

LE QUIZ DES TOUT-PETITS



Promeneurs
du Net

QUESTIONS


**LES ENFANTS DONT LES PARENTS
UTILISENT BEAUCOUP LES ÉCRANS,
SONT-ILS PLUS AGRESSIFS ET
PRENNENT-ILS PLUS DE RISQUES ?**

13

QUESTIONS

**LAISSER UN ENFANT REGARDER SEUL
LA TÉLÉ OU LA REGARDER AVEC LUI,
EST-CE LA MÊME CHOSE ?**

5



RÉPONSE

13

Oui...

Les enfants de parents très connectés sollicitent plus l'attention de leurs parents en adoptant des comportements agressifs et perturbateurs. Ils multiplient aussi plus les prises de risque.


Ils sont aussi moins autonomes et explorent moins l'environnement qui les entoure.

(Etude Clément M.N. 2020)

La technoférence c'est quoi ?

On parle de technoférence, lorsque les écrans, interrompent et/ou entravent la communication et les interactions entre le parent et l'enfant.

Ces interruptions peuvent véritablement impacter le développement du petit quand cela se reproduit régulièrement. En effet, pour bien grandir, l'enfant a besoin du regard de son parent. C'est à travers lui, qu'il se construit, qu'il découvre le monde, qu'il apprend à interagir et à communiquer, notamment par l'imitation.



RÉPONSE

5

Non...

Si mettre son enfant seul devant un écran en mode « télé-nounou » peut être utile au parent qui doit se libérer un peu de temps, cela n'apporte rien à l'enfant en termes de développement. Par contre, si les parents interagissent ensuite avec leur enfant, l'échange actif peut favoriser le langage et le lien.

En revanche, si l'activité écran prend peu de temps et si elle est accompagnée, elle devient un temps d'activité et de partage comme un autre.

Choisir le programme le plus adapté pour son enfant

Plus l'enfant est jeune et plus il importe que les parents soient vigilants sur ce qu'ils laissent regarder à leur enfant :

- Privilégier des dessins animés courts adaptés à l'âge.
- Ne pas hésiter à repasser des épisodes déjà vus, car les petits ont besoin de plusieurs visionnages pour comprendre des histoires complexes (faire le lien entre les images, les sons et les actions qu'ils voient sur l'écran).

QUESTIONS

**LES ENFANTS SE RENDENT-ILS
COMPTE QU'ILS ONT PASSÉ
TROP DE TEMPS DEVANT LES
ÉCRANS ?**

9

QUESTIONS

**SUIS-JE UN MAUVAIS PARENT
SI JE LAISSE MON ENFANT
DEVANT UN ECRAN ?**

1

QUESTIONS

**MANGER DEVANT UN ÉCRAN AUGMENTE
LES QUANTITÉS INGERÉES DE :**
• 8 % • 12 % • 25 %

7



9

RÉPONSE

Non...

De la naissance jusqu'à la fin de l'adolescence, le cerveau est en constante construction. La partie du cerveau qui gère la capacité à planifier, à prioriser et à maîtriser ses impulsions est le cortex préfrontal (partie antérieure du cerveau, au niveau du front). Cette partie est celle qui se développe en dernier, vers la fin de l'adolescence. **Il est donc impossible pour un petit enfant d'être autonome dans la gestion du temps d'écran. C'est aux parents, de mettre le cadre. Lorsque l'enfant regarde un écran, il ne voit pas le temps passer.** On peut donc l'aider en utilisant un minuteur et en anticipant la fin de l'activité écran. Par exemple, en prévenant votre enfant, que le dessin animé qu'il regarde est bientôt terminé, qu'il a déjà passé 10 minutes et qu'après, il y aura une autre activité. **Cette anticipation de la sortie d'écran permet d'éviter ou de réduire les crises liées à la frustration que le cerveau du jeune enfant ne sait pas encore gérer.**



1

RÉPONSE

Bien sûr que non !

