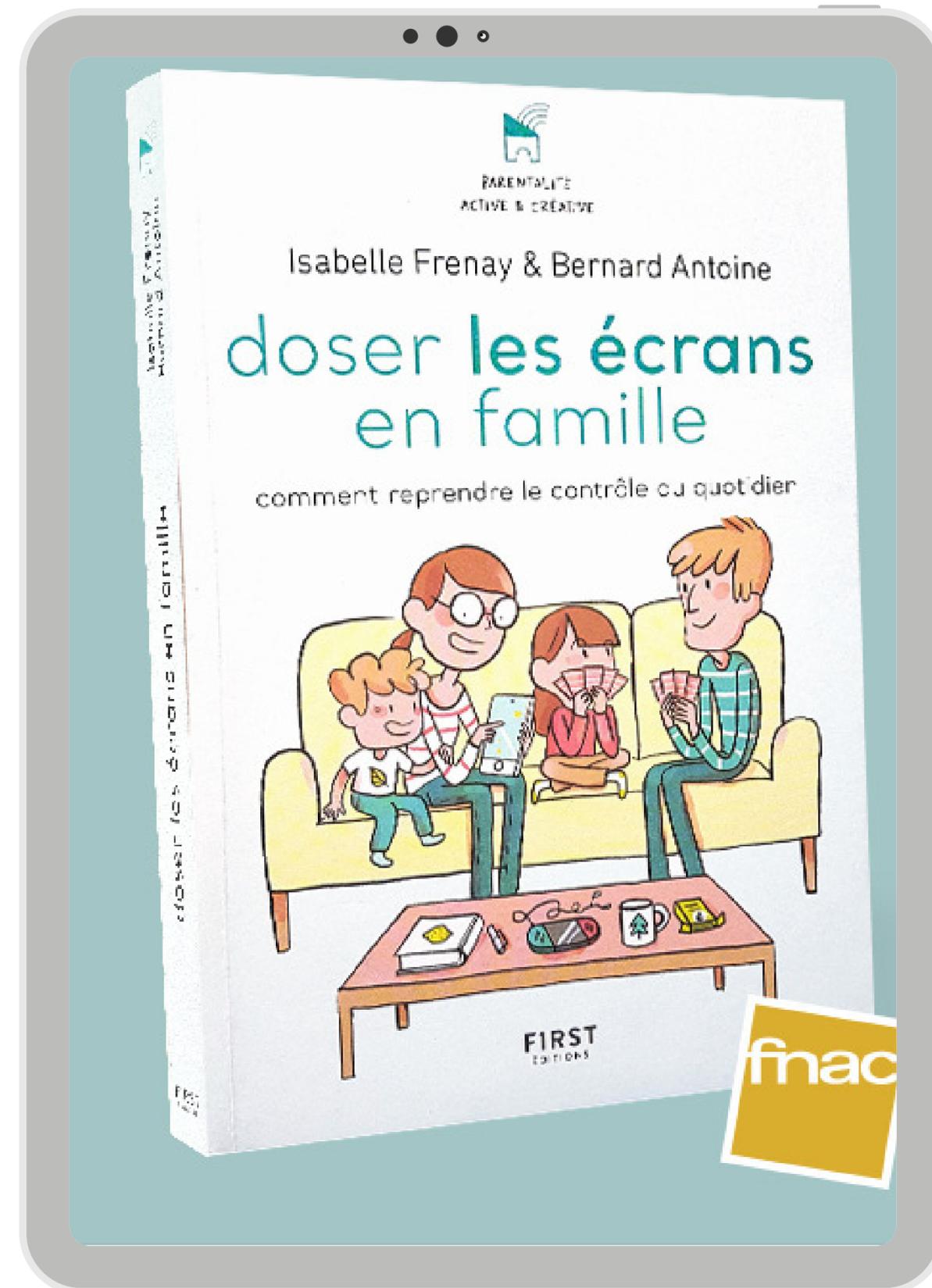


Obésité infantile et écrans: accompagnement des familles



Introduction



Un programme de prévention et d'éducation thérapeutique en 7 étapes qui s'adresse à toute la famille:

- **Explorer les mécanismes sous-jacents de l'addiction**
- **Décrypter le comportement numérique de toute la famille**
- **Équilibrer et planifier les temps d'écrans**
- **Créer une boîte à outils d'activités nouvelles**
- **Lâcher les mauvaises habitudes en douceur**
- **Instaurer des temps de pause ou de méditation**
- **Conserver une communication saine dans l'écosystème familial**

Pour des familles complices et sereines !

Sommaire

- Introduction

Inclure l'utilisation des écrans de la famille dans l'anamnèse/prise en charge du surpoids ou de l'obésité

- Partie 1 : Les risques santé d'un mésusage des écrans

- Partie 2 : Règles d'utilisation du numérique à la maison

- Partie 3 : Les outils pour changer ses habitudes

- Partie 4 : Créer une boîte d'activités nouvelles

Partie 5 : Vivre et ses émotions et se relaxer avec la sophrologie

Temps d'écran quotidien moyen

A 2 ans: **56 mn**

A 3,5 ans: **1h20**

A 5,5 ans: **1h35**

Entre 3-6 ans : **1h47**

Chez l'enfant et l'adolescent (3-18 ans): **4h11**

Les 6-10 ans: 50% passent **3h ou plus** devant les écrans

La sédentarité concerne 50% des adolescents de 11 à 14 ans et 2/3 des 15-17 ans, en lien avec la forte augmentation de l'usage des écrans ces dernières années.

Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) (2014-2016, Santé publique France), qui comptabilise en plus les temps de tablette et de smartphone

Partie 1 : Les risques santé d'un mésusage des écrans

Un surpoids et des troubles de l'alimentation (aliments gras et sucrés devant les écrans) 66 % des jeunes de 11 à 17 ans "présentent un risque sanitaire préoccupant". Ceux-ci se situent au-dessus des deux heures d'écran recommandées par jour par l'Anses, et en dessous des 60 minutes d'activité physique quotidiennes.

Une dette de sommeil, des troubles du sommeil, perturbation de l'horloge biologique due à la lumière bleue des LED des écrans. 42% des 7-17 ans évoquent des difficultés d'endormissement (étude unaf 2022, open, ipsos) 1 jeune sur 4 se réveille la nuit pour voir si il a une notification (Réseau morphée) mauvaise qualité et de troubles du sommeil. Les risques de surpoids semblent accrus chez les enfants qui ne dorment pas assez.

Des problème de vue (cristallin immature chez l'enfant avant 5 ans, myopie, risque DMLA aggravé-anses)
Désormais en France, 1 enfant sur 4 de moins de 9 ans est myope

Des retards d'apprentissage, de motricité

Les enfants exposés aux écrans le matin ont trois fois plus de risques de développer des troubles primaires du langage (3,5 à 6,5 ans- BEH 14 janvier 2020)

Augmentation du risque du TDAH

Dès 2h d'écrans par jour à l'âge de 5 ans exposent à 7 fois plus de risques de TDAH. (Plos one 2019)

Population plus à risque de surexposition aux écrans

Famille d'origine immigrée: Plusieurs grands-parents immigrés.

Les enfants dont la mère est née au Maghreb, en Turquie ou en Afrique subsaharienne passaient aussi en moyenne 30 à 50 minutes (selon l'âge) de plus devant des écrans que ceux dont la mère est née en France.

Niveau d'études de la mère. 45 mn par jour de plus à 2 ans, et 1h15 à 5,5 ans de plus que les femmes Bac +5.

Lieu géographique. En Bretagne, 41 mn à 2 ans, 58 mn à 3,5 ans et 1h16 et 1h04, 1h24, 1h34 dans les Hauts d France.

