



HAL
open science

Évaluation de l'impact d'une action de prévention sur les troubles de l'usage des écrans chez les parents et leurs enfants de 4 à 11 ans en Vendée

Blaise Franzon

► **To cite this version:**

Blaise Franzon. Évaluation de l'impact d'une action de prévention sur les troubles de l'usage des écrans chez les parents et leurs enfants de 4 à 11 ans en Vendée. Médecine humaine et pathologie. 2024. dumas-04765347

HAL Id: dumas-04765347

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04765347v1>

Submitted on 4 Nov 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

IMPORTANT : OBLIGATIONS DE LA PERSONNE CONSULTANT CE DOCUMENT

Conformément au *Code de la propriété intellectuelle*, nous rappelons que le document est destiné à un **usage strictement personnel**. Les "analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information" sont autorisées sous réserve de mentionner les noms de l'auteur et de la source (article L. 122-4 du *Code de la propriété intellectuelle*). Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite.

De ce fait, nous vous rappelons notamment que, **sauf accord explicite** de l'auteur de la thèse ou du mémoire, **vous n'êtes pas autorisé** à rediffuser ce document sous quelque forme que ce soit (impression papier, transfert par voie électronique, ou autre). Tout contrevenant s'expose aux peines prévues par la loi.

NANTES UNIVERSITE

FACULTE DE MEDECINE

Année 2024

N°

THESE

pour le

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE

(DES de MEDECINE GENERALE)

par

Blaise FRANZON

Présentée et soutenue publiquement le *24 Septembre 2024*

*

**Evaluation de l'impact d'une action de prévention sur les troubles de l'usage
des écrans chez les parents et leurs enfants de 4 à 11 ans en Vendée**

Président : Monsieur le Professeur RAT Cédric

Directeur de thèse : Monsieur le Docteur BRUTUS Laurent

Assesseur : Madame la Docteur MARTIN-PERCEVAL Lise

Remerciements

J'aimerais tout d'abord remercier mon directeur de thèse, Laurent BRUTUS, qui a pris le temps d'écouter mon projet de thèse et a fait le lien avec la CPTS Loire Vendée Océan me permettant de réaliser cette action de prévention dans une dynamique pluriprofessionnelle. Merci encore pour ta sympathie, tes précieux conseils et ton accompagnement.

J'aimerais remercier tous les professionnels de la CPTS Loire Vendée Océan qui ont permis de prêt ou de loin la mise en place de l'action de prévention. Merci plus particulièrement à Sandrine MARCHAL, Clémence PELLETIER, Nathalie RICHARD, Clarisse BONNEAU et Zoé PALVADEAU pour leur investissement et leur gentillesse, et avec qui j'ai pu échanger, partager et clôturer ce beau projet sur le Remblai de Gilles-Croix-De-Vie avec un magnifique coucher de soleil en face de la mer.

J'aimerais remercier la mairie de Saint-Gilles-Croix-De-Vie, toutes les écoles et les professeurs qui se sont investis dans le projet ainsi que tous les parents et les enfants qui ont participé à l'étude.

J'aimerais remercier Lise MARTIN-PERCEVAL que j'ai pu rencontrer et découvrir à travers mon stage de pédiatrie. Merci d'avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse. Merci pour ton professionnalisme, ta force tranquille et ta gentillesse.

J'aimerais également remercier Cédric RAT que j'ai pu rencontrer à travers mes études de DES de Médecine Générale, qui a toujours su me répondre avec la plus grande vélocité et qui a accepté de devenir le président de mon jury de thèse.

Je voudrais également remercier ma famille qui m'a vu grandir, qui m'a élevé et qui m'a accompagné avec tant d'amour pour m'aider à devenir l'être que je suis. Merci Maman pour m'avoir rassuré toutes ces années, merci pour les petits moments de rien que tu as su transformer en moments de fête, merci de m'avoir transmis le sens de la famille et le sens du pardon, merci de nous avoir transmis les valeurs de savoir vivre et d'avoir pris le temps de nous faire évoluer, merci pour ton amour. Merci Papa pour nous avoir donné la rigueur du labeur, merci de nous avoir offert un avenir meilleur, merci de m'avoir transmis la musicalité et le sens du devoir, merci pour ta générosité, ton énergie et ton amour. Merci Martin de m'avoir protégé et de m'avoir accompagné, merci de m'avoir montré ce qu'est le courage et la détermination, merci de m'avoir fait découvrir le monde des rêves, merci pour ton amour grand frère. Merci Casquette et merci Florette pour vos câlins, votre délicatesse et votre capacité à soigner, sans juger.

Je voudrais aussi remercier celle qui partage ma vie, ma chère et tendre. Merci pour ton soutien sans faille, merci de m'avoir accompagné dans tous ces projets, merci pour ton sens profond de la remise en question, merci pour ton sens de la famille, merci pour ta douceur et merci pour ton amour.

Merci également à tous mes amis et copains de France et de Navarre. Merci de m'avoir soutenu dans ma reconversion professionnelle, merci d'être restés et d'avoir toujours été fidèles, merci pour tous ces moments de joie partagés.

Merci également à tous mes collègues d'études et de travail qui m'ont permis de partager, d'échanger et de progresser dans ce métier.

Table des matières

<u>INTRODUCTION</u>	1
CONTEXTE.....	1
DES ECRANS OMNIPRESENTS AU SERVICE D'UNE SOCIETE MULTIMEDIA.....	1
LES IMPACTS POSITIFS ET NEGATIFS DE L'UTILISATION DES ECRANS.....	2
SENSIBILISATION, PREVENTION ET OUTILS	3
CROISSANCE DU TEMPS PASSE SUR LES ECRANS : L'AGE D'OR DU DIGITAL	4
<u>MATERIEL ET METHODES</u>	7
TYPE D'ETUDE	7
POPULATION ETUDIEE.....	7
REALISATION DE L'ACTION DE PREVENTION.....	7
REALISATION DU QUESTIONNAIRE.....	8
RECUEIL DES DONNEES ET ANALYSES STATISTIQUES	9
ETHIQUE ET RECUEIL DU CONSENTEMENT	9
<u>RESULTATS</u>	10
PARTICIPATION	10
DISTRIBUTION DES ECRANS	13
FREQUENCE ET TEMPS D'UTILISATION DES ECRANS.....	13
CONTEXTE ET REGLES D'UTILISATION DES ECRANS.....	18
PERCEPTION DES ECRANS SELON LES PARENTS	20
UTILISATION DES ECRANS ET FACTEURS SOCIO-DEMOGRAPHIQUES.....	22
SATISFACTION DE L'ACTION DE PREVENTION	29
<u>DISCUSSION</u>	32
RESULTATS PRINCIPAUX ET SECONDAIRES	32
FORCES ET FAIBLESSES DE L'ETUDE	33
COMPARAISONS AUX AUTRES TRAVAUX.....	34
PERSPECTIVES	36
<u>CONCLUSION</u>	38
<u>BIBLIOGRAPHIES</u>	39
<u>ANNEXES</u>	46

Introduction

Contexte

L'utilisation des écrans au quotidien confère de nombreux avantages en termes de communication, accès au savoir, etc. Pourtant, selon de nombreux chercheurs, la surutilisation de ces derniers pourrait avoir des impacts négatifs dans nos vies et davantage sur celles de nos jeunes enfants. De ce fait, de multiples actions de prévention auprès des parents et des enfants ont vu le jour. Malgré cela, le temps passé sur les écrans augmente, pourquoi ?

Des écrans omniprésents au service d'une société multimédia

A travers l'Histoire, de nombreuses inventions ont vu le jour modifiant nos façons de vivre. Parmi elles, les technologies numériques ont connu une expansion à partir du milieu du XXe siècle jusqu'à nos jours (1). En effet, sont apparus dans les foyers : télévisions, ordinateurs et consoles de jeux. A cela, se sont développés pour plus de portabilité : internet, ordinateurs portables, smartphones multifonctions, tablettes, montres connectées, domotique, lunettes connectées, etc. (2) L'ensemble de ces outils numériques est classifié dans la littérature sous le terme d'« écrans » (3).

Les écrans, auparavant réservés aux adultes dans un environnement restreint comme un bureau ou un salon à des heures restreintes, se sont démocratisés, intégrant petit à petit les chambres, les lieux de travail, les crèches, les écoles, les transports, *etc.* à toute heure du jour et de la nuit et touchant toutes les tranches d'âges : de l'enfant à l'adulte (1). De cet essor, naîtra la génération Y, jeunes parents actuels ayant grandi avec les technologies numériques et la génération Z en découlant (4). Un néologisme est même inventé en 2012 par des universitaires de Sydney pour décrire une personne qui privilégie son téléphone à l'échange avec son entourage : « phubber », soit la contraction de deux mots anglais « phone » (téléphone) et « snubbing » (snober) (5). La pandémie COVID aurait accentué cette omniprésence (6).