L'équilibre entre vie professionnelle, personnelle et familiale est parfois compliqué. Il est donc normal de se sentir dépassé et d'être tenté de faire appel à la « télé-nounou ». **Avant 3 ans, l'enfant n'a pas besoin des écrans. C'est avant tout un moment que l'on se donne en tant que parent pour avoir du temps.** Pour grandir, le petit enfant a besoin d'interactions riches et nombreuses, d'un environnement stimulant, et d'une présence affective et sécurisante. Il est donc important de privilégier un équilibre entre du temps pour soi et des temps d'interactions riches avec son enfant.

L'écran n'est pas la seule solution pour occuper un enfant : livres tactiles, jeux de construction, boîtes à histoire, activités de transvasement, mobiles et musiques douces... il faut juste veiller à ce que l'enfant soit en sécurité sous le regard d'un adulte.



7

RÉPONSE

25%

Un enfant qui mange devant un écran consomme une ration calorique plus importante et avale machinalement sans savourer et sans se rendre compte des quantités absorbées. Le sentiment de satiété - signal envoyé par notre corps pour nous indiquer que nous avons suffisamment mangé - arrive plus tard devant un écran.

Le refus alimentaire de l'enfant, en particulier entre 2 et 5 ans **est un phénomène fréquent**. C'est une étape tout à fait normale du développement. Pour que cette période soit la plus courte possible, il est conseillé de ne pas se focaliser sur la portion alimentaire mais de faire du repas et de sa préparation un moment d'échange et de découvertes.

Utiliser les écrans pour détourner l'attention de l'enfant est une fausse bonne idée car elle ne permet pas de dépasser la réticence face aux aliments nouveaux.

QUESTIONS

**LES ECRANS AIDENT-ILS
LES ENFANTS
À S'ENDORMIR ?**

10

QUESTIONS

**REGARDER DORA L'EXPLORATRICE
FAVORISE-T'IL L'APPRENTISSAGE
DU LANGAGE ?**

12

QUESTIONS

**LES ECRANS ONT-ILS UN
IMPACT SUR LA
VISION DES ENFANTS ?**

4



10

RÉPONSE

Non...

Contrairement à certaines idées reçues, l'écran n'aide pas à l'endormissement. La lumière bleue générée par les écrans perturbe la production d'hormones du sommeil. Mais **les écrans sont aussi la cause d'une moins bonne qualité de sommeil** entraînant une réduction de la phase de sommeil paradoxal (propice aux apprentissages), des réveils fréquents dans la nuit, des cauchemars ou un décalage entre cycle de sommeil et sieste.

Laisser un enfant s'endormir devant un écran est donc une fausse bonne idée

Les besoins de sommeil :

De 1 à 3 ans : 15 heures

(12 heures par nuit + 3 heures de sieste)

De 3 à 6 ans : 12 heures

(10 heures par nuit + 2 heures de sieste)



12

RÉPONSE

Oui, mais...

Une étude scientifique a montré que regarder Dora l'Exploratrice pouvait faire gagner 13 mots de vocabulaire à un enfant, **mais c'est très peu au regard du nombre de mots que l'enfant est capable de reconnaître** à l'âge de 30 mois (de 500 à 1 000 mots). Par ailleurs, la même étude montrait que certains programmes étaient défavorables à l'apprentissage du langage.

Le développement du langage se fait **principalement au cours des échanges entre l'enfant et les personnes qui l'entourent**. L'acquisition de nouveaux mots se fait plus rapidement si le parent interagit régulièrement avec son enfant en nommant les objets du quotidien. **Face aux écrans, les enfants sont privés de cette interaction.**



4

RÉPONSE

Il n'y a pas encore de preuves suffisantes...toutefois

Même si le nombre de troubles liés à la myopie sont en forte augmentation, il est encore difficile de faire un lien avec les écrans. Aucune étude n'a démontré de corrélation directe entre les écrans et la myopie. Plusieurs effets potentiels ont été évoqués sans pour autant avoir été démontrés.

Le saviez-vous ?

