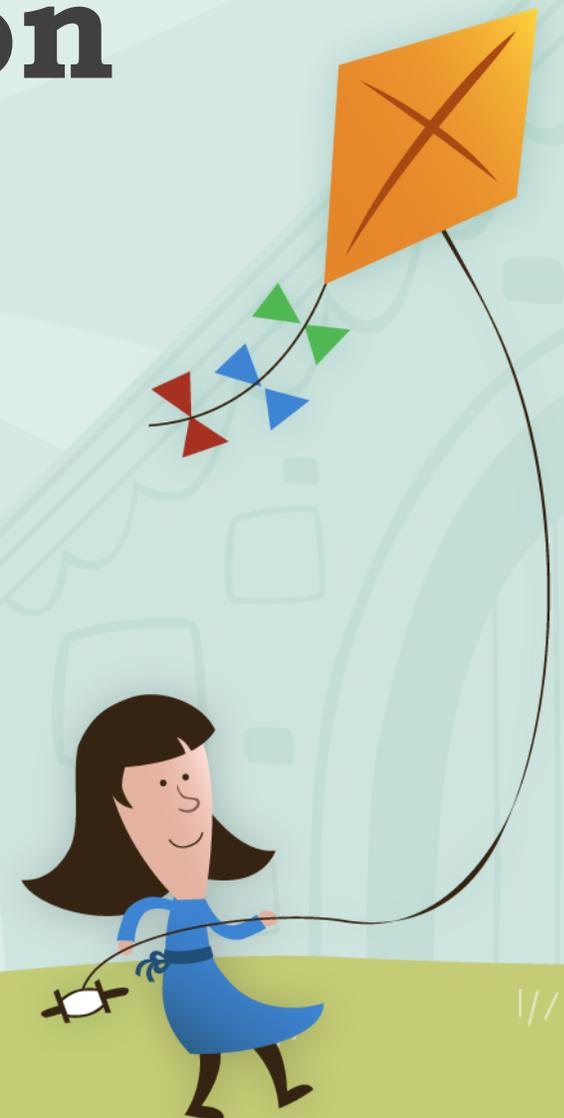


# Les effets de l'utilisation abusive des appareils électroniques chez les enfants

Mélina Ciavarella  
Jade Doucet



# Introduction

## Données en lien avec l'utilisation des appareils électroniques

- **23% discutent de leur activité en ligne avec leurs parents.**
- **58% ont été en contact avec du contenu choquant.**
- **13% en ont discuté avec un adulte.**
- **Environ 35% ne reçoivent jamais de conseils de la part de leurs parents quant à la façon d'utiliser les réseaux sociaux.**
- **84% jouent une fois par jour au moins à des jeux vidéo.**
- **41% jouent sur une base régulière à des jeux réservés aux gens de plus de 18 ans.**

**56% ont créé de nouvelles amitiés en jouant en ligne.**

Ces données sont tirées d'une enquête réalisée par Calysto, en 2011, auprès d'un échantillon de 35 000 enfants entre onze et dix-sept ans.



## Introduction

**Quels sont les effets à court  
et long termes de  
l'utilisation d'appareils  
électroniques par les  
enfants?**



# Introduction

## Contenu de la présentation

1. Entrevue
2. Conséquences biologiques
  - Conséquences physiques
  - Conséquences cognitives
3. Conséquences psychologiques
  - Conséquences comportementales
  - Conséquences sociales
4. Conseils



# **Entrevue avec un spécialiste**

**Isabelle Boivin, enseignante au  
primaire depuis plus de 20 ans**



# Compte-rendu de l'entrevue

- **Attente envers l'enseignante: faire une comparaison entre maintenant et il y a 20 ans**
- **Ce qu'elle nous a dit de ses élèves:**
- **Temps de concentration plus court**
- **Impatient**
- **Moins habile des mains (art)**
- **Façons de parler à changer**
- **Besoin de cours de socialisation**