Des adolescents jouant à des jeux vidéo, un adulte travaillant devant son ordinateur, un enfant regardant des dessins animés sur une tablette, des parents vérifiant les notifications de leurs smartphones et montres connectées tout en donnant à manger à leurs enfants, un couple regardant en soirée une série Netflix sur leur ordinateur portable, une télévision restant allumée dans un foyer sans personne pour la regarder, un enfant devant une vidéo Youtube sur le téléphone de son parent qui télétravaille, *etc.* sont autant de scènes de vie du quotidien qui

montrent bien que les écrans et leur utilisation ont changé notre façon de vivre et d'interagir, mais quels en sont les impacts ?

Les impacts positifs et négatifs de l'utilisation des écrans

Selon certaines études, les écrans favoriseraient l'acquisition du langage (7, 8, 9), des gestes (9, 10), de la logique (11), des capacités sociales (12), de la créativité (10, 13) et la gestion de troubles moteurs ou de troubles de comportements chez les jeunes enfants (14) et seraient aussi associés au bien-être psychologique chez les adolescents (15). Cependant, ces études comportent des biais. En effet, l'utilisation des écrans est, dans ces études, active, encadrée et gérée par une institution ou un adulte, sur des horaires limités avec des contenus numériques spécifiques selon l'âge et l'habileté que l'on souhaite développer chez l'enfant.

Dans les faits, les écrans sont omniprésents et le temps passé de manière passive sur les écrans ne fait qu'augmenter impactant négativement notre santé (1,16). Un trouble de l'usage, c'est à dire une surexposition, plus ou moins alimentée par une addiction, serait à l'origine de ces impacts négatifs en diminuant les activités sociales ainsi que les interactions avec l'environnement et l'entourage et en augmentant la sédentarité (17, 18). Plusieurs effets néfastes en lien avec une surexposition aux écrans font consensus dans la sphère scientifique, notamment un surrisque d'obésité, de troubles visuels et de troubles du sommeil chez les enfants (16, 19). De nombreuses études dont les résultats sont à nuancer feraient état de surrisques : de comportements alimentaires inadaptés, d'augmentation des activités sédentaires, d'une insuffisance d'activité physique, d'un retard de développement du langage, de problèmes d'apprentissage des mathématiques, de difficultés de lecture, de problèmes de développement moteur, d'aggravation de troubles autistiques et de troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, d'anxiété, d'isolement, d'addiction aux écrans et de faible estime de soi, suite à une surexposition passive aux écrans chez les enfants (19).

Pour synthétiser, concernant les troubles neuro-socio-développementaux chez les enfants, la causalité entre l'utilisation des écrans et leurs impacts positifs ou négatifs n'a pas été clairement établie car d'autres facteurs semblent entrer en jeu tels que le type d'écran, le mode d'utilisation, l'âge de l'individu utilisant les écrans et l'interaction ou non avec une personne ou un groupe (20). En plus de mesures longitudinales comparables, des études expérimentales plus rigoureuses sont nécessaires pour sonder les liens de causalité entre le temps d'écran et les impacts des écrans sur la santé (20). Les études de cette nature nécessiteraient l'utilisation

de groupes de contrôle où des sous-ensembles de participants seraient invités à s'abstenir d'utiliser des écrans (20). Mais de telles études font défaut car il est difficile d'assurer l'observance des participants et celles publiées ne montrent pas de résultats cohérents (20).

Sensibilisation, prévention et outils

Face à la forte suspicion d'effets négatifs sur la santé mentale et physique en lien avec la présence et l'utilisation passive et grandissante des écrans, plusieurs acteurs de la santé ont témoigné, alerté et défini des moyens de prévention (19).

En 2008, le Professeur Serge TISSERON, psychiatre, alertait et créait des affiches sur les règles d'usage des écrans en fonction de l'âge « 3-6-9-12 ans » à destination des parents (21). Depuis 2011, l'association E-Enfance joignable par téléphone au 30 18 agit contre le cyberharcèlement entre élèves (22). En Janvier 2013, l'Académie des Sciences publiait un avis sur « L'enfant et les écrans » permettant de définir la problématique et les hypothèses en lien avec les conséquences sur la santé de l'utilisation des écrans (16). En 2016, Sabine DUFLO, psychologue, concevait une brochure et une affiche intitulées « 4 temps sans écran = 4 pas pour mieux avancer » (23). En 2016, en France, l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a défini comme recommandations de limiter la durée quotidienne totale des activités sédentaires en période d'éveil des enfants et des adolescents (24). En 2017, la Société Canadienne de Pédiatrie a créé un questionnaire à destination des médecins à utiliser en consultation (25). En mars 2018, la Société Française de Pédiatrie publiait des recommandations à destination des pédiatres et des familles en lien avec « L'enfant et les écrans » (26). En avril 2018, le carnet de santé intégrait des conseils sur l'exposition aux écrans (27). Au Canada, la campagne et la plateforme de sensibilisation « PAUSE » réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité (28). Le même type de plateforme et de campagne de sensibilisation apparaît en France, connu sous le nom de « Le Bon Usage Des Ecrans » notamment avec le Professeur TISSERON dans le comité d'expert (29). En 2021, un interne de médecine, Gauthier Duret, crée un outil informatique dans le cadre de sa thèse à partir d'une synthèse bibliographique sur les préventions qui existent déjà sur le sujet : « Déclic-Ecrans », afin de transmettre des supports de prévention valides, fiables et adaptés à l'âge des enfants (30). En 2019, le sujet préoccupe tellement que l'on ne comptait pas moins de 1 800 000 articles de presse sans compter l'augmentation exponentielle des articles scientifiques sur le sujet (31).

En 2023, un documentaire de Raphaël Hitier de 2020 intitulé « Génération écrans, génération malade ? » est diffusé sur la chaîne de télévision ARTE (32).

Autant d'outils de sensibilisation et d'actions de prévention mais est-ce que le temps passé sur les écrans diminue ?

Croissance du temps passé sur les écrans : l'âge d'or du digital

Malgré les actions de prévention et la sensibilisation, de nombreuses études montrent une augmentation du temps passé devant les écrans, sans compter l'augmentation importante due à la pandémie de COVID (6). Plusieurs études et thèses évoquent un manque de sensibilisation chez les parents (33) ou un manque de formation ou de légitimité chez les acteurs de la santé (34) ou encore des règles d'usage jugées trop difficiles à appliquer voire déconnectées de la réalité (35) ou enfin des actions de prévention mal vécues par les parents ou les médecins (36).

Si l'addiction aux jeux vidéo sur internet est déjà connue et inscrite depuis 2018 à la Classification Internationale des Maladies (CIM-11), l'addiction aux écrans tous usages confondus est moins connue et est en voie d'exploration par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis le 1er janvier 2022 (37). Celle-ci a pour mission d'évaluer le risque des autres addictions comportementales liées à l'usage d'internet telles que les achats compulsifs, la pratique excessive des réseaux sociaux, ainsi que les phénomènes d'emprise d'influenceurs, d'idéologues ou de prédateurs sexuels, *etc.* (37).

De plus, selon plusieurs études, le temps passé sur les écrans chez les enfants est positivement corrélé au temps passé sur les écrans chez les parents, avec comme argument avancé l'apprentissage par mimétisme de l'enfant (38).

Ainsi, l'addiction aux écrans ne semble pas une affaire d'âge. Et si la prévention n'était pas réalisée à la bonne échelle ? Une prévention davantage centrée sur l'adulte pour favoriser une meilleure interaction parents enfants serait-elle nécessaire ?

D'autres études mettent en avant que le temps d'écran est une variable de mesure complexe et fortement contextualisée : dans la société de l'information, des actions qui auraient été auparavant accomplies sans écran exigent désormais la présence d'un écran, et ce type de virage technologique doit être compris avant d'envisager un trouble de l'usage de l'écran (39). Selon Squire et Steinkuehler (2017), il convient d'être très prudent lors de l'interprétation du temps d'écran sans tenir compte de ce qui se fait sur l'appareil, pourquoi et pendant combien de

temps (40). Le temps d'écran est considéré depuis de nombreuses années comme l'un des indicateurs clés pour déterminer le trouble d'usage des écrans et ses impacts sur la santé (41). Pour mieux comprendre l'impact des écrans sur la santé et le développement des enfants, le contenu et le contexte d'utilisation doivent être mesurés en plus du temps d'écran (42). De plus, pour évaluer l'impact réel des écrans chez les jeunes enfants, la méthodologie des études doit être plus robuste, plus transparente, c'est à dire nommer les éléments utilisés pour les mesures, mettre les citations des articles méthodologiques dans lesquels la mesure a été développée et inclure des preuves de validité et de fiabilité des mesures utilisées (1, 41). Certains recommandent que le terme « temps d'écran » soit retiré et remplacé par le terme « utilisation d'écran », basé sur le ou les comportements que les écrans facilitent, qui peuvent être liés à des comportements tels que le divertissement, les activités sociales, l'éducation, le travail et l'information (43).

De nouvelles approches basées sur la technologie pour mesurer l'utilisation des écrans (accéléromètre, podomètre, moniteur de télévision, applications de suivi, caméras, capteurs de lumière, algorithmes d'apprentissage automatique de traitement d'image, etc.) retrouvent des corrélations élevées à très élevées avec le gold standard de la mesure de l'utilisation des écrans (observation directe), par rapport aux mesures auto-déclaratives (44), mais beaucoup sont encore en phase de développement et nécessitent une validation supplémentaire avant de pouvoir être déployées simplement (45). Le temps d'écran doit être mesuré très précisément, en évitant la création de données inexactes basées sur une mesure auto-déclarative (46).