Le globe oculaire a besoin de lumière du jour pour se développer normalement. La lumière naturelle est un élément majeur dans le développement de l'œil du jeune enfant. Passer 40 minutes dehors aurait un effet protecteur chez les moins de 3 ans.

QUESTIONS

**LES ECRANS
CALMENT-ILS
LES ENFANTS ?**

15

QUESTIONS

**Y A-T-IL UN TEMPS
IDÉAL POUR LES
ÉCRANS ?**

2

QUESTIONS

**LES ECRANS FAVORISENT-ILS
LA MOTRICITE FINE DES
TOUT-PETITS ?**

3



15

RÉPONSE

Non...

Si certains parents assurent calmer leur bébé ou leur petit en le plaçant devant un écran, ce dernier est en fait captivé par le rythme rapide des images, couleurs et sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne. A l'apparente tranquillité de l'enfant correspond en fait une forte agitation interne qui peut d'ailleurs se manifester dès que l'écran s'éteint. Quand votre enfant regarde un contenu qu'il ne comprend pas et qu'il ne parvient pas à interpréter cela le perturbe et crée chez lui de l'anxiété.

Il fait une crise quand j'enlève les écrans...

Le cerveau d'un jeune enfant n'est pas encore assez mature pour gérer toutes les informations diffusées sur les écrans (sons, mouvements, couleurs...). Face à cette surcharge de stimulations, que l'enfant n'est pas capable de gérer émotionnellement, il a besoin d'évacuer tout ce qu'il a vécu en faisant « une crise ».



2

RÉPONSE

Avant 3 ans : les autorités de santé déconseillent les écrans. Toutefois, des études ont montré que sur une courte durée (20 minutes maximum) les écrans avaient peu d'impacts sur le développement de l'enfant, surtout s'il y a une interaction parentale pendant ou après. Au-delà d'une heure d'écran par jour, on constate des effets impactant le développement de l'enfant (sociabilisation, motricité, langage...)

Après 3 ans : le temps maximum conseillé par la Haute Autorité de Santé est d'1h à 1h30 par jour maximum. Il faut également différencier les moments où l'enfant est passif devant les écrans de ceux où il interagit avec eux, en utilisant un contenu adapté à son âge.

Dans tous les cas, avant 6 ans, les écrans ne sont pas utiles au développement de l'enfant. S'il y a des temps d'écrans, cela doit laisser majoritairement de la place à d'autres activités : jeux, exercices physiques, dessin, lecture...



3

RÉPONSE

Plutôt non ...

Pour développer sa motricité, le petit enfant a besoin d'activités engageant l'ensemble de son corps et ses dix doigts. La préhension doit passer par une relation dans l'espace.

L'utilisation des interfaces tactiles chez le tout-petit peut éventuellement avoir un effet positif sur le développement de certaines capacités de motricité fine du bébé **uniquement si cet usage est accompagné par un adulte**. Toutefois, ces effets **ne sont pas primordiaux et ne doivent pas rentrer en concurrence avec des temps de manipulations sans écran** (les temps d'écrans interactifs doivent donc être minoritaires et limités en termes de durée).

QUESTIONS

**MÊME S'IL NE LA REGARDE PAS, UNE
TÉLÉVISION ALLUMÉE PERTURBE-T-ELLE
LA CONCENTRATION D'UN ENFANT ?**

6

QUESTIONS

**LE TEMPS DE CONCENTRATION
D'UN ENFANT DE DEUX À TROIS
ANS EST DE :**

• 5 minutes • 10 à 15 minutes • 25 minutes

11

QUESTIONS

**LES ÉCRANS PERMETTENT-ILS
AUX ENFANTS DE NE PAS
S'ENNUIYER ?**

16



6

RÉPONSE

Oui...

Les capacités d'attention et de concentration d'un enfant diminuent dès lors qu'un écran est allumé à proximité. Le cerveau des enfants n'est pas multitâche. Pour permettre à votre enfant de rester concentré sur son dessin, son puzzle, ses devoirs... **Évitez de laisser la télé allumée lorsqu'il ne la regarde pas.**

Conseils :

Éviter les écrans le matin, au moment où les capacités d'attention sont les plus favorables aux apprentissages.

