

Agenda 2025-26

Écrans

Ma santé j'en prends soin !

Danger des écrans sur le cerveau

Passer trop de temps devant un écran augmente également le risque de troubles cognitifs, notamment des problèmes de concentration et une perturbation du sommeil.

Troubles au niveau du développement cognitif : Chez les jeunes enfants, une exposition régulière aux écrans peut interférer avec le développement cognitif, en particulier en ce qui concerne le langage, l'attention et les compétences sociales.

Le temps passé devant les écrans peut avoir un impact sur notre santé et engendrer des troubles cognitifs, particulièrement chez les plus jeunes. Cependant, notre cerveau n'évolue pas à cause de ces pratiques intensives.

Danger des écrans sur les yeux

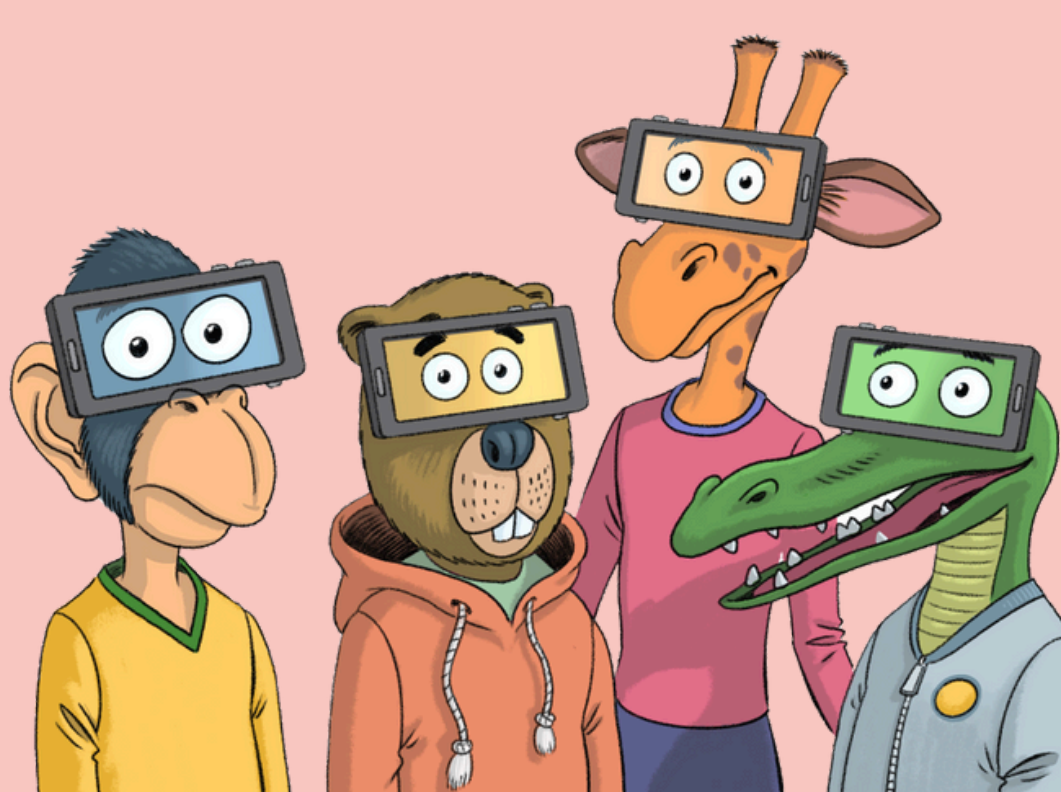
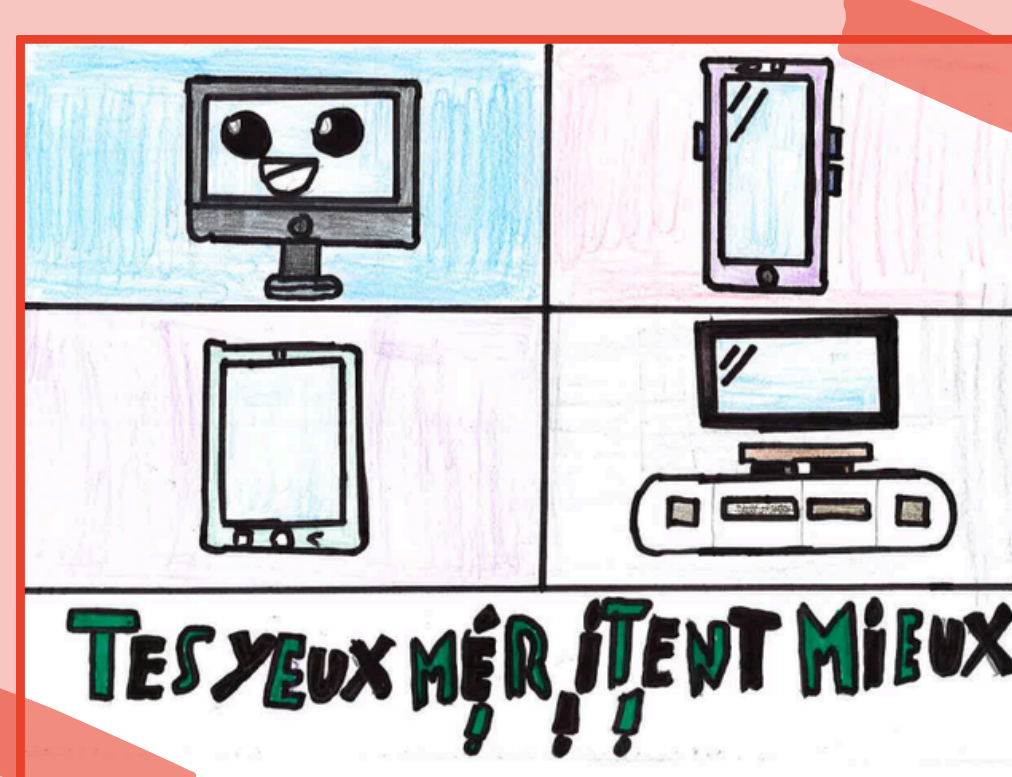
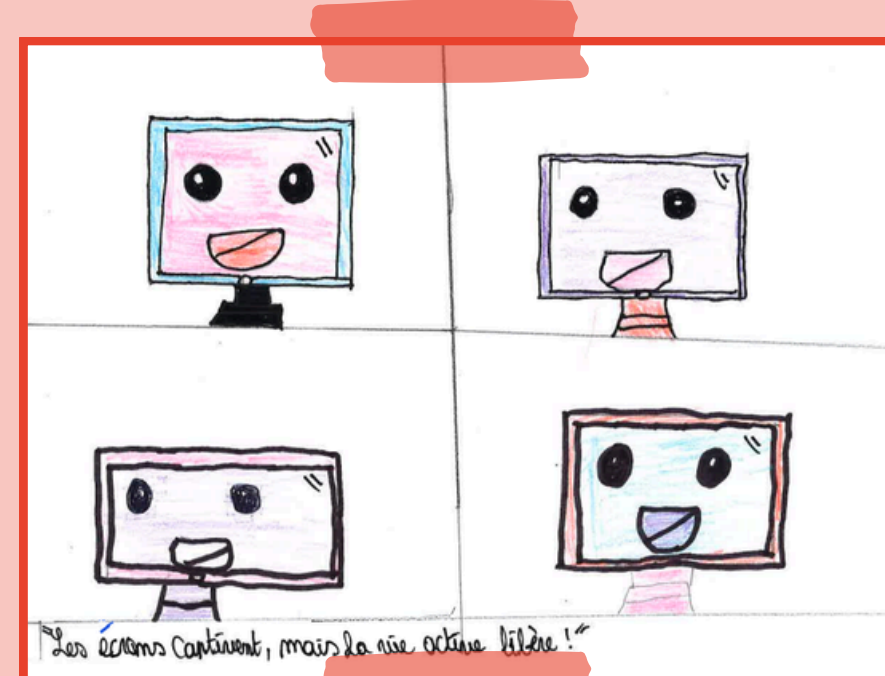
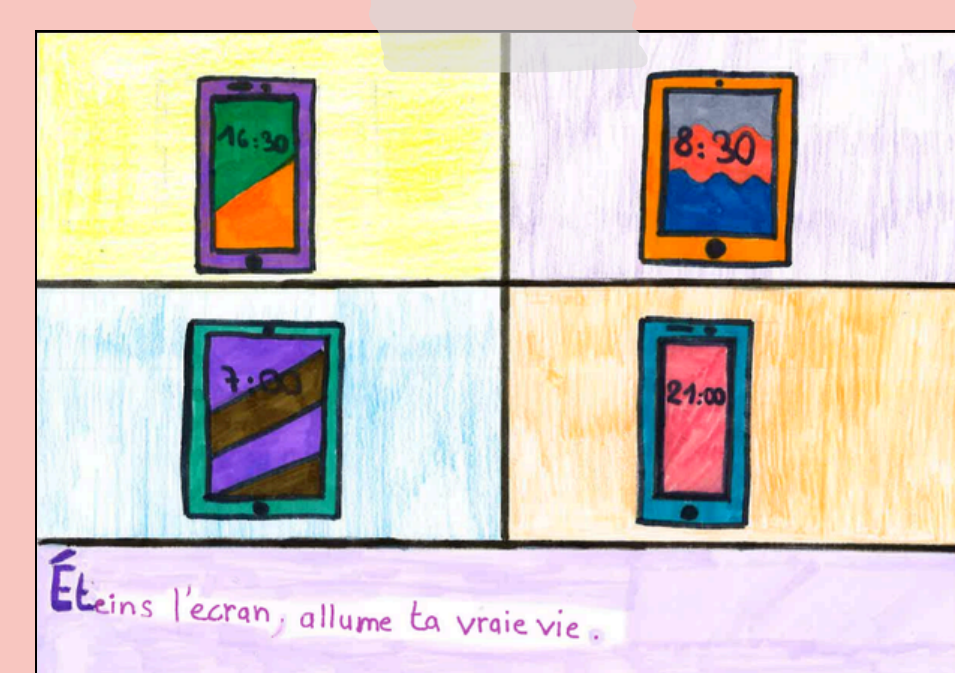
À long terme, les écrans peuvent être responsables du développement des yeux secs et d'une vision fluctuante, entraîner de la photophobie (une sensibilité excessive des yeux à la lumière), causer ou aggraver un problème de coordination des yeux, ou contribuer à favoriser la progression de la myopie.