Malgré l'essor des programmes de recherche dans le monde entier sur le sujet, le concept d'utilisation des médias numériques chez les jeunes mérite encore d'être expliqué et clarifié. De nombreux outils d'évaluation méritoires ont été créés pour évaluer les concepts relatifs à la surutilisation des médias numériques, bien qu'il reste des domaines importants qui sont négligés, trop simplifiés ou sous-étudiés. Les recherches futures gagneraient clairement à aller au-delà du "temps d'écran", permettant d'explorer les différents types d'utilisation sur les appareils, les plates-formes et les contextes (41).

Devant l'augmentation de l'utilisation des écrans, les messages et les actions de prévention à l'intention des jeunes enfants se sont multipliés sans pour autant utiliser, comme vu précédemment, des outils de mesure ou des méthodologies validés, avec des professionnels suffisamment formés ou des supports ou discours adaptés. La prévention fait partie des missions données par le législateur aux communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS). Ces dernières développent ainsi des actions

pluri-professionnelles sur leurs territoires en direction des usagers du système de santé. Il semble important de tenter d'évaluer l'impact de ses différentes activités.

L'objectif principal de cette étude visait à évaluer l'utilisation des écrans chez les enfants de 4 à 11 ans et leurs parents avant et après une action de santé. L'action de santé était menée par une équipe pluriprofessionnelle de la CPTS Loire Vendée Océan dans des écoles et avait pour but de sensibiliser les parents sur les effets de l'exposition aux écrans sur la santé de leurs enfants, de sensibiliser les enfants sur ces effets et permettre aux professeurs d'intervenir sur cette question avec leurs élèves à Saint-Gilles-Croix-De-Vie et à Saint-Révérend en Vendée.

Les objectifs secondaires étaient l'évaluation du niveau de satisfaction de l'action de prévention chez les parents et chez les enfants.

Matériel et Méthodes

Type d'étude

Il s'agissait d'une étude quantitative descriptive d'une action de prévention. La population a été interrogée par le biais d'auto-questionnaires donnés avant et après la réalisation de l'action de prévention.

Population étudiée

9 écoles présentes sur le territoire vendéen de la CPTS Loire Vendée Océan dont 4 à Saint-Gilles-Croix-De-Vie et 5 à Saint-Hilaire-De-Riez et Saint-Révérend ont été contactées. Parmi elles, 3 ont donné leur accord pour participer à une action de prévention sur l'impact des écrans sur la santé des enfants. Parmi ces écoles, 371 élèves de 4 à 11 ans, allant de la grande section au CM2, ont été échantillonnés pour participer à l'action de prévention ainsi que leurs parents.

Les critères d'inclusion étaient d'avoir entre 4 et 11 ans. Avant 3 ans, une auto-évaluation par questionnaire est difficilement faisable et après 12 ans les actions de prévention sont de nature différente et alertent plutôt sur le cyberharcèlement, la pornographie, l'addiction aux jeux vidéo, *etc.* que sur la surexposition aux écrans car l'adolescent est censé être autonome sur le web.

Réalisation de l'action de prévention

Pour s'assurer d'une efficacité la meilleure possible, l'action de prévention élaborée pour l'occasion s'est efforcée de contenir les caractéristiques « facteurs de succès » identifiées dans des études préalables, à savoir : action longue (plusieurs mois) (47, 48, 49), participation de l'entourage de l'enfant (48, 49), focalisée sur l'éducation, l'autorégulation, la modification des croyances existantes sur les écrans et sur la promotion de l'activité physique plutôt que sur l'interdiction des écrans (47, 49), avec un but fixé et des objectifs à court, moyen et long terme donnés (49), adaptée à l'âge et aux besoins de la région (49) et prodiguée par des professionnels formés (49).

L'action de prévention intitulée « les écrans autrement » s'est déroulée en 8 étapes de Novembre 2023 à Avril 2024 soit 6 mois (*Annexe 1*) :

- (1) Réunion d'informations et d'échanges avec la direction des écoles concernées (écoles maternelles et primaires de St Gilles-Croix-de-Vie et de Saint-Révérend)
- (2) Rencontre avec les équipes éducatives afin de définir la démarche
- (3) Distribution des questionnaires avant l'intervention aux parents (*Annexe 2*)

- (4) Deux séances de sensibilisation des élèves à l'usage des écrans de 45 minutes par classe selon 3 niveaux (grande section et CP, CE1 et CE2, CM1 et CM2) (*Annexe 3*)
- (5) Distribution des boîtes à écrans et des conseils avec mise en place de la semaine de l'expérience « les écrans autrement » (*Annexes 4 et 5*)
- (6) Distribution des questionnaires après l'intervention et de satisfaction (*Annexes 2 et 6*)
- (7) Organisation d'un temps d'échange avec les parents et les enfants
- (8) Remise des diplômes aux enfants (*Annexe 7*) et d'un prix pour les boîtes à écran les plus créatives

Réalisation du questionnaire

L'action de prévention a été évaluée à l'aide d'un questionnaire. Ce dernier a été remis à chaque participant avant et après l'action de prévention. Le type, le contenu, le contexte, la fréquence, les règles d'utilisation et le temps d'écran ont été mesurés. Le questionnaire s'est basé sur le *SCREENS-Q*, un questionnaire développé pour mesurer l'utilisation des écrans chez les enfants danois de 6-10 ans. La fiabilité *test-retest* du *SCREENS-Q* était modérée à importante (ICC allant de 0,67 à 0,90) pour toutes les questions. La faisabilité a été jugée comme bonne (50).

Les hypothèses attendues de cette étude étaient que le temps d'exposition des enfants aux écrans baisse et que le nombre d'enfants qui utilisaient 2 heures ou plus par jour les écrans diminue une fois l'action de prévention terminée (51, 52).

La satisfaction vis-à-vis de l'action de prévention a été mesurée également par un questionnaire d'évaluation de la satisfaction en 8 questions à l'aide du *Client Satisfaction Questionnaire adapted to Internet-based interventions* (CSQ-I) validé et fiable (53). Une échelle de Lickert a été utilisée pour chaque question (cotée de 1 = ne s'applique pas du tout à moi ; 2 = ne s'applique plutôt pas à moi ; 3 = s'applique en partie à moi ; 4 = cela s'applique totalement à moi) (*Annexe 6*).

Les questionnaires ont été remplis avec l'aide des parents car selon la littérature les enfants de moins de 11 ans ne sont pas capables d'estimer leur temps d'écran correctement (50).

Recueil des données et analyses statistiques

Les données ont été anonymisées secondairement, après réception des questionnaires distribués après l'intervention.

Des indicateurs avant et après l'action de prévention ont été mesurés, pour observer leur diminution ou leur augmentation et donner une évaluation de leur tendance. Pour comparer les variables qualitatives à plus de deux modalités avant et après intervention, des tests du χ^2 d'indépendance ont été réalisés pour les effectifs supérieurs à 5 et des tests exacts de Fisher pour les effectifs inférieurs à 5. Pour comparer les variables qualitatives à une seule modalité avant et après intervention, des tests du χ^2 de MacNemar ont été réalisés. Pour comparer les variables quantitatives avant et après intervention, des tests de Student pour échantillons appariés ont été utilisés. Pour l'intervalle de temps le plus élevé avec une limite infinie (« 5h ou plus »), la valeur de l'intervalle précédent lui a été attribuée pour correspondre à la méthodologie de l'étude danoise Pedersen *et al.* afin de limiter les valeurs aberrantes (54). Le temps moyen d'écran par jour a été calculé en recueillant le temps d'écran par jour pour un jour de semaine multiplié par les 5 jours de la semaine additionné au temps d'écran par jour pour un jour du weekend multiplié par les 2 jours de weekend, le tout divisé par 7 jours.

Pour la satisfaction, la technique du nuage de mots a été utilisée pour dégager un ou des mots résumant les commentaires laissés par les participants puis les mots revenant le plus souvent ont été écrits en police plus grande.

Ethique et recueil du consentement

Cette étude a fait partie d'une recherche n'impliquant pas la personne humaine. Elle s'est basée sur la méthodologie MR004 et a été inscrite au registre des activités de traitement de Nantes Université, engagée auprès de la CNIL sur cette méthodologie depuis 2019, auprès du délégué à la protection des données. Les données récoltées comportaient des données de santé sensibles en raison d'identifiants et de données portant sur des mineurs, un consentement aux traitements des données a été nécessaire et été récupéré via les questionnaires (*Annexe 2*).