Pour les tout-petits, les images et les sons sont hyper stimulants. Ils fatiguent rapidement l'enfant qui se met en mode « pause ».



11

RÉPONSE

Entre 2 et 3 ans, la concentration est de 10 à 15 minutes maximum. La première année, elle est de 4 à 5 min et autour de 6 à 8 min vers 2 ans.

La concentration est une compétence qui s'apprend et se travaille :

- Pour pouvoir se concentrer les enfants ont besoin d'être bien reposés.
- L'environnement doit être adapté. Le bruit doit rester raisonnable. Des distractions, comme des bruits forts, des stimuli visuels (comme c'est le cas avec les écrans) sont à éviter.
- Au démarrage de l'activité, vous pouvez l'encourager en participant mais laissez ensuite votre enfant poursuivre seul.



16

RÉPONSE

Les bienfaits de l'ennui pour un enfant

L'ennui est souvent perçu comme quelque chose de négatif. **Pourtant il est nécessaire, voire même indispensable au bon développement des enfants.** Un enfant qui s'ennuie va prendre le temps d'observer ce qui se passe autour de lui et découvrir son environnement, avec un nouveau regard. **Cela va lui permettre de développer son imaginaire et d'inventer des histoires.** Lorsqu'il s'ennuie, un tout-petit s'habitue aussi à jouer seul. **Cela lui permet de gagner en autonomie** et de développer ainsi la confiance en soi. C'est aussi l'occasion pour lui d'être à l'écoute de son monde intérieur, de ses envies et de ses goûts.

QUESTIONS

**EXISTE-IL DES APPLICATIONS
POUR FACILITER
LES APPRENTISSAGES
DES TOUT-PETITS ?**

8

QUESTIONS

**AVANT 2 ANS L'ENFANT
APPREND-IL DE CE QU'IL
VOIT SUR L'ÉCRAN ?**

14



8

RÉPONSE

Plutôt non...

Les premiers apprentissages infantiles sont intimement liés aux stimulations et aux relations de l'enfant avec le monde qui l'entoure. Si certaines applications, spécialement conçues, peuvent être bénéfiques, c'est essentiellement à travers les interactions qui s'établissent entre l'enfant et son parent lors de leur utilisation. Elles ne sont pas faites pour être utilisées seules par l'enfant.

Et pour apprendre à parler ?

L'apprentissage du langage chez le tout petit se fait à travers des interactions complexes avec ses parents : l'adulte pose des mots, les met en lien avec ce qui l'entoure, reformule et/ou complète la phrase, offre un retour d'information nécessaire à l'enfant afin qu'il réajuste ses essais de langage oral.

La motivation et le plaisir d'être avec un adulte, avec qui il partage une relation affective forte, est aussi un moteur important dans l'apprentissage du langage.



14

RÉPONSE

Non...

Avant deux ans, les enfants n'apprennent rien devant un écran, car ils n'ont pas encore la faculté de comprendre ce qu'ils regardent et surtout de faire le lien avec la réalité qui les entoure. **On appelle ce phénomène « le déficit vidéo ».** Le déficit vidéo diminue à partir de 2 ans et demi et disparaît vers 3 ans.

Télé ou vidéo ?

Même si la télévision propose des contenus « adaptés » aux plus petits, le flux d'image incessant ne leur permet pas de comprendre l'histoire. Avec la vidéo, l'enfant peut la revoir, porter son attention sur un détail qu'il n'avait pas vu auparavant, voire s'arrêter ou revenir sur un élément qu'il n'avait pas compris. À cet âge, la répétition n'est pas gênante, elle est même nécessaire. Il ne faut pas hésiter à interagir avec votre enfant au cours du visionnage, à lui poser des questions.

Réalisé par la Coordination des Promeneurs du Net - Février 2024



Dispositif financé par



Ardèche
LE DÉPARTEMENT