

DIRECTION PROVINCIALE
DE L'ACTION SANITAIRE
ET SOCIALE (DPASS)

Des professionnels proches de vous

PRÉVENTION
ADDICTIONS



LES ÉCRANS PEUVENT DEVENIR TRÈS MÉCHANTS





LES QUATRE TEMPS SANS ÉCRANS

1 LE MATIN

LES ÉCRANS ÉPUISENT LES RÉSERVES D'ATTENTION

L'attention est primordiale pour bien apprendre à l'école.

Les écrans (télé, jeux vidéos, téléphones, tablettes) sont des capteurs d'attention. L'enfant est hypnotisé par des images ultra-rapides. La sur-stimulation perturbe le développement du cerveau, particulièrement du jeune enfant.

L'enfant qui regarde un écran le matin épouse ses réserves d'attention.

En classe, cet enfant ne réussira plus à se concentrer et ses résultats scolaires seront en chute.



Les écrans font partie de notre quotidien et l'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Voici quelques règles à suivre afin de préserver l'équilibre et le bon développement de votre enfant.

2 LES REPAS

LES ÉCRANS EMPÊCHENT DE COMMUNIQUER

Les échanges sont essentiels pour le développement du langage.

Les écrans comme la télévision pendant les repas empêchent l'échange au sein du foyer.

La télévision ou un écran allumé en permanence entraîne un vocabulaire pauvre et un langage peu varié.

La diffusion d'images violentes provoque de l'anxiété chez l'enfant et perturbe son comportement.

Même après une explication, l'émotion suscitée par les images reste.



3 DANS LA CHAMBRE

IL Y A TANT DE CHOSES À FAIRE

Les jeux traditionnels favorisent l'imaginaire et le développement psychomoteur de l'enfant.

Il ne faut pas laisser d'écran dans une chambre d'enfant.

Si la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone sont dans la chambre de l'enfant, le contrôle parental est faible ou absent.

L'enfant est trop jeune pour lui laisser porter la responsabilité de ce qu'il regarde.

Un enfant " scotché " à l'écran pourra connaître un retard de développement des habiletés motrices et de la pensée.

Respecter les limitations d'âge indiquées pour les films et les jeux vidéo.



4 AU COUCHER

ÉCRANS AU COUCHER : SOMMEIL PERTURBÉ

Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et au développement cérébral.

L'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant.

La lumière bleue des écrans dérègle l'hormone du sommeil empêchant l'enfant de s'endormir naturellement. Même un écran peu lumineux perturbe son sommeil.





DES CONTENUS INADAPTÉS

AVANT 3 ANS, PAS D'ÉCRAN



Tablette & Smartphone



Télé & DVD

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés, notamment violents ou pornographiques, ces images auront un effet traumatisant et excitant. L'enfant pourra développer un goût pour ce type de contenu et, parfois, tenter de reproduire ce qu'il a vu.

Une image violente manipule gravement le cerveau émotionnel de l'enfant. Les explications par la famille ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ou du jeu ne diminue pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.



Jeux vidéo



Autonomie



Durée par jour

AVANT 3 ANS



Pas d'exposition aux écrans avant 3 ans



3-6 ANS



Programme jeunesse sans contenus violents



SURVEILLANCE ADULTE

20 MINUTES

6-9 ANS



Programme jeunesse sans contenus violents



SURVEILLANCE ADULTE

30 MINUTES

9-12 ANS



Programme jeunesse sans contenus violents



ADULTE À PROXIMITÉ

30 MINUTES

Vous avez besoin d'aborder ce sujet ?

Posez vos questions aux professionnels qui vous accueillent, partout en province Sud. (Contacts en fin de brochure.)



NON



AVEC MODÉRATION



OUI

CONTACTS STRUCTURES PROVINCIALES

- Centre médico-social (CMS) _____ 20 53 53
de Boulari
- UPASS Jeanne Boutin _____ 20 46 30
Bourail
- Centre médico-social (CMS) _____ 20 47 20
de Dumbéa
- Centre médico-social (CMS) Joël Pime _____ 20 46 00
de La Foa (Farino - Moindou - Boulouparis)
- UPASS de Païta _____ 20 45 70
- UPASS de Thio _____ 20 46 60
- UPASS de Vao _____ 20 53 80
Île des Pins
- UPASS de Waho _____ 20 53 70
Yaté

NOUMÉA

- Centre médical polyvalent (CMP) _____ 20 47 40
(Espas CMP)
- Centre médico-social (CMS) _____ 20 45 60
de Kaméré
- Centre médico-social (CMS) _____ 90 46 90
de Saint Quentin
- Pôle de service public _____ 43 34 11
de Rivière-Salée
- Centre de Santé de la famille (CSF)
de Montravel
- Centre de Conseil Familial (CCF) _____ 27 23 70
- PMI _____ 27 53 48
- Centre médico-scolaire _____ 27 33 60
- Mission à la Condition Féminine _____ 25 20 47