Résultats

Participation

Sur 9 écoles contactées seulement 3 ont accepté de participer dont 1 publique « Les Salines » à Saint-Gilles-Croix-De-Vie et 2 privées « La Chapelle » à Saint-Gilles-Croix-De-Vie et « Saint-Joseph » à Saint-Révérend. Au total 170 participants (soit 45,8 % des 371 parents dont les enfants ont participé à l'action de prévention) ont complété le questionnaire avant et après l'intervention de manière conforme (*Figure 1*). En détails, 312 questionnaires ont été récupérés avant l'intervention par rapport à la population source. Parmi ceux-là, 10 avaient des informations d'identification manquantes et 1 ne respectait pas les critères de sélection, soit 301 questionnaires exploitables et donc 81,1% des 371 parents dont les enfants participaient à l'action de prévention. Par la suite, 185 questionnaires ont été récupérés après l'intervention. Parmi ceux-là, 2 avaient des informations d'identification manquantes, ce qui a finalement constitué un échantillon de 183 questionnaires exploitables soit 49,3% des 371 questionnaires remis aux parents dont les enfants participaient à l'action de prévention (*Figure 1*). Concernant le questionnaire de satisfaction 164 exemplaires ont été récupérés (soit 44,2% des 371 questionnaires remis aux parents dont les enfants participaient à l'action de prévention).

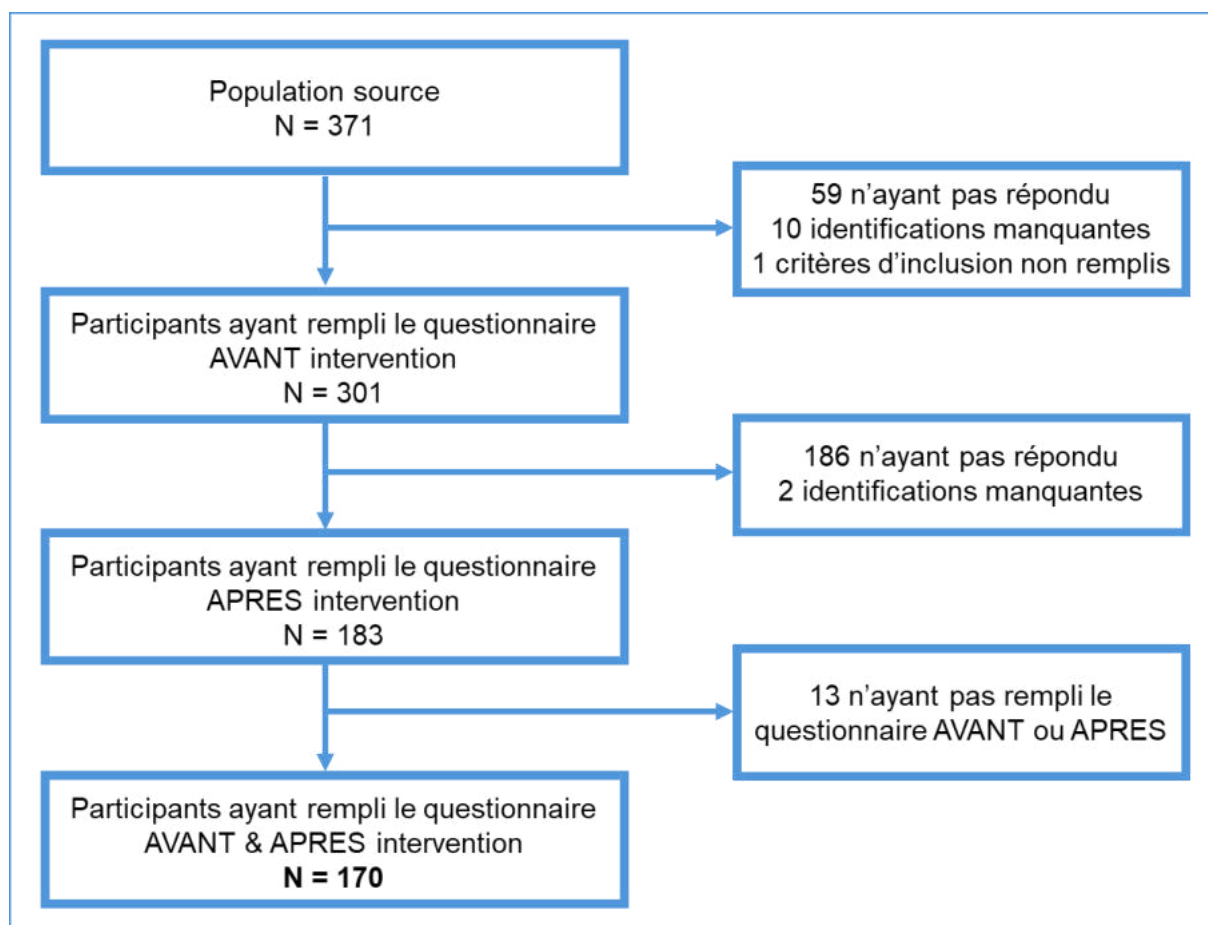


Figure 1. Organigramme représentant le processus d'obtention de l'échantillon analysé.

Les caractéristiques socio-démographiques des enfants et de leurs parents ont été regroupées dans le *Tableau 1*. A noter, les enfants de 4 et 5 ans n'ont représenté que 8,8% de notre échantillon et ceux de 11 ans 0%. L'école de « La Chapelle » a constitué 55,3% de l'échantillon analysé. 77,9% des questionnaires ont été remplis par les mères contre 22,1% remplis par les pères. Le nombre de familles monoparentales et celui de familles avec un enfant unique étaient respectivement de 14,1% et 14,7%. Enfin, la proportion d'enfants ayant déjà reçu une ou plusieurs actions de prévention sur les écrans était de 84,1 % majoritairement par l'école et en quantité moindre par un média ou par un professionnel de santé (*Tableau 1*).

Tableau 1. Caractéristiques socio-démographiques reportées par les 170 participants de l'échantillon analysé.

	n ou m (SD)	% ou Min – Max
Facteurs socio-démographiques de l'enfant		
Sexe	170	
Féminin	91	53,5
Masculin	79	46,5
Age (en années)	7,8 (1,6)	4 – 10
4 ou 5 ans	15	8,8
6 ans	29	17,1
7 ans	26	15,3
8 ans	35	20,6
9 ans	30	17,6
10 ans	35	20,6
Ecole	170	
La Chapelle	94	55,3
Les Salines	37	21,8
Saint Révérend	39	22,9
Classe	170	
Grande section	15	8,8
CP	27	15,9
CE1	29	17,1
CE2	35	20,6
CM1	26	15,3
CM2	38	22,4
Facteurs socio-démographiques du foyer		
Relation du répondant avec l'enfant	154	
Mère	120	77,9
Père	33	21,4
Famille d'accueil	1	0,6
Niveau d'étude du répondant	167	
Collège	1	0,6
Lycée	1	0,6
CAP, BEP, Baccalauréat professionnel	27	16,2
Baccalauréat	20	12,0
Bac + 2	32	19,2
Bac + 3 ou 4	42	25,1
Bac + 5 ou 6	39	23,4
Bac + 8	5	3,0
Nombre de personnes dans le foyer	4,1 (1,1)	2 – 10
Nombre d'enfants dans le foyer	2,2 (0,9)	1 – 5
Dont enfant unique	25	14,7
Nombre d'adultes dans le foyer	1,9 (0,5)	1 – 6
Dont parent unique	24	14,1
Action de prévention antérieure		
143	84,1	
Par l'école	112	78,3
Par un professionnel de santé	30	21,0
Par documentaire / article	42	29,4
Autre *	8	5,6
Non précisé	1	0,7

* Sur le lieu de travail, conférences, recherches personnelles, lors d'une formation

L'échantillon ayant rempli les questionnaires avant et après l'intervention n'était pas significativement différent de l'échantillon ayant rempli le questionnaire avant l'intervention en termes de caractéristiques socio-démographiques (*Annexe 8*).

Distribution des écrans

La proportion d'enfants possédant un appareil multimédia pour chaque type d'appareil est présentée dans le *Tableau 2*. A noter que 21 % des enfants ont une console portable, 8,3 % et 7,2 % ont respectivement une tablette et un smartphone avec un âge d'obtention peu mesurable et variable (*Tableau 2*).

Tableau 2. Nombre d'appareils multimédia dans le foyer selon les 170 participants de l'échantillon analysé.