Les filles passées 10 ans. Passé l'âge de 10 ans, une nette baisse de l'activité physique est observée, surtout chez les les filles : sur la tranche d'âge 11-14 ans, 33,7 % des adolescents et 20,2 % des adolescentes atteignent la recommandation. (Etude Esteban 2015).

La sédentarité concerne 50% des 11 à 14 ans et 2/3 des 15-17 ans, en lien avec la forte augmentation de l'usage des écrans ces dernières années. L'âge d'acquisition moyen du 1er smartphone est autour de 10 ans (9ans et 9 mois/Médiamétrie 2020)

Partie 3 : Règles simples d'utilisation du numérique à la maison

Où, quand, comment ?

KO

Regarder la télé le matin avant l'école

Déjeuner ou dîner avec les écrans

Utiliser les écrans dans la chambre à coucher

Naviguer seul sur les réseaux sociaux avant 12 ans

Offrir un Smartphone avant 12 ans

un tiers des 0-3 ans mange devant un écran

Partie 3 : Règles d'utilisation du numérique à la maison

Où, quand, comment ?

En résumé

OK

Regarder un dessin animé, un clip, une vidéo 10 minutes

Faire un jeu sur tablette 15 minutes

Regarder un dessin animé DVD le week-end

Faire un Skype ou whatsapp avec des proches

Utiliser une tablette familiale à heure fixe

Partie 4 : les outils pour changer ses habitudes

Planning des temps dédiés aux écrans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H							
10H							
11H							
12H							
13H							
14H							
15H							
16H							
17H							
18H							
19H							
20H							
21H							
COMPTEUR DIGITAL							

Légende à colorier

Télévision Smartphone Tablette Ordinateur Jeux vidéo Rituel

Temps total par semaine 

@doserlesecransenfamille-
Isabelle Frenay et Bernard
Antoine

Préférer le mouvement à la connexion

Donner des micro-objectifs

Trajets quotidiens à pied, à vélo, en trottinette, en roller, prendre les escaliers dès le plus jeune âge

Pratiquer au moins 1 heure d'activités physiques dynamiques par jour : s'amuser dehors, jouer au ballon, grimper dans les aires de jeux

Temps de loisirs et week-end: Promenades à pied, à vélo, en trottinette, dans des parcs et espaces verts, à la campagne, en montagne ou en ville sur des terrains multisports...

S'inscrire à une activité sportive plaisante (clubs, associations (catalogue activités mangerbouger.fr), pratiquer un art (théâtre, dessin, peinture, musique etc..)

Rompre le temps passé assis. Faire des pauses

Partie 5 : les outils pour changer ses habitudes

2) Planning du changement

Lâcher des habitudes ancrées grâce aux techniques cognitivo-comportementales (TCC)

Partie 6 : Ressentir ses émotions et se relaxer avec la sophrologie

La sophrologie avec les enfants et les ados

Les enfants sont très réceptifs aux **exercices de respiration, de relaxation statique ou dynamique et de visualisation propres à la sophrologie.**

La sophrologie permet de :

- Faire des pauses, vraiment ralentir en dehors des écrans
- Ressentir ! accueillir ses émotions
- Régulation des émotions / clarifier son état intérieur
- Décharger un trop plein (colère, stress, anxiété)

Partie 6 : Créer une boîte d'activités nouvelles

- Récupérer de l'énergie, diminution du stress
 - Amélioration du sommeil
 - Entraîner l'attention
 - Réduction stress et anxiété
-
- Développe un sentiment d'autonomie par rapport aux réseaux sociaux
 - Développer les cinq sens
 - Améliore la confiance en soi
 - Prévenir les conduites addictives



PARENTALITÉ
ACTIVE & CRÉATIVE

Isabelle Frenay & Bernard Antoine

doser les écrans en famille

comment reprendre le contrôle du quotidien



FIRST
EDITIONS

fnac

Merci pour votre attention !!

Accompagnement numérique

Isabelle Frenay

