

# Exposition au CDI

# Face aux écrans

## du 2 au 18 avril 2024

Les écrans ont maintenant envahi notre quotidien. Il est désormais difficile de s'en passer à l'heure d'Internet et des réseaux sociaux.

Cependant l'effet de ces écrans n'est pas anodin sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents.

Avec un temps d'exposition qui s'allonge de plus en plus (une moyenne de 7 heures par jour pour les adolescents), des mesures de précaution s'imposent.

Une exposition conçue par Double Hélice.

## Sommaire :

- Combien de temps ?
- La construction du cerveau
- Le langage développe la pensée
- Jamais présent !
- Chute des résultats scolaires
- Mal-être et addictions
- Sous influence
- Impacts sur la santé
- Cinq règles essentielles
- Du temps rendu à la vie

# FACE AUX ECRANS

Quelles conséquences sur le développement  
du cerveau des enfants et adolescents ?



**double  
helice**  
www.double-helice.com

Production : Double Hélice  
Conseil Scientifique : Sabine Duflo, psychologue clinicienne  
Création graphique : EM Design

# JAMAIS PRESENT...

Les possesseurs de Smartphone consultent en moyenne leur appareil toutes les 7 à 20 minutes pour gérer leurs messages, passer des appels ou simplement vérifier qu'ils n'ont rien raté. Ils souffrent de FOMO (Fear of missing out) : la peur de louper quelque chose.

Même si l'on décide de ne pas réagir, une sonnerie qui vibre suffit à faire dérailler le train de la pensée. Que vous le vouliez ou non, votre attention est suspendue : qui est-ce ? dois-je regarder ? patienter ? répondre ? Après toute interruption, il faut du temps et de l'énergie pour retrouver le fil de sa réflexion.

En réalité, **notre cerveau n'est pas conçu pour faire deux choses à la fois.**

Nous sommes efficaces quand nous faisons les choses les unes après les autres.

- Les sollicitations incessantes de nos écrans nous poussent à passer d'une tâche à l'autre, sans être capables de les mener à bien en même temps.

Le multitâche n'est pas possible chez l'homme. Il peut même s'avérer dangereux. Au volant, les portables sont interdits car ils augmentent le risque d'accident ; en classe également car ils perturbent la concentration et empêchent la mémorisation.



# CINQ REGLES ESSENTIELLES

Voici 5 règles simples et efficaces\* pour protéger les jeunes de l'effet addictif des écrans. Ces règles sont plus facilement acceptées lorsqu'elles sont appliquées à toute la famille, parents et enfants.

- **Une seule chose à la fois** pour toute activité qui demande de la concentration : il faut éteindre son portable et la TV quand on fait ses devoirs.



- **Pas d'écrans le matin avant l'école.** La plupart des programmes pour les jeunes sur-stimulent l'attention et épuisent les capacités de concentration : changements de plans ultra rapides, zoom, effets stroboscopiques, sons pulsés...



- **Pas d'écrans durant les repas :** Le repas est un moment privilégié pour échanger, discuter et pour acquérir les codes de la communication sociale.



Ed.Seuil.



- **Pas d'écrans le soir, au moins 1h30 avant de s'endormir.** Les écrans diffusent une lumière bleue (LED) qui inhibe la sécrétion de la mélatonine, une neurohormone régulatrice du sommeil. Lorsqu'on regarde un écran le soir, on met plus de temps à s'endormir.

\* Collectif CoSE ([surexpositionecrans.org](http://surexpositionecrans.org))  
Sabine Duflo, auteure de "Ils ne décrochent pas des écrans ! La méthode des 4 pas pour préserver le cerveau des enfants", Ed Poche Marabout.

- **Pas d'écrans dans la chambre** où les parents ne peuvent contrôler ni la durée ni les contenus des sites visités par l'enfant.

