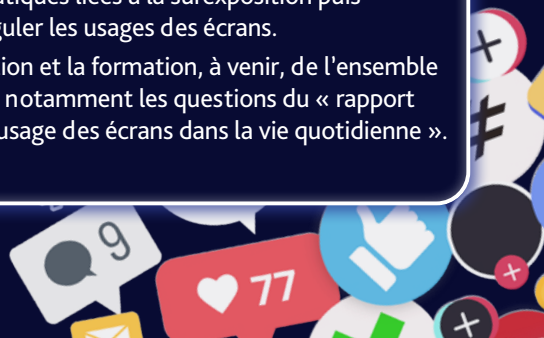
### Le Département souhaite aussi renforcer les outils de prévention de ses services de PMI en créant :

- 👉 **une page de prévention** spécifique au Département dans le carnet de santé ;
- 👉 **un flyer d'orientation** vers les puéricultrices spécialisées en santé numérique des services de PMI ;
- 👉 **un outil d'auto-mesure de l'exposition des enfants de 0 à 6 ans à destination de leurs parents** proposé par ces puéricultrices, en lien avec le Collectif surexposition écrans (CoSE).

## Des professionnels formés pour accompagner les parents et leurs enfants vers un « usage raisonné » des écrans

Acteurs de première ligne de ces dispositifs de prévention, les professionnels de PMI, lors des consultations, détectent les problématiques liées à la surexposition puis conseillent et orientent les parents afin de réguler les usages des écrans.

Cet accompagnement passe par la sensibilisation et la formation, à venir, de l'ensemble des professionnels qui sont amenés à aborder notamment les questions du « rapport des enfants aux écrans » mais aussi « du bon usage des écrans dans la vie quotidienne ».



Chaque service PMI comprend dans son équipe une infirmière puéricultrice spécialisée en santé numérique. Elle propose, pour les enfants surexposés aux écrans pour lesquels la prise en charge « classique » n'est pas suffisante pour faire cesser cette surexposition, des consultations de puéricultrice individuelles et personnalisées, dédiées à cette thématique.

La dynamique d'accompagnement s'opère aussi à un autre niveau grâce aux partenaires locaux, avec l'organisation d'évènements sur ce thème : conférences, soirées-débats, animations lors des forums des associations : « s'occuper sans écran » etc.



**Anne-Lise DUCANDA,**  
médecin spécialiste de la surexposition témoigne.

*Aucune activité sur écran ne sera aussi profitable pour l'enfant que n'importe quelle activité réelle partagée avec ses proches. Commençons par nous, les adultes. Prenons l'habitude de lâcher nos écrans devant nos enfants, pour montrer l'exemple et être disponibles : jouer, sortir, bavarder, transmettre nos valeurs. Habitons nos enfants à faire autre chose que les écrans et offrons-leur la richesse de la vie réelle.*