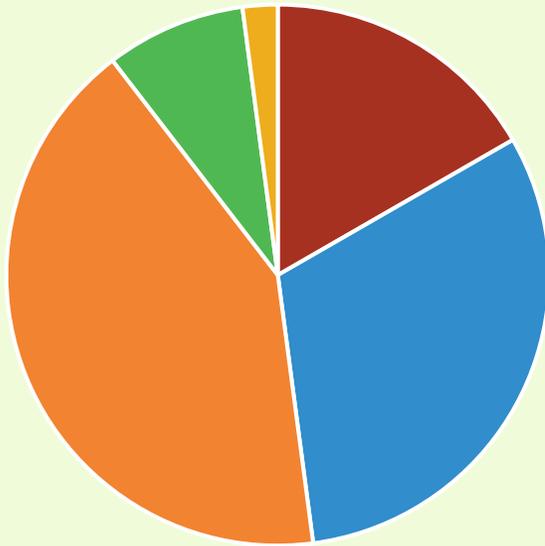
# Les conséquences physiques

- **La condition physique**
- **Le sommeil**
- **Les habitudes de vie**



# Les effets sur la condition physique

heures dans une journée



■ temps restant ■ appareil électronique ■ sommeil ■ se nourrir ■ hygiène



# Les effets sur la condition physique

## Perte d'activité physique

- **Risques d'obésité (150 millions VS 250 millions)**
- **Risques de problèmes de santé**
  - **Diabète (112% plus de chances)**
  - **Problèmes cardiovasculaires (143% plus de chances)**



## Risque pour la santé des yeux

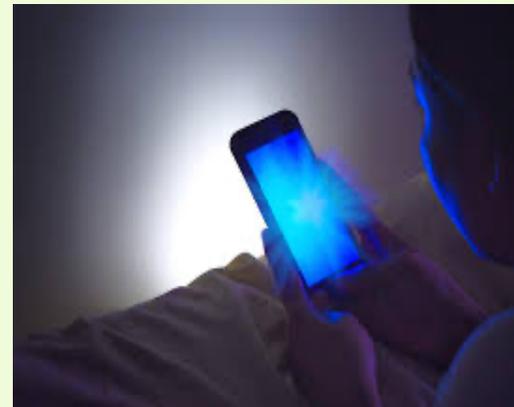
- **Lumière bleu-violet**
- **Lésions de la rétine**
- **Cataractes**
- **Dégénérescence oculaire**



# Les effets sur le sommeil

## Lumière bleu-violet

- Augmente l'activité mentale
- Fatigue des yeux
- Perturbation du cycle de sommeil (jour?/nuit?)
- Sécrétion de mélatonine plus basse et lente
- Insomnie



# Les effets sur les habitudes de vie



## L'activité physique

- 1 enfant sur 12 fait un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour.
- Très sédentaire
- Publicité de fast-food



# Les conséquences cognitives



# Les effets sur le niveau d'attention

- **Baisse de la durée de l'attention**
- **15 minutes d'attention dans un classe comparé à la moyenne de 30 minutes**
- **4 secondes d'attention, l'humain est comparé à un poisson rouge**
- **L'appareil électronique donne de l'hyper stimulation qu'un cours ne peut pas nous donner**



# Les effets sur la rétention d'information

- L'appareil électronique est utilisé comme mémoire externe du cerveau
  - Baisse de la stimulation de l'hippocampe
  - Google effects
- Le fait de savoir comment chercher une information sur internet plutôt que de réfléchir



# Les effets sur le cerveau

- **Moins bon résultat scolaire et aux test cognitifs**
- **Amincissement prématuré du cortex**
- **Vieillessement prématuré du cerveau**
- **Modification de la structure du cerveau**
- **Corrélation entre le temps d'écran et certain trouble**
- **Cerveau modifier physiquement**



# La dépendance

- **Difficulté à s'en séparer**

**9 signes qu'un enfant est dépendant:**

- **Perte de contrôle**
- **Perte d'intérêt**
- **Préoccupation majeure**
- **Conséquence psychosociale**
- **État de manque/frustration**
- **Tolérance**
- **Tromperie**
- **Fuite/soulagement**
- **Effet sur la santé**



# Les conséquences psychologiques

**« En évaluant le développement de 2 441 enfants aux âges de deux, trois et cinq ans, les chercheurs ont montré que ceux qui étaient le plus exposés aux écrans [...] réussissaient moins bien les tests dans les sphères de la communication, de la motricité, du raisonnement et de la résolution de problèmes. »**

