• Un enfant a des besoins en sommeil importants qui varient selon son âge.





• La lumière bleue des écrans stimule le cerveau et modifie la sécrétion de l'hormone du sommeil. Une étude américaine montre que les enfants (3-5 ans) qui regardent la télévision après 19 h, ont plus de difficultés à s'endormir et font plus de réveils nocturnes.

• L'usage intensif des écrans peut engendrer un ensemble de symptômes plus ou moins gênants : fatigue des yeux, picotements, sècheresse oculaire, maux de tête ...

• Ces manifestations sont **liées à des conditions** d'utilisation inadaptées : éclairage, posture, durée, ...



L'alimentation



écrans et santé du jeune enfant

Les ondes

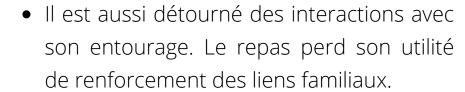


directives nationales et internationales encadrent l'intensité des ondes émises ou reçues par les différents écrans (DAS). La communauté scientifique reste divisée quant à ses impacts sur la santé humaine à ces seuils.



• Pour l'heure, l'OMS conclut à l'absence d'effets sanitaires connus. Le principe de précaution reste de mise avec les jeunes enfants.

• La télévision, les objets numériques captent l'attention de l'enfant. Ils monopolisent ses sens. L'enfant mange machinalement sans prêter attention à ses signaux ; gestes, goûts, faim, satiété, plaisir...





A terme, cela augmente les risques de surpoids et de manque de confiance en soi.







rester attentif aux signes du manque de sommeil



éviter **les activités** stimulantes 1h avant le coucher et couper tout écran



installer **les écrans hors** de la chambre







faire porter des lunettes si l'enfant en a



La vue

positionner l'enfant face à l'écran à au moins 30 cm (bras tendus)



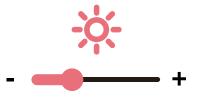
regarder les écrans dans une pièce lumineuse et éviter les reflets sur l'écran



proposer un environnement rassurant



mettre en place une routine calme

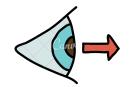


diminuer l'intensité lumineuse, les contrastes



faire une **pause au bout** de 20 minures

Les ondes



favoriser les autres activités où le regard est porté au loin

L'alimentation



être attentif aux signaux de faim et de satiété



servir des **portions** adaptées à l'âge



faire du repas un moment agréable. Interagir : discuter, faites des blagues, raconter des histoires...

couper le Bluetooth, Wifi, 3G, 4G ... la nuit



recourir au kit main-libre lors des appels avec mobile



Eteindre tous les écrans durant le temps du repas



proposer des heures de repas fixes et des aliments variés



laisser l'enfant toucher, sentir les aliments, lui donner une cuillère







éloigner les appareils du lit de l'enfant **surtout la tête**