	Aucun	1	2	3	4	5 ou plus	Part d'enfants possédant un appareil
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ordinateur portable (n = 166)	21 (12,7)	82 (49,4)	47 (28,3)	11 (6,6)	5 (3,0)	-	6 (3,6)
Ordinateur de bureau (n = 147)	89 (60,5)	49 (33,3)	7 (4,8)	2 (1,4)	-	-	1 (0,6)
Tablette / Ipad (n = 156)	58 (37,2)	78 (50,0)	18 (11,5)	2 (1,3)	-	-	14 (8,3)
Smartphone (n = 170)	1 (0,6)	14 (8,2)	102 (60,0)	29 (17,1)	19 (11,2)	5 (2,9)	12 (7,2)
Télévision (n = 168)	9 (5,4)	92 (54,8)	44 (26,2)	16 (9,5)	6 (3,6)	1 (0,6)	11 (6,6)
Console non portable (n = 152)	88 (57,9)	51 (33,6)	8 (5,3)	2 (1,3)	1 (0,7)	2 (1,3)	9 (5,5)
Console portable (n = 159)	80 (50,3)	64 (40,3)	12 (7,5)	2 (1,3)	1 (0,6)	-	35 (21,0)
Liseuse (n = 151)	139 (92,1)	9 (6,0)	3 (2,0)	-	-	-	-
Autre * (n = 80)	67 (83,8)	10 (12,5)	3 (3,8)	-	-	-	3 (2,9) **

* Ecran de télévision sans chaînes, kidisecret, montres connectées, ordinateur de travail, tablette v-tech, talkie-walkie avec écran N&B, vidéo-projecteur

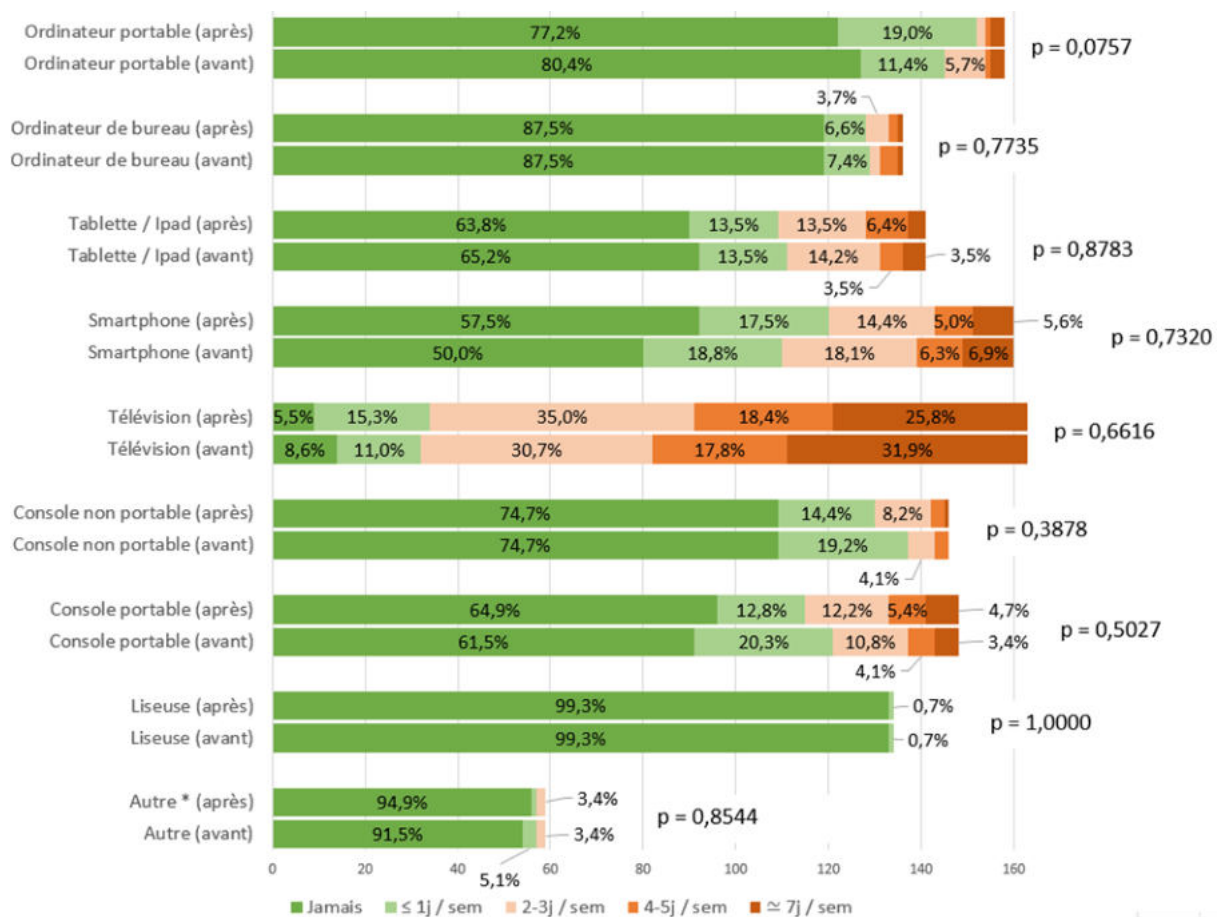
** tablette v-tech, kidisecret, montre connectée

Aucune différence statistique n'a été retrouvée entre l'échantillon ayant rempli les questionnaires avant l'intervention et l'échantillon ayant rempli les questionnaires avant et après l'intervention concernant la distribution des écrans (*Annexe 9*).

Fréquence et temps d'utilisation des écrans

Avant l'intervention, les types d'écrans les plus utilisés avec une fréquence supérieure à une fois par semaine chez les enfants de 4 à 11 ans étaient la télévision à 81,4%, le smartphone à 31,2%, la tablette à 21,3% puis la console de jeux portable à 18,2% (*Figure 2*).

Après l'intervention, pour chaque type d'écran, durant les loisirs, aucune différence statistique n'a été retrouvée concernant la fréquence d'utilisation par semaine comparé à celle avant l'intervention (Figure 2).



* Télévision sans chaînes, vidéo projecteur, appareil photo, kidisecret, kidicom

Figure 2. Comparaison des fréquences d'utilisation de chaque type d'appareil multimédia par les enfants avant et après l'intervention.

Pendant les activités scolaires, 27,3% des enfants ont utilisé des écrans plus d'une fois par semaine. Les écrans étaient absents ou quasiment absents pendant la récréation et le temps périscolaire (Figure 3). Après l'intervention, aucune différence statistique n'a été retrouvée concernant la fréquence d'utilisation des écrans par semaine comparé à celle avant l'intervention (Figure 3).



Figure 3. Comparaison des fréquences d'utilisation des appareils multimédia par les enfants à l'école avant et après l'intervention.

Chez les enfants, le temps moyen par jour d'utilisation de tous les écrans confondus durant les loisirs était significativement plus élevé les jours de weekends : 62,7 minutes en semaine contre 138,9 minutes les weekends (n = 164, p -valeur < 0,0001), notamment pour regarder des films, jouer à des jeux vidéo et faire des tâches scolaires (Tableau 3). Chez les parents, le temps moyen par jour d'utilisation de tous les écrans confondus durant les loisirs était significativement plus élevé les jours de weekends : 167,7 minutes en semaine contre 205 minutes les weekends (n = 170, p -valeur < 0,0001), notamment pour regarder des films, surfer sur le web et être sur les réseaux sociaux (Tableau 3).

Tableau 3. Comparaison du temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs entre le weekend et la semaine pour chaque type d'activité chez les parents et les enfants avant l'intervention.

	Chez les enfants				Chez les parents			
	Semaine		Week-end		Semaine		Week-end	
	n	m (SD)	m (SD)	p-valeur	n	m (SD)	m (SD)	p-valeur
Regarder des films	164	40,9 (42,1)	96,0 (54,7)	< 0,0001	168	75,8 (52,7)	97,1 (61,3)	< 0,0001
Jouer à des jeux	160	12,9 (31,7)	31,5 (47,5)	< 0,0001	169	11,6 (35,1)	14,7 (39,0)	0,0668
Taches scolaires ou surfer sur le web	153	6,0 (22,5)	4,9 (22,6)	0,0338	170	35,3 (34,0)	43,2 (37,0)	< 0,0001
Appels vidéos	160	1,6 (5,5)	2,2 (9,3)	0,3188	169	3,8 (10,7)	5,2 (12,2)	0,0385
Etre sur les réseaux sociaux	161	0,5 (2,6)	1,3 (7,8)	0,1501	170	38,3 (41,4)	41,9 (42,1)	0,0454
Autre	156	1,7 (8,7)	2,2 (9,5)	0,0585	162	2,8 (13,0)	3,8 (19,4)	0,1088
Temps total	164	62,7 (66,0)	138,9 (90,1)	< 0,0001	170	167,7 (108,9)	205,0 (121,5)	< 0,0001

Chez les enfants, le temps moyen par jour d'utilisation de tous les écrans confondus pendant les loisirs avant intervention était de 83,2 minutes et n'était pas significativement différent après l'intervention ($n = 167$, $p\text{-valeur} = 0,6772$) (Figure 4) ni significativement différent de l'échantillon ayant rempli le questionnaire avant l'intervention ($n = 168$ et 299 , $p\text{-valeur} = 0,3035$) (Annexe 10).

La proportion d'enfants passant plus de 2h par jour sur les écrans tous confondus durant leurs loisirs était de 17,4 % avant l'intervention contre 18,6 % après l'intervention et n'était pas significativement différente ($p\text{-valeur} = 0,6949$) (Figure 4).