La règle 3-6-9-12

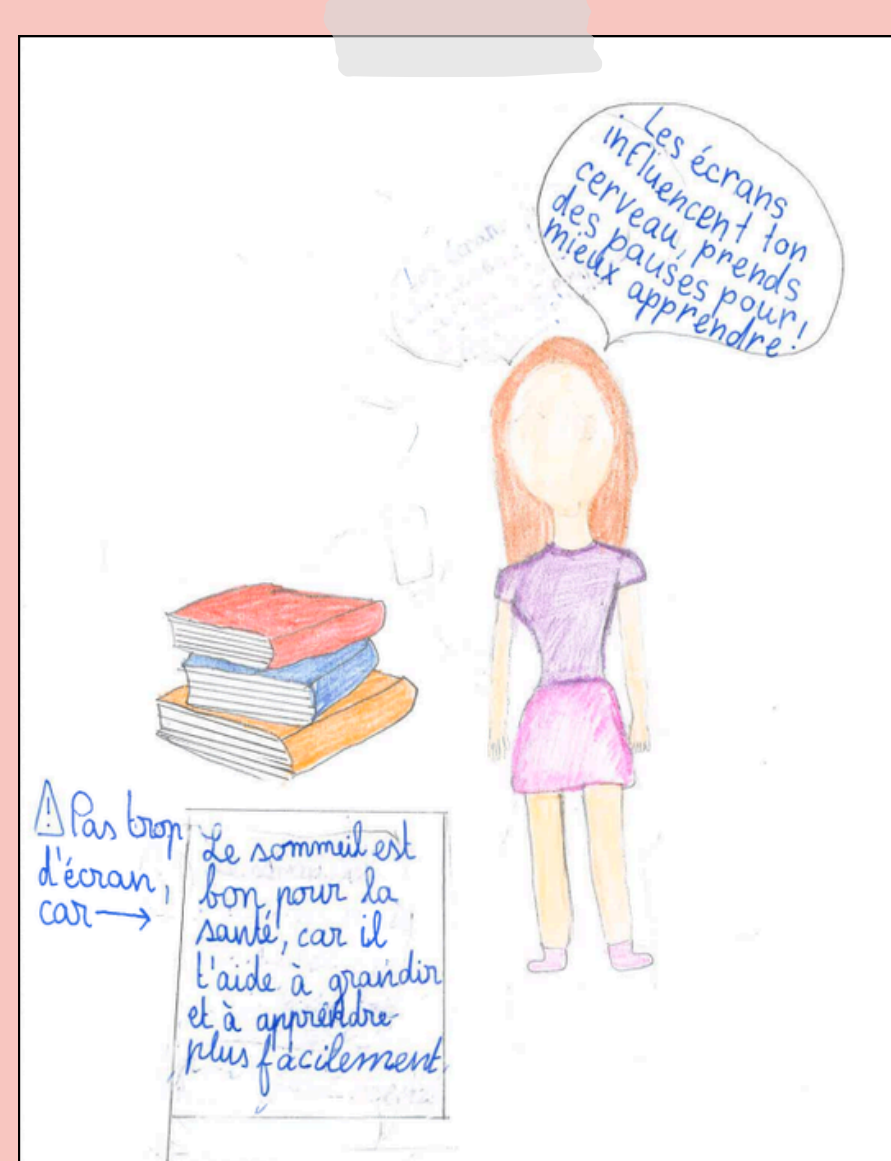
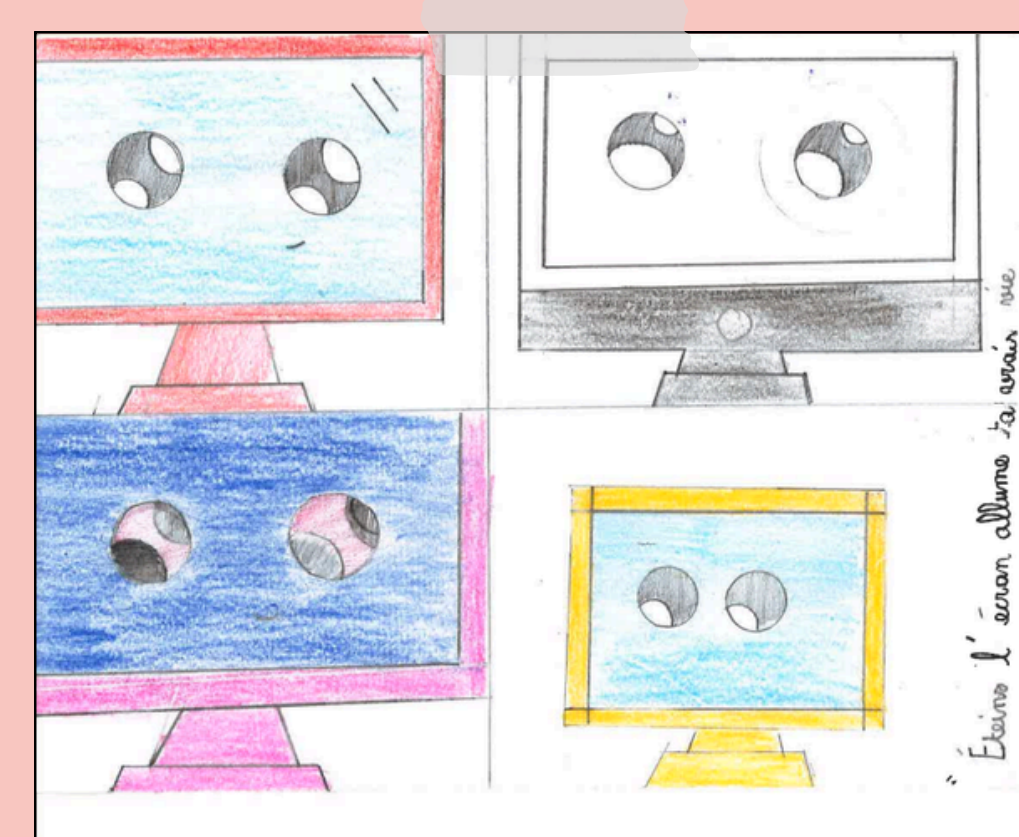
En pratique, cette règle signifie :