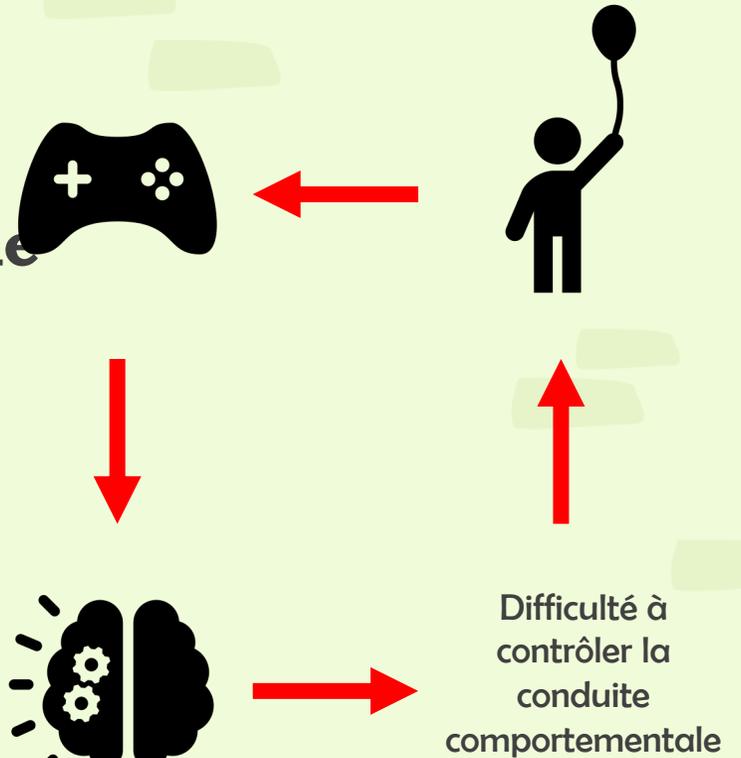


Marine CORNIOU, « Écrans: nos enfants sont-ils en danger? », 28 mars 2019, dans Québec Science, <https://www.quebecscience.qc.ca/societe/ecrans-nos-enfants-en-danger/> (Page consultée le 26 avril 2022)



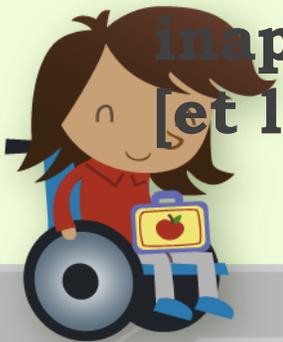
# Les conséquences comportementales

Le docteur et professeur Kawashima a fait des recherches concernant le cerveau et a réussi à démontrer que lorsque de l'utilisation des jeux vidéo, le cortex préfrontal n'est pas sollicité. Cependant, il existe un lien entre le développement de cette région du cerveau et la capacité à contrôler sa conduite comportementale. Ainsi, on peut donc affirmer que les jeunes utilisant abusivement les jeux vidéo pourraient faire face à une difficulté à respecter les consignes d'une figure d'autorité.



# Les images sexuellement explicites

- **75% des émissions « aux heures de grande écoute contiennent des références à la sexualité. »**
- **Sur les ondes canadiennes, les images sexuelles sont présentes presque 3 fois plus souvent à partir de 20h00.**
- **La diffusion et la popularité des téléréalités contribuent aussi au risque d'exposition des enfants à des interactions sexuelles, puisque ce genre d'émissions témoigne régulièrement d'éléments inappropriés pour des enfants. Ces éléments inappropriés incluent « [les] émois, [les] caresses, [les] disputes [et les] rapprochements sexuels de couples. »**



# Les images sexuellement explicites

- Risque de gêne, du dégoût, de culpabilité et même de honte
- Baisse d'estime de soi, puisque les images ne sont pas représentatives de la réalité
- Statut des femmes dans les vidéos pornographiques très souvent inférieur à celui des hommes
- Banalisation de la sexualité



# Les conséquences comportementales

- **Impatience plus grande face à une difficulté**
- **Risque d'exposition puis de reproduction des comportements inappropriés de leurs idoles**



# Les conséquences sociales

Baisse de l'intérêt porté au milieu scolaire et familial

*« ils se réfugient dans le monde virtuel de la télé pour oublier leur propre réalité. »*



Sylvie BOURCIER, *L'enfant et les écrans*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, 169 p.