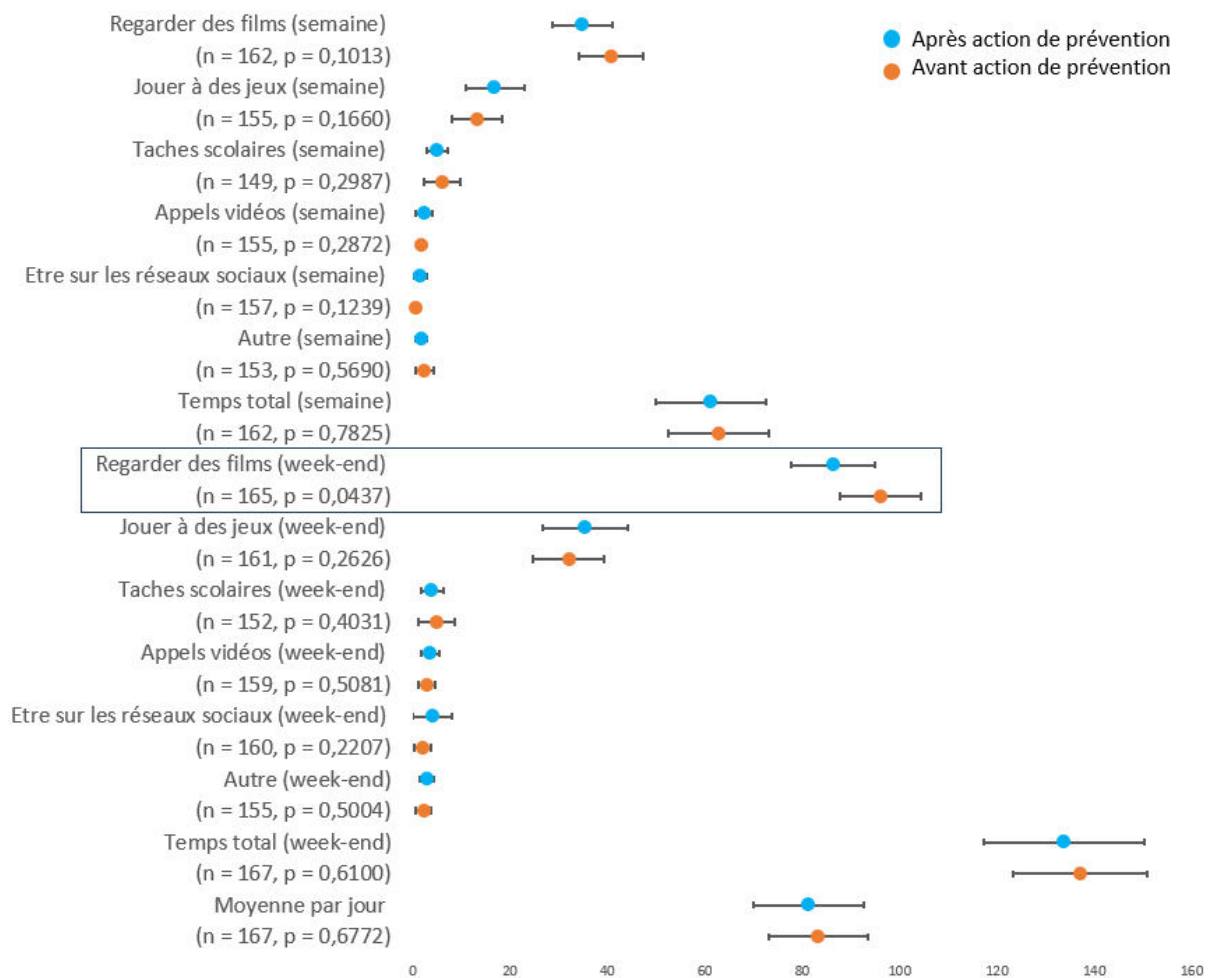


Figure 4. Comparaison du temps d'écran moyen par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants avant et après l'intervention.

Chez les parents, le temps moyen par jour d'utilisation des écrans tous confondus pendant les loisirs avant l'intervention était de 179,6 minutes et n'était pas significativement différent après intervention ($n = 167$, p -valeur = 0,6772) (Figure 5) ni significativement différent de l'échantillon ayant rempli le questionnaire avant intervention ($n = 170$ et 300, p -valeur = 0,1094) (Annexe II). A noter que les parents auraient consommé moins d'écrans les weekends : 206,9 minutes contre 190,5 minutes après l'intervention de manière faiblement significative ($n = 164$, p -valeur = 0,0445) et auraient notamment moins surfé sur internet : 43,6 minutes contre 34 minutes après l'intervention de manière significative ($n = 164$, p -valeur = 0,0027) (Figure 5).

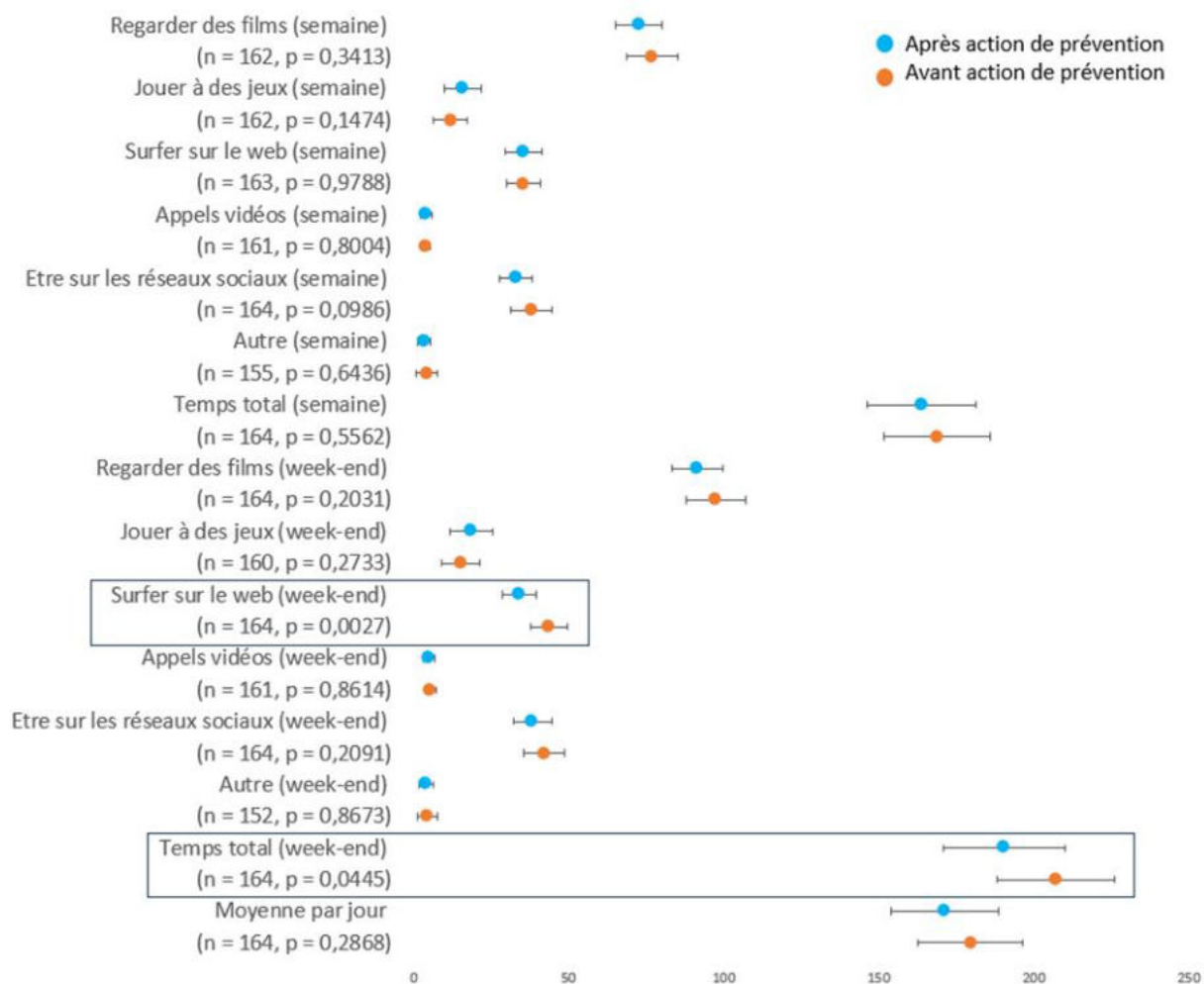


Figure 5. Comparaison du temps d'écran moyen par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les parents avant et après l'intervention.

Contexte et règles d'utilisation des écrans

Après l'intervention, la manière d'utiliser les écrans (télévision allumée en fond, plusieurs écrans utilisés en simultanément, utilisation des écrans seul ou en groupe) et les règles fixées par les parents pour encadrer l'utilisation des écrans n'étaient pas significativement différentes excepté pour la limitation des jeux vidéo auxquels l'enfant avait le droit de jouer, 89% contre 94,8% après l'intervention ($n = 155$, p -valeur = 0,0201) (Tableau 4).

Tableau 4. Comparaison des règles et du contexte d'utilisation des écrans chez les enfants avant et après l'intervention.