- Pas d'écran avant trois ans,
- Pas de console de jeu personnelle avant six ans,
- Pas d'Internet accompagné avant neuf ans,
- Pas d'Internet seul avant douze ans (ou avant l'entrée au collège).

Cela permet de guider l'utilisation des écrans en fonction de l'âge et de protéger le développement des enfants. (Benjamin)

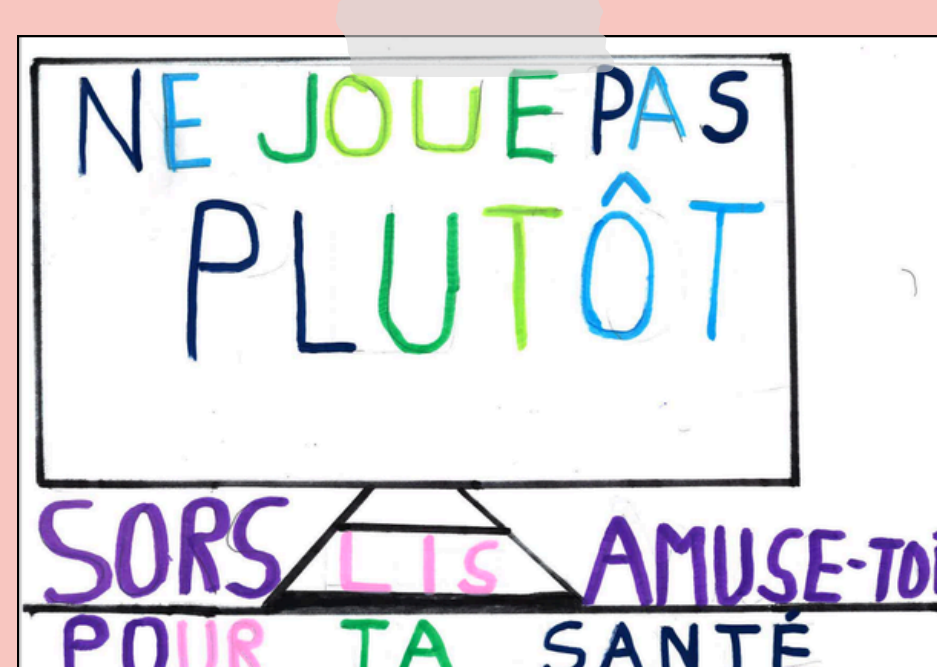


Productions réalisées par les élèves de la classe de M. CHEF
Ecole élémentaire Gutenberg, Strasbourg (67)



Si tu utilises trop les écrans cela peut t'induire de nombreux symptômes comme la sécheresse oculaire, la fatigue visuelle, la vision trouble, les yeux qui chauffent, la sensation d'éblouissement, les maux de tête... Cela s'explique tout simplement par le fait que nous avons tendance à moins cligner des yeux face à un écran.

Zara



Il ne faut pas laisser un écran à l'enfant avant l'école : ses risques de développer des troubles primaires du langage sont multipliés par 3.

Les écrans ne sont pas bien pour les enfants car sa les empêche de faire d'autre activité : comme le vélo, le ménage, la trottinette, le patinage, le roller

Les écrans ne sont pas des jouets comme les autres. Ils captent l'attention non volontaire par des images et des sons sans interaction humaine. Une utilisation excessive peut aller jusqu'à induire des troubles de concentration, du sommeil, de la motricité, du comportement, du langage

Anais

Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 1/2

Agenda 2025-26

Écrans

Ma santé j'en prends soin !

