

Les conditions qui aident votre enfant à apprendre

Même si chaque enfant est différent, pour bien apprendre et bien grandir, le cerveau de votre enfant a besoin de plusieurs ingrédients au quotidien : de sommeil, d'activité physique, d'une bonne alimentation, d'échanges qui stimulent sa curiosité et favorisent sa confiance en lui.



LES 6 BESOINS CLÉS POUR BIEN APPRENDRE

1 DORMIR SUFFISAMMENT



Le sommeil consolide les apprentissages et permet au cerveau de récupérer.

À la maison

- Heures de coucher régulières
- Éviter les écrans 1 h avant de dormir
- Privilégier un moment calme

2 BOUGER TOUS LES JOURS



L'activité physique améliore l'attention, la mémoire et le bien-être.

À la maison

- Jouer dehors, marcher, faire du vélo
- Pratiquer une activité chaque jour
- Limiter les longues périodes assises

3 BIEN MANGER



Le cerveau a besoin d'énergie et d'une alimentation variée et équilibrée.

À la maison

- Prendre le temps de manger
- Repas sans écrans
- Boire de l'eau régulièrement

4 ÉCHANGER AVEC LES AUTRES



Les échanges et les temps passés ensemble développent la confiance, le lien et la compréhension.

À la maison

- Parler de la journée et de ce que l'enfant vit à l'école
- Partager des moments ensemble

5 APPRENDRE À SE CONCENTRER



La concentration se construit progressivement et s'entraîne.

À la maison

- Espace calme et sans écrans pour les devoirs
- Une seule activité à la fois

6 SE SENTIR BIEN ET EN SÉCURITÉ



Un enfant serein apprend mieux et développe sa confiance.

À la maison

- Être à l'écoute sans juger
- Rester disponible
- Parler de ce qu'il voit en ligne

Et les écrans dans tout ça ?

Les écrans peuvent être utiles, mais lorsqu'ils prennent trop de place ou arrivent au mauvais moment, ils peuvent perturber ces besoins essentiels.

L'objectif n'est pas de les supprimer mais de les intégrer dans un quotidien équilibré où temps sans et avec écran cohabitent afin d'aider votre enfant à préserver ce dont son cerveau a besoin pour bien grandir et... pour apprendre.

Tous les écrans ne se valent pas. Mais quelles que soient les pratiques de votre enfant, il est important de discuter avec lui sur ce qu'il fait et avec qui il échange en ligne. Le cerveau d'un enfant ou d'un adolescent n'est pas assez mature pour lui permettre de s'autoréguler. C'est donc la responsabilité des parents de l'accompagner et de mettre en place le cadre sécurisant et bienveillant adapté à ses pratiques.



Le saviez vous ?

Lorsque l'on mange devant un écran, on mâche moins et on avale machinalement sans se rendre compte des quantités absorbées. Le sentiment de satiété arrive plus tard, car le cerveau est distrait par ce qui se passe sur l'écran.

C'est pourquoi manger devant un écran augmente les quantités ingérées de

25%

Jusqu'à 14-16 ans, l'œil va continuer à se développer et pour cela il a besoin de lumière du jour pour se développer normalement. **Passer au moins 45 minutes à l'extérieur chaque jour** est nécessaire aux yeux et diminuerait le risque de myopie.

Avant l'école, le cerveau se prépare à apprendre. Les vidéos très rythmées, les jeux ou le défilement rapide de contenus sollicitent fortement l'attention automatique. Après ces activités, **certaines enfants peuvent avoir davantage de difficultés à mobiliser l'attention nécessaire aux apprentissages scolaires.** C'est pourquoi les recommandations françaises invitent à **éviter les écrans le matin avant l'école.**

Même si les besoins de sommeil varie en fonction des gens, le temps de sommeil recommandé est de :

- **12 heures avant 6 ans**
- **Entre 8 et 10 heures pour les enfants après 6 ans et les adolescents**

40%

des jeunes de 15 ans présenteraient un déficit de plus de 2 heures de sommeil

En France, depuis 2023, **la majorité numérique a été fixée à 15 ans.** Avant cet âge, votre enfant ne peut pas s'inscrire à un service Internet (par exemple un jeu en ligne) sans l'autorisation de ses parents.

Depuis 2026, **la loi interdit les réseaux sociaux aux moins de 15 ans.**

Il n'y pas de parent parfait, il y a des parents qui font de leur mieux chaque jour.

Il n'existe pas de règle qui fonctionne partout. C'est en expérimentant que l'on construit **un cadre adapté** au vécu de sa famille.

Changer **une seule petite habitude peut déjà avoir des effets positifs** : repousser le téléphone pendant le repas, instaurer un temps calme avant le coucher ou partager un moment de discussion chaque soir.



6 IDÉES FACILES À METTRE EN PLACE AU QUOTIDIEN



Pas d'écrans avant d'aller à l'école pour préserver la concentration



Une heure calme avant le coucher



Téléphone hors de la chambre la nuit



Notifications coupées pendant les devoirs



Une activité physique chaque jour



Prendre ses repas sans écrans



BESOIN D'EN PARLER ?

Des Professionnels Promeneurs du Net sont présent pour écouter, informer et accompagner les jeunes et leurs parents . Vous pouvez les retrouver dans les structures de votre territoire ou sur promeneursdunet.fr

Pour que la honte change de camp face au harcèlement

Téléchargez l'application 3018



Qu'est-ce que je fais quand mon ado est harcelé sur les réseaux ?

30 18

Violences numériques
Prévenir - Intervenir
enfance