	Avant action de prévention	Après action de prévention	<i>p-valeur</i>
	n (%)	n (%)	
Télévision allumée en fond	159	159	
Jamais	114 (71,7)	117 (73,6)	
< 1 fois / semaine	10 (6,3)	12 (7,5)	
≥ 1 fois / semaine	19 (11,9)	16 (10,1)	
Tous les jours	16 (10,1)	14 (8,8)	0,8939
Utilisation simultanée d'écrans	167	167	
Jamais	150 (89,8)	143 (85,6)	
Très rarement	9 (5,4)	19 (11,4)	
Quelquefois	7 (4,2)	4 (2,4)	
Toujours	1 (0,6)	1 (0,6)	0,1575
Accompagnement pendant l'utilisation	117	117	
Les utilise seul ou seule	23 (19,7)	28 (23,9)	
Avec ses frères et sœurs	44 (37,6)	38 (32,5)	
Avec des amis	0 (0,0)	2 (1,7)	
Avec parent ou d'autres adultes	50 (42,7)	49 (41,9)	0,4788
Règles pour l'utilisation des écrans			
Demande systématique de permission (n = 167)	157 (94,0)	161 (96,4)	0,2059
Limite fixe de durée (n = 161)	141 (87,6)	148 (91,9)	0,1444
Limite fixe de plages horaires (n = 160)	121 (75,6)	121 (75,6)	1,0000
Limite fixe d'autorisation de jeux (n = 155)	138 (89,0)	147 (94,8)	0,0201
Limite fixes d'autorisation de contenu (n = 160)	148 (92,5)	155 (96,9)	0,0707

Chez les enfants, 76,2% n'utilisaient pas les écrans la demi-heure après le réveil le matin la semaine contre 47,5% le weekend. 55,8% des enfants n'utilisaient pas les écrans la demi-heure avant le coucher le soir la semaine contre 31,9% le weekend. Après l'intervention, l'utilisation des écrans la demi-heure après le réveil ou avant le coucher n'était pas significativement différente (Tableau 5).

La semaine, les enfants passaient en moyenne 2,9 minutes sur les écrans avant l'école, 20,1 minutes après l'école mais avant le dîner, 11,5 minutes après le dîner la semaine. Le weekend, les enfants passaient en moyenne 36,7 minutes avant 12h, 59 minutes après 12h mais avant le dîner et 48,2 minutes après le dîner. Après intervention, aucune différence significative n'a été retrouvée hormis le weekend après le dîner 48,2 minutes contre 40,9 minutes après l'intervention (p -valeur = 0,0172) (Tableau 5).

Chez les parents, 15,8% travaillaient à domicile et ces derniers utilisaient les écrans pour le travail en moyenne 114 minutes la semaine et 49,8 minutes le weekend (Tableau 5).

Tableau 5. Comparaison des différentes périodes d'utilisation des écrans chez les enfants et les parents avant et après l'intervention.

	Avant action de prévention	Après action de prévention	<i>P</i> - valeur
	n (%)	n (%)	
Utilisation la demi-heure après le réveil			
En semaine	168	168	
Aucun jour de semaine	128 (76,2)	133 (79,2)	
1 jour en semaine	14 (8,3)	14 (8,3)	
2 jours en semaine	4 (2,4)	3 (1,8)	
3 jours en semaine	2 (1,2)	1 (0,6)	
4 jours en semaine	2 (1,2)	2 (1,2)	
5 jours en semaine	18 (10,7)	15 (8,9)	0,9752
En week-end	160	160	
Aucun jour de week-end	76 (47,5)	86 (53,8)	
1 jour en week-end	26 (16,2)	22 (13,8)	
2 jours en week-end	58 (36,2)	52 (32,5)	0,5278
Utilisation la demi-heure avant le coucher			
En semaine	165	165	
Aucun jour de semaine	92 (55,8)	102 (61,8)	
1 jour en semaine	29 (17,6)	23 (13,9)	
2 jours en semaine	15 (9,1)	18 (10,9)	
3 jours en semaine	7 (4,2)	5 (3,0)	
4 jours en semaine	2 (1,2)	2 (1,2)	
5 jours en semaine	20 (12,1)	15 (9,1)	0,7642
En week-end	163	163	
Aucun jour de week-end	52 (31,9)	55 (33,7)	
1 jour en week-end	72 (44,2)	65 (39,9)	
2 jours en week-end	39 (23,9)	43 (26,4)	0,7273
Temps passé sur les périodes suivantes (en minutes)			
	m (SD)	m (SD)	
Avant l'école (semaine) (n = 162)	2,9 (7,1)	2,3 (6,3)	0,1441
Après l'école mais avant le dîner (semaine) (n = 160)	20,1 (22,6)	21,7 (26,8)	0,3477
Après le dîner (semaine) (n = 159)	11,5 (22,8)	9,1 (15,9)	0,1456
Avant 12h (week-end) (n = 161)	36,7 (37,8)	32,3 (36,7)	0,0753
Après 12h mais avant le dîner (week-end) (n = 159)	59,0 (46,0)	54,8 (44,4)	0,2761
Après le dîner (week-end) (n = 153)	48,2 (43,8)	40,9 (46,8)	0,0172
Utilisation des écrans par les parents			
	n (%) ou m (SD)	n (%) ou m (SD)	
Le domicile est lieu d'étude ou de travail (n = 152)	24 (15,8 %)	29 (19,1 %)	0,0956
Travail maison / jour (semaine) (en minutes) (n = 112)	114,0 (146,1)	97,8 (129,1)	0,2553
Travail maison / jour (week-end) (en minutes) (n = 110)	49,8 (81,4)	43,4 (72,9)	0,5200

L'échantillon ayant rempli les questionnaires avant et après intervention n'était pas significativement différent de l'échantillon ayant rempli le questionnaire avant intervention en termes de caractéristiques socio-démographiques (*Annexe 12*).

Perception des écrans selon les parents

Les parents ont répondu à une liste d'énoncés concernant leur perception de l'impact des écrans à l'égard de leurs enfants. Certaines réponses se sont avérées plutôt consensuelles :

- 7,9 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans renforce l'esprit de groupe de mon enfant avec les autres enfants »
- 12,34 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans aide souvent mon enfant à se calmer »

- 83,62 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Mon enfant a un temps d'écran approprié pendant son temps libre »
- 5,48 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à écrire et à épeler »
- 10,30 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à lire »
- 12,72 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à calculer »
- 12,50 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Mon enfant a de la difficulté à penser aux choses à faire s'il n'est pas autorisé à utiliser des écrans »
- 81,81 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Le temps que mon enfant passe sur les écrans est principalement sédentaire »
- 26,54 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans par mon enfant entraîne de nombreuses conversations agréables avec lui »
- 29,74 % des parents étaient d'accord avec la proposition « L'utilisation des écrans par mon enfant améliore sa créativité et son imagination »
- 34,93 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Cela provoque souvent des conflits si j'essaie de limiter l'utilisation des écrans chez mon enfant »

d'autres se sont révélées moins consensuelles :

- 45,18 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Si mon enfant a le choix, il choisira presque toujours de consacrer son temps à des activités à écrans »
- 45,45 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Si mon enfant a le choix, il choisira presque toujours de consacrer son temps à jouer sans écran »
- 44,36 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Mon enfant et moi utilisons souvent des écrans ensemble »
- 53,65 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Je suis préoccupé(e) par l'utilisation des écrans de mon enfant par rapport à sa santé et à son développement »
- 53,04 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Je suis préoccupé(e) par l'utilisation des écrans de mon enfant pour le bien de sa vie sociale »
- 47,87 % des parents étaient d'accord avec la proposition « Mon enfant exprime le désir d'utiliser les écrans tous les jours » (*Figure 6*).

Après l'intervention, la perception des parents n'a pas changé significativement excepté pour la proposition « L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à écrire

et à épeler » 5.48% des parents étaient d'accord avant l'intervention contre 4,26% après l'intervention (n = 164, p-valeur = 0,0348) (Figure 6).