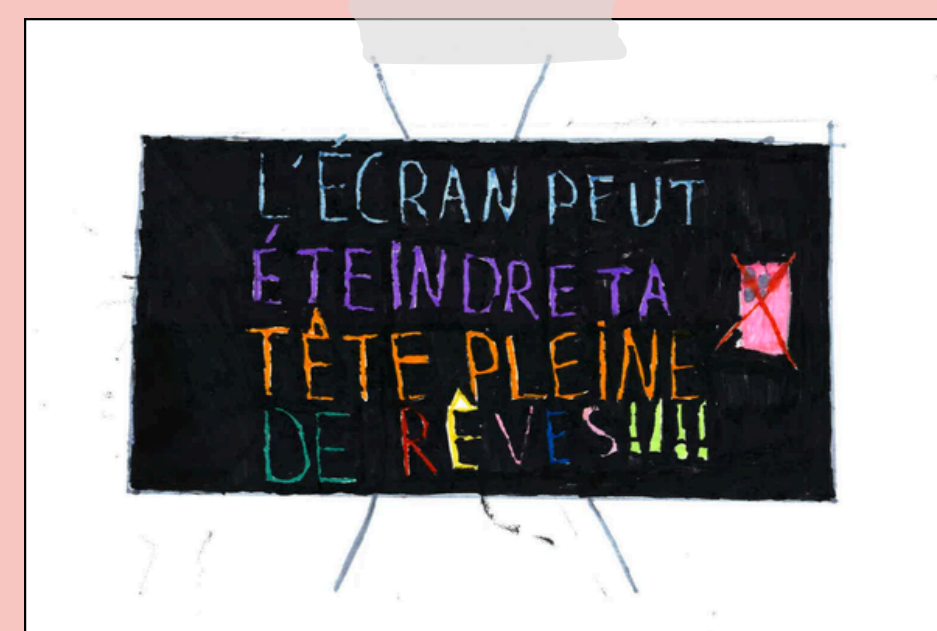
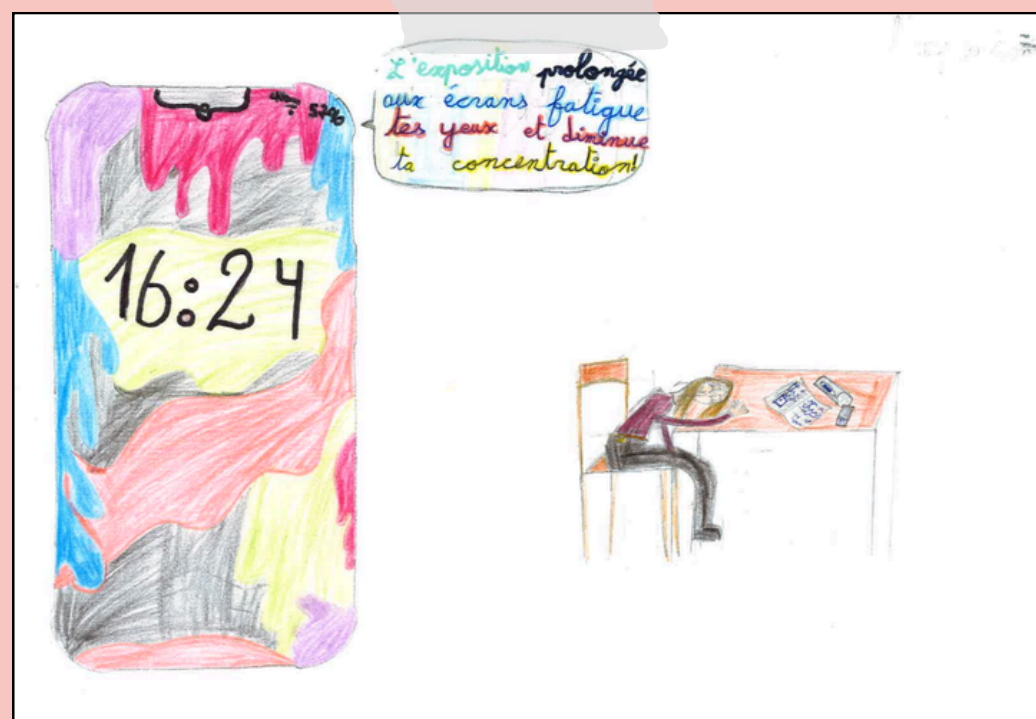
Troubles mentaux

Chez les jeunes, un temps d'écran élevé est associé à des symptômes, de même que l'usage particulier du cellulaire. L'effet des écrans sur leur santé mentale dépend aussi de leurs habitudes de sommeil et de la teneur de leurs interactions sur les médias.

Quels sont les dangers liés à l'utilisation des écrans ?

Selon des données scientifiques actuelles, le temps passé devant un écran peut être corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social.