# Les conséquences sociales

## Modèle de la communication incomplet

**Dans un échange normal, l'enfant s'exprime, puis reçoit un message de la part du récepteur. Que ce soit par des paroles ou des expressions faciales, l'enfant est alors en mesure d'avoir un retour sur ses propos et d'établir dans sa tête en quoi consiste la communication. Lorsqu'il fait face au téléviseur, le lien de communication est en quelque sorte absent, puisque l'enfant ne reçoit pas de rétroaction suite à son expression de désir ou de sentiment par exemple. L'attachement est aussi une partie incontournable que permet la communication avec les parents.**



# Les conséquences sociales

## Attachement

Le téléviseur lui ne permet pas une intensité aussi grande dans les relations que l'enfant entretiendra. Certes, il peut être attaché aux personnages de son émission. On peut toutefois s'entendre que ce sentiment ne sera jamais aussi important que celui qu'il est possible de développer avec ses parents. Cette relation parent-enfant est d'autant plus importante lorsqu'on pense au fait que c'est en grande partie cette dernière qui moulera la vision du monde de l'enfant ainsi que sa personnalité



# Les conséquences sociales

Téléviseur = solution pour occuper l'enfant

Le docteur Gilles Julien se prononce sur le phénomène qui se produit dans plusieurs foyers: des parents utiliseraient le téléviseur comme moyen d'amener la paix dans la maison. En effet, ce dernier leur permettrait de vaquer à leurs occupations sans avoir à trop se soucier de l'occupation de leurs enfants. Cette technique, semblant à première vue comme étant une solution à plusieurs problèmes, n'est pourtant pas une bonne idée. Julien stipule qu'« *installer un enfant devant le petit écran des heures durant est peut-être la pire des solutions à utiliser avec un enfant qui dérange et qui empêche les parents de faire ce qu'ils ont à faire. De cette façon, on brime son développement normal. Il vaut mieux lui trouver une garderie, un parc où il pourra jouer avec d'autres enfants.* »



Sylvie BOURCIER, *L'enfant et les écrans*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, p.41



# Conseils

**« L'évolution de nos technologies est inévitable, elle est liée à l'insatisfaction de l'homme, à ses désirs, à ses ardeurs. Personne ne peut arrêter cette marche. À lui de veiller à ce que les avantages surpassent les conséquences fâcheuses. » -J.C. Soumia**



Sylvie BOURCIER, *L'enfant et les écrans*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, p.13



- Ayez des échanges sur la navigation sur Internet avec votre enfant. Imposez des limites.
- Favorisez un emplacement des écrans à des endroits stratégiques. Évitez d'isoler l'enfant.
- Vérifiez les activités électroniques de votre enfant en examinant les historiques des appareils électroniques.
- Démontrez à votre enfant que vous êtes en mesure de l'aider si jamais il ressent le besoin de se confier à vous .
- Informez-vous quant aux sites pour bloquer le contenu inapproprié

Contrôle sur le contenu auxquels les jeunes sont exposés

- La majorité des sources conseille de ne pas exposer les enfants de moins de deux ans aux jeux vidéo.
- Entre 2 et 5 ans, le temps d'exposition devrait être en bas de 60 minutes.
- En ce qui concerne les enfants âgés de plus de 5 ans, la Société canadienne de pédiatrie suggère d'établir un équilibre entre l'utilisation d'appareils électroniques et d'autres activités vitales plutôt que de déterminer un temps d'écran fixe.
- « À partir de 9 ans, l'enfant peut commencer à surfer sur le web en compagnie d'un adulte. Une navigation en duo avec les parents, à l'occasion, permet ces échanges;
- À 12 ans, l'enfant peut naviguer seul. »

Temps d'utilisation des appareils électroniques



## Conseils

# Conclusion

**Il y a plusieurs effets négatifs sur les jeunes**

**Ouverture:**

**Il serait intéressant de connaître les effets positifs des appareils électronique sur les jeunes.**