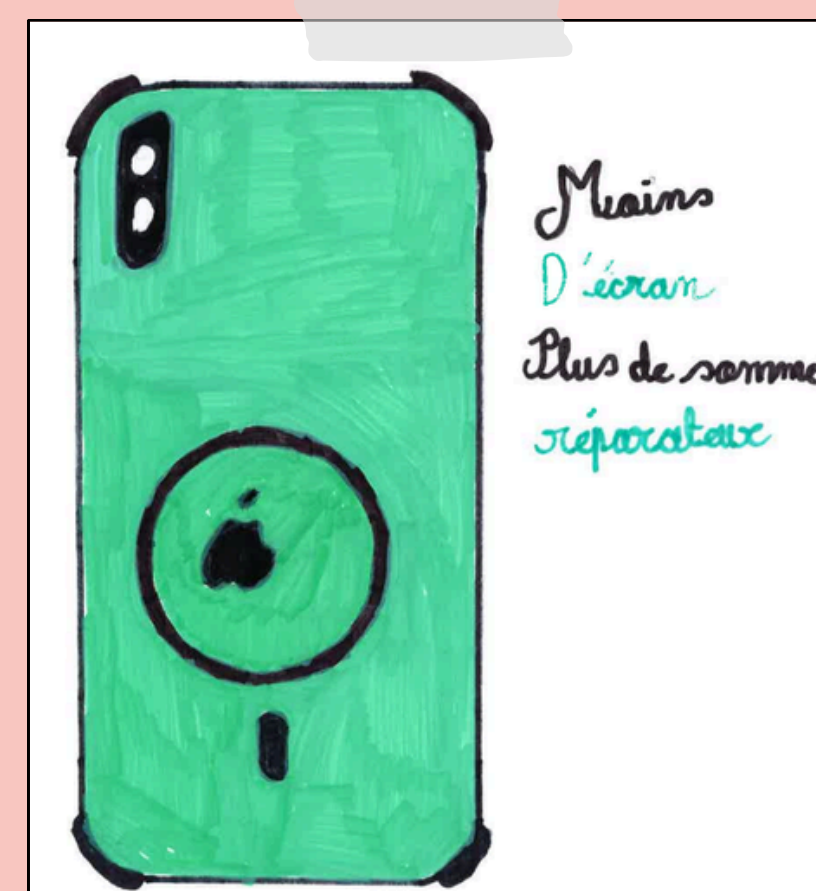
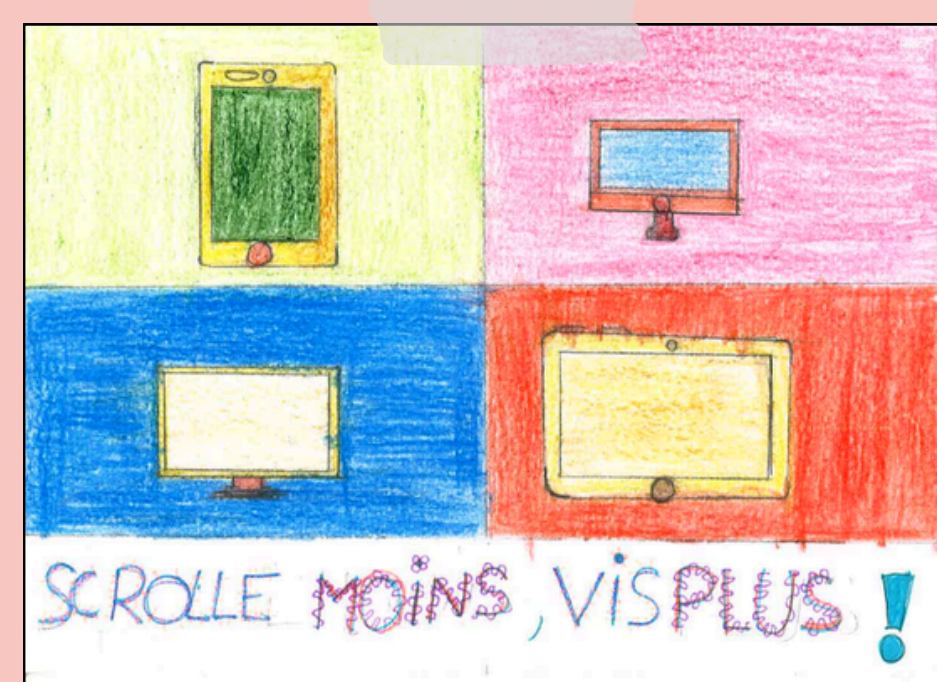
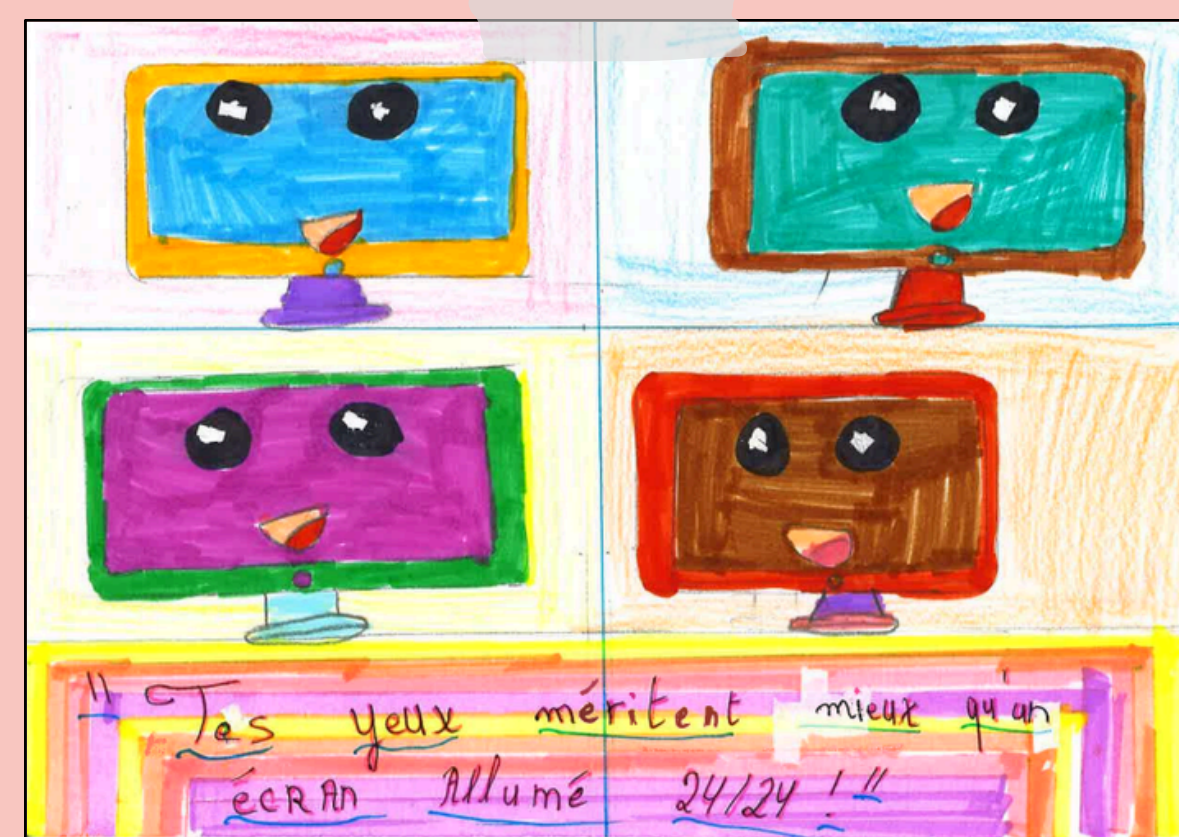
Zainab



les règles des 3,6,9,12

Pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant douze ans (ou avant l'entrée au collège).

camelia



Quelles sont les maladies causées par les écrans ?

L'usage des écrans est considéré comme un comportement généralement sédentaire. Véritable problème de santé publique, la sédentarité augmente le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le cancer ou la dépression.

Lorsque l'on passe trop de temps devant un écran, on oublie souvent de faire de l'exercice, ce qui nuit à notre santé, car l'activité physique est essentielle. Les écrans fatiguent également les yeux. De plus, un usage excessif des écrans peut augmenter le risque de troubles cognitifs, comme des problèmes de concentration et des perturbations du sommeil.

Pourquoi le temps passé devant un écran est-il si addictif ?

La dopamine est l'hormone responsable de la conduite et du renforcement des habitudes. Les stimuli produits par les écrans activent le système de récompense de la dopamine dans le cerveau, créant une boucle de rétroaction similaire à celle observée chez les consommateurs de nicotine ou de cocaïne.

Les écrans gâchent-ils votre vie ?

Un temps excessif passé devant un écran peut avoir de multiples impacts négatifs sur la santé, allant de la fatigue oculaire et des douleurs cervicales à l'isolement social et aux problèmes de santé mentale. Dans certains cas, cela peut même nuire au fonctionnement du cerveau.

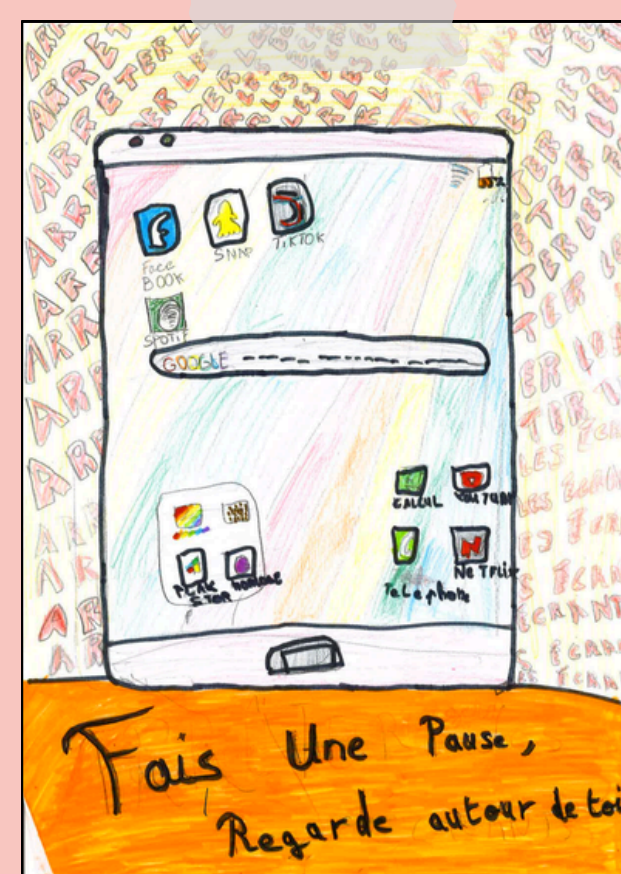
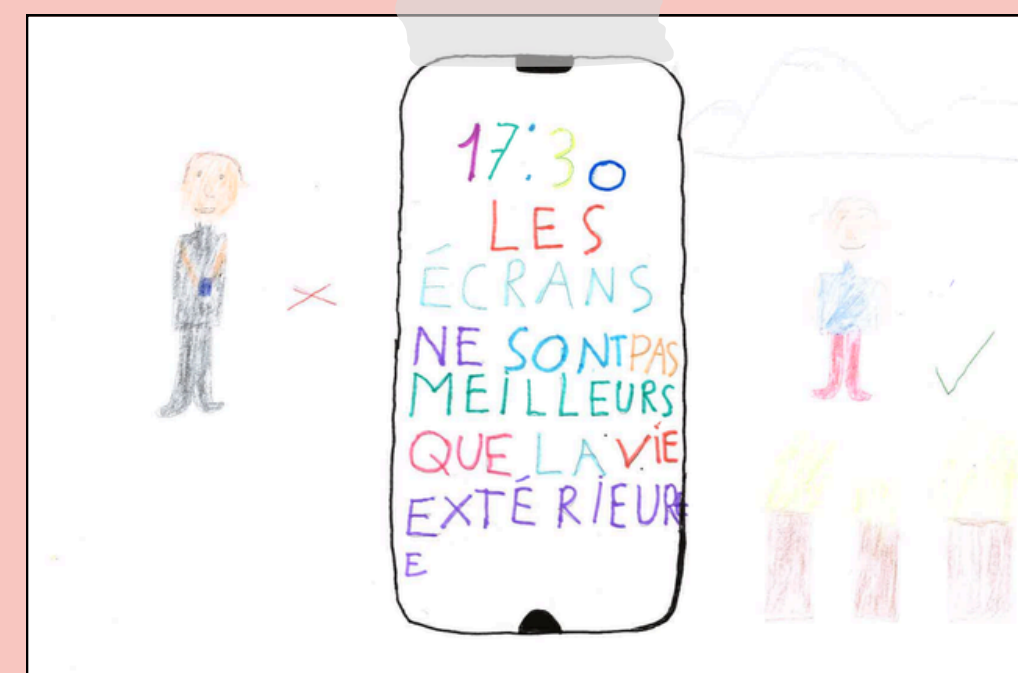
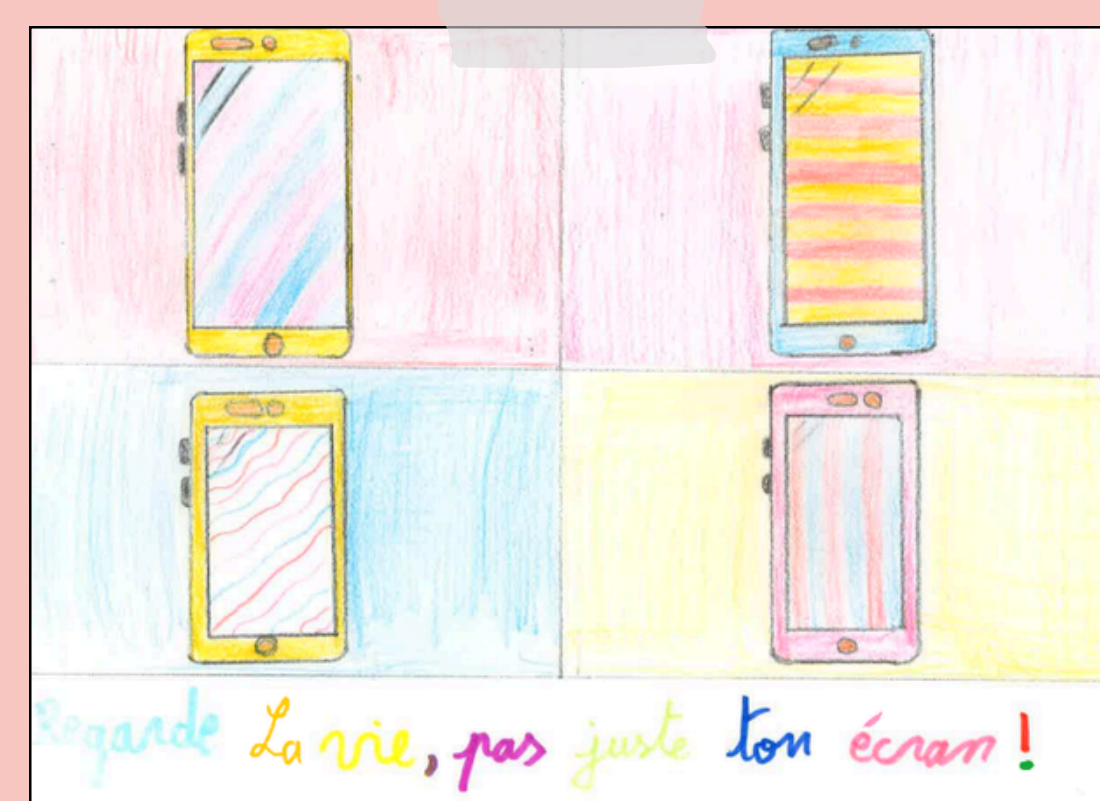
Comment la dépendance aux écrans affecte-t-elle le cerveau ?

Le temps passé devant un écran peut induire des réactions de stress. Le cortisol, l'hormone du stress chronique, semble être à la fois une cause et un effet de la dépression, créant ainsi un cercle vicieux. De plus, les mécanismes d'hypervigilance et d'addiction affectent les fonctions du lobe frontal du cerveau, la zone responsable de la régulation de l'humeur.

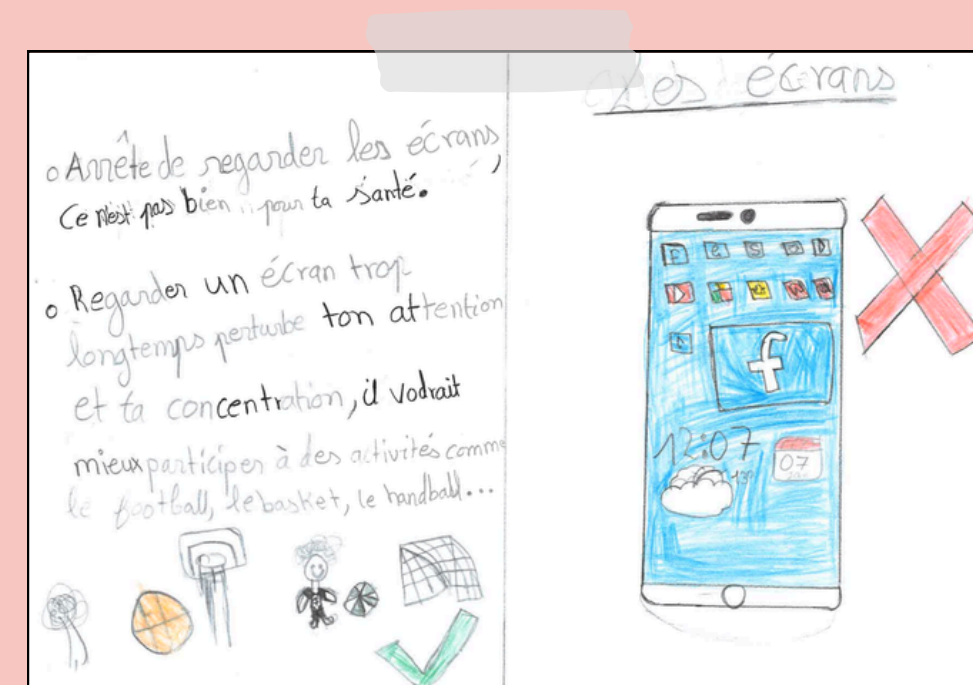
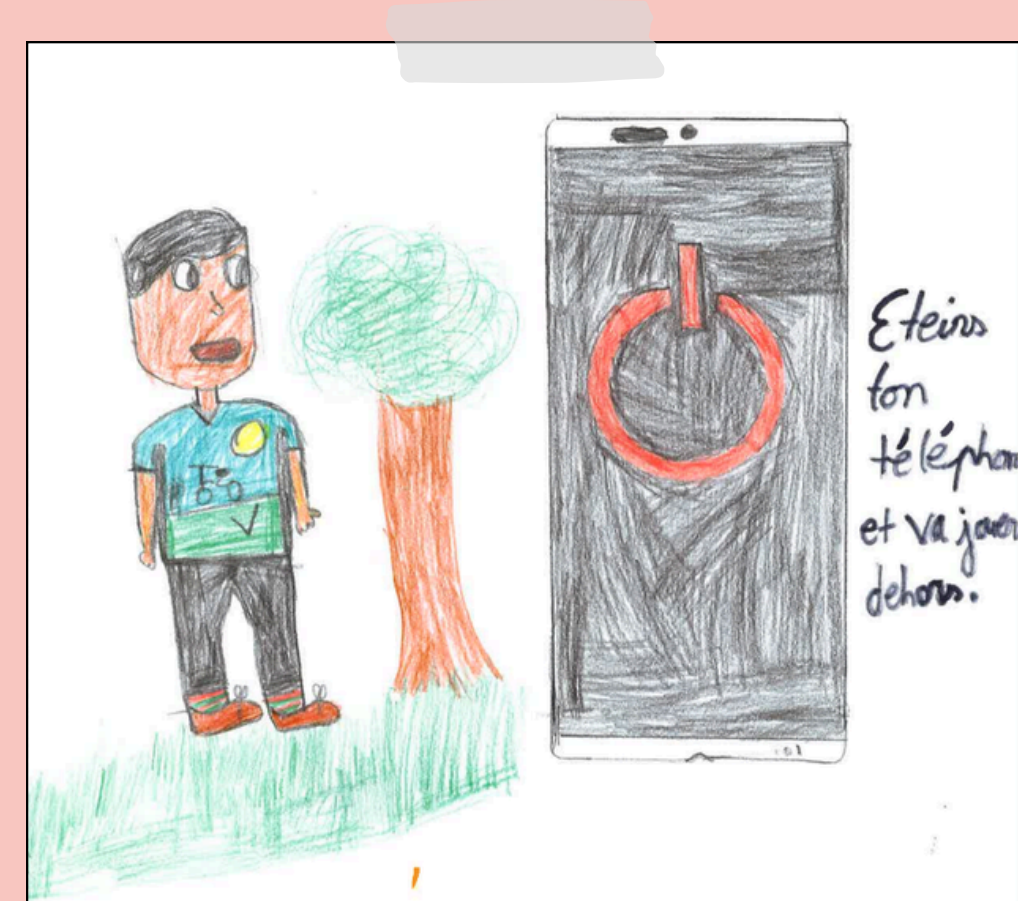
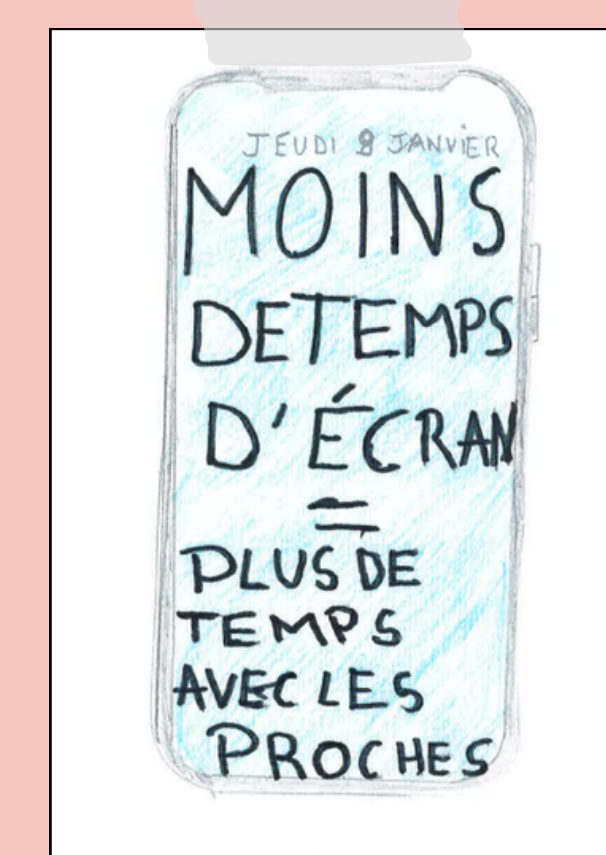
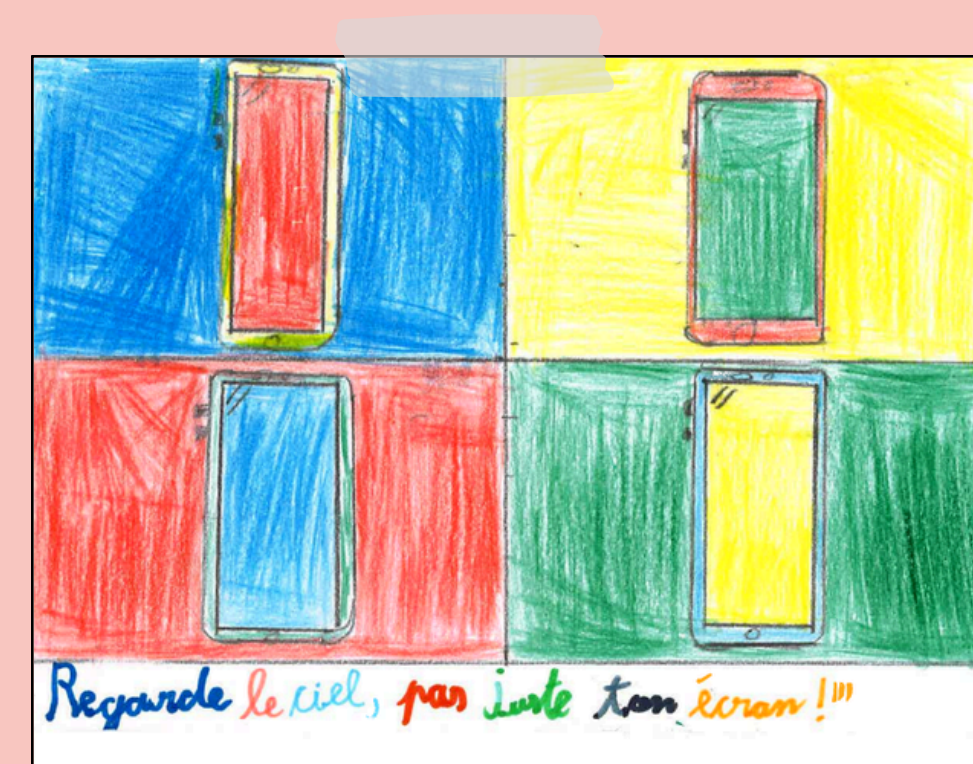
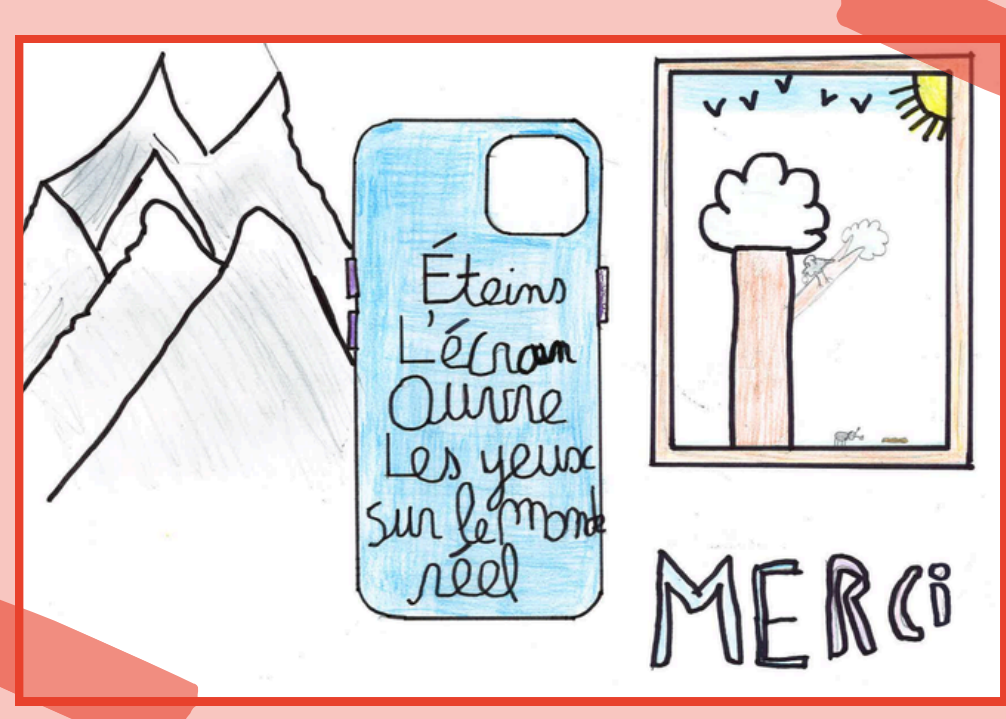
(Fahim)



Productions réalisées par les élèves de la classe de M. CHEF
Ecole élémentaire Gutenberg, Strasbourg (67)



Selon les données scientifiques actuelles, le temps passé devant un écran peut être corrélé à une moins bonne condition physique ainsi qu'à des problèmes de santé mentale et de développement social. Les écrans deviennent centraux dans la vie des enfants au détriment de nombreuses autres activités. Le premier risque lié à une utilisation excessive des écrans est la désocialisation, qui contribue à augmenter les risques dépressifs et peut compromettre une carrière ou les études. Il est conseillé de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 13 ans, car cela peut être nuisible à leur santé, et surtout à leur cerveau, car cela peut rapidement conduire à une addiction. Les réseaux sociaux sont particulièrement mauvais pour les enfants. Il est préférable de pratiquer des activités physiques pour éviter de passer trop de temps devant un écran, comme faire du roller, dessiner, jouer à des jeux de société ou faire ses devoirs le soir avant de dormir. Tu te demandes sûrement quel impact cela peut avoir sur les enfants ? Cela peut avoir des conséquences graves, surtout pour les enfants de 6, 7, 8, 9 ou même 10 ans. Si un enfant regarde trop d'écrans, cela peut affecter sa concentration le lendemain à l'école, par exemple. (Niida)



Le savais-tu ?

La télévision est l'écran le plus regardé par les enfants. Cette proportion diminue avec l'âge : elle était de 86 % (48 minutes) par jour à 2 ans, de 73 % (58 minutes) à 3 ans et demi, et de 63 % (1 heure) à 5 ans et demi. Passé deux ans, la proportion d'enfants qui ne passent pas une minute devant un écran diminue fortement : seuls 2,1 % des enfants de cinq ans et demi n'ont accès à aucun écran, et à l'inverse, 4,7 % regardent un écran pendant plus de quatre heures par jour.

Âge de l'enfant	Temps d'écran
3-6 ans	20 minutes
6-8 ans	30 minutes
8-10 ans	45 minutes
10 ans et plus	1 heure

Noa

Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 2/2