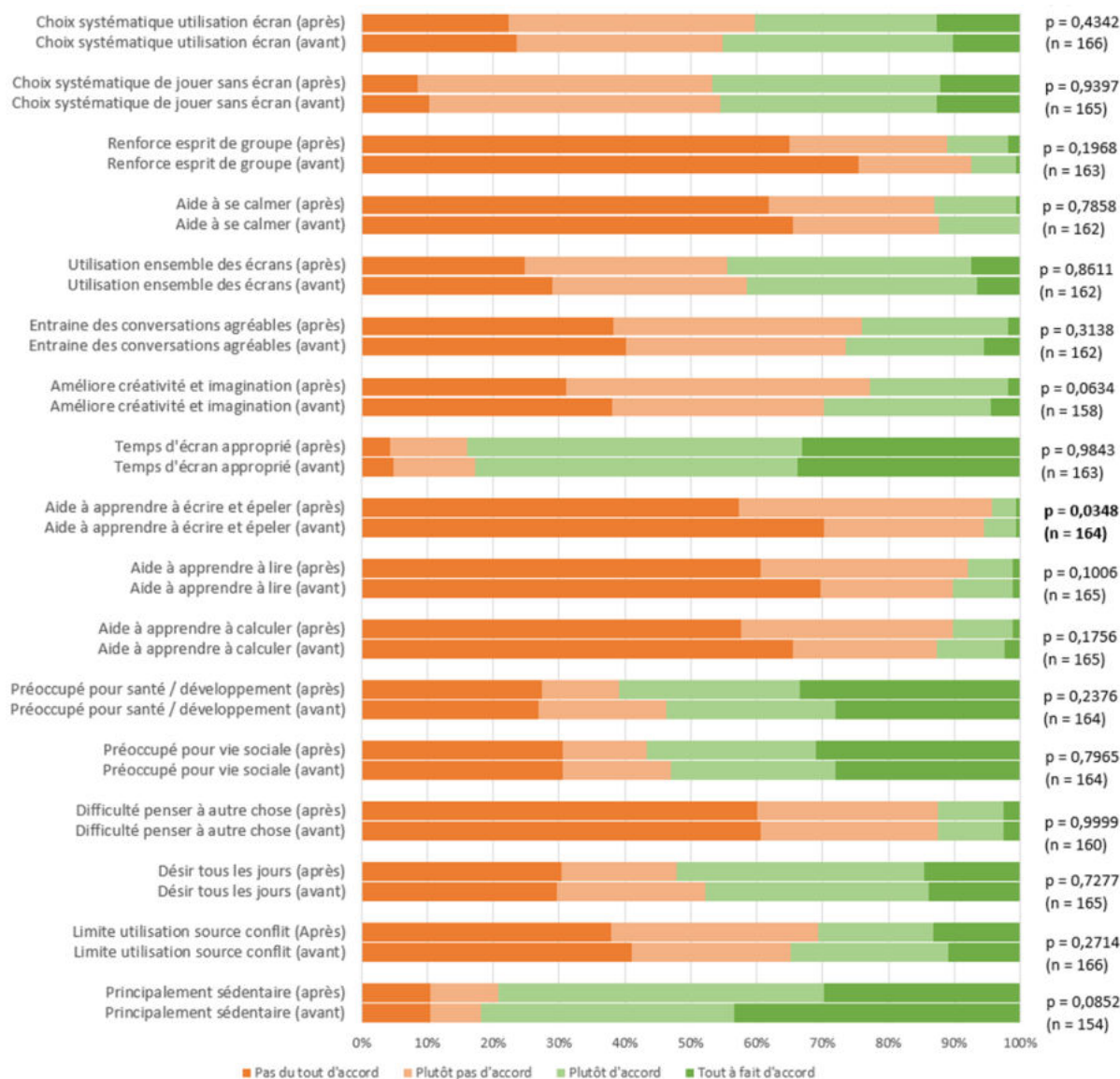


Figure 6. Comparaison de la perception de l'utilisation des écrans par les enfants chez les parents avant et après l'intervention.

Utilisation des écrans et facteurs socio-démographiques

Le temps moyen d'utilisation des écrans tous confondus pendant les loisirs chez les enfants ne variait pas significativement en fonction du genre de l'enfant (n = 91 et 77, p-valeur = 0,4721), de l'action de prévention antérieure (n = 141 et 27, p-valeur = 0,4279), du statut de famille monoparentale (n = 23 et 145, p-valeur = 0,8103) ou encore du statut d'enfant unique (n = 24 et 144, p-valeur = 0,8828) (respectivement Tableaux 6, 7, 8 et 9).

Tableau 6. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction du genre de l'enfant.

	Chez les enfants					Chez les parents				
	Filles (n = 91)		Garçons (n = 79)		p-valeur	Filles (n = 91)		Garçons (n = 79)		p-valeur
	n	m (SD)	n	m (SD)		n	m (SD)	n	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine										
Regarder des films	89	39,4 (40,1)	75	42,6 (44,5)	0,6331	89	71,3 (54,4)	79	80,9 (50,6)	0,2404
Jouer à des jeux	85	8,3 (19,8)	75	18,2 (40,7)	0,0580	90	15,0 (41,5)	79	7,8 (25,5)	0,1701
Taches scolaires ou surfer sur le web	86	7,7 (29,4)	70	3,9 (6,6)	0,2462	91	35,3 (32,6)	79	35,3 (35,8)	0,9937
Appels vidéos	87	2,1 (6,5)	73	1,0 (3,8)	0,2122	90	4,0 (9,5)	79	3,6 (12,1)	0,8162
Être sur les réseaux sociaux	87	0,7 (3,2)	74	0,2 (1,7)	0,2195	91	35,6 (37,9)	79	41,4 (45,2)	0,3649
Autre	84	3,9 (14,9)	73	0,4 (2,5)	0,0363	86	1,6 (6,1)	78	6,7 (29,2)	0,1293
Temps total	88	60,7 (64,2)	76	64,9 (68,4)	0,6822	91	160,9 (96,1)	79	175,6 (122,1)	0,3879
Temps moyen par jour le week-end										
Regarder des films	91	91,8 (53,4)	76	100,9 (55,1)	0,2844	91	95,9 (67,6)	79	96,3 (54,5)	0,9722
Jouer à des jeux	87	25,3 (36,8)	76	38,9 (56,5)	0,0768	90	17,8 (45,9)	79	11,2 (29,1)	0,2577
Taches scolaires ou surfer sur le web	85	6,4 (29,6)	73	2,9 (7,4)	0,2980	91	44,3 (36,8)	79	42,0 (37,4)	0,6771
Appels vidéos	88	3,2 (12,1)	75	2,2 (10,9)	0,5696	90	4,7 (9,7)	79	5,9 (14,5)	0,5276
Être sur les réseaux sociaux	88	2,0 (10,2)	75	1,8 (10,7)	0,8815	91	38,1 (38,1)	79	46,3 (46,2)	0,2034
Autre	83	3,6 (12,5)	74	0,6 (3,0)	0,0367	87	2,1 (11,0)	77	6,2 (26,0)	0,1949
Temps total	91	130,4 (86,3)	77	145,1 (93,9)	0,2909	91	202,6 (119)	79	207,7 (125,0)	0,7842
Moyenne par jour	91	80,0 (64,3)	77	87,4 (68,5)	0,4721	91	172,8 (98,1)	79	184,8 (120,2)	0,4744

Tableau 7. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction de la prévention antérieure.

	Chez les enfants					Chez les parents				
	Oui (n = 143)		Non (n = 27)		p-valeur	Oui (n = 143)		Non (n = 27)		p-valeur
	n	m (SD)	n	m (SD)		n	m (SD)	n	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine										
Regarder des films	138	38,7 (41,0)	26	52,5 (46,5)	0,1296	141	75,5 (54,1)	27	77,2 (46,1)	0,6840
Jouer à des jeux	135	10,0 (20,8)	25	28,8 (62,6)	0,4731	142	10,6 (33,3)	27	17,2 (43,6)	0,1910
Taches scolaires ou surfer sur le web	130	6,1 (24,3)	26	5,2 (7,3)	0,4979	143	34,6 (31,5)	27	38,9 (45,8)	0,5972
Appels vidéos	133	1,1 (4,0)	27	3,9 (9,8)	0,0684	142	2,5 (7,1)	27	10,6 (20,3)	0,0029
Être sur les réseaux sociaux	134	0,4 (2,6)	27	0,6 (2,9)	0,8507	143	37,9 (40,4)	27	40,6 (47,4)	0,6686
Autre	131	2,4 (11,6)	26	1,7 (8,8)	0,4510	138	3,8 (21,0)	26	5,2 (19,4)	0,9223
Temps total	137	57,6 (57,8)	27	88,3 (95,0)	0,1432	143	163,6 (100,5)	27	189,4 (145,9)	0,5480
Temps moyen par jour le week-end										
Regarder des films	141	96,4 (53,1)	26	93,5 (60,8)	0,8499	143	97,2 (63,4)	27	90,0 (52,3)	0,6399
Jouer à des jeux	136	28,6 (41,7)	27	47,2 (68,2)	0,1904	142	13,6 (38,0)	27	20,6 (43,9)	0,1028
Taches scolaires ou surfer sur le web	133	5,2 (24,1)	25	2,4 (5,6)	0,6040	143	42,8 (36,4)	27	45,6 (40,9)	0,8643
Appels vidéos	136	2,5 (11,9)	27	3,9 (9,8)	0,1038	142	4,4 (11,5)	27	9,4 (14,5)	0,0194
Être sur les réseaux sociaux	136	1,5 (8,4)	27	3,9 (17,4)	0,8574	143	40,8 (41,3)	27	47,8 (46,5)	0,5797
Autre	131	2,3 (9,6)	26	1,7 (8,8)	0,3489	137	3,1 (15,7)	27	8,9 (33,1)	0,8944
Temps total	141	134,9 (82,8)	27	148,9 (121,9)	0,9896	143	201,7 (116,3)	27	222,2 (147,4)	0,7911
Moyenne par jour	141	79,1 (58,2)	27	105,6 (96,3)	0,4279	143	174,5 (101,4)	27	198,8 (142,1)	0,5662

Tableau 8. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction du statut d'enfant unique.

	Chez les enfants					Chez les parents				
	Oui (n = 25)		Non (n = 145)		p-valeur	Oui (n = 25)		Non (n = 145)		p-valeur
	n	m (SD)	n	m (SD)		n	m (SD)	n	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine										
Regarder des films	23	42,4 (45,8)	141	40,6 (41,6)	0,9220	23	86,1 (50,6)	145	74,2 (53,1)	0,1574
Jouer à des jeux	19	20,5 (47,0)	141	11,9 (29,1)	0,7986	24	20,6 (51,0)	145	10,1 (31,7)	0,0968
Taches scolaires ou surfer sur le web	18	1,7 (4,9)	138	6,5 (23,6)	0,0782	25	39,0 (38,7)	145	34,7 (33,2)	0,9070
Appels vidéo	18	1,7 (4,9)	142	1,6 (5,6)	0,8016	24	3,1 (6,2)	145	3,9 (11,3)	0,7369
Être sur les réseaux sociaux	19	0,0 (0,0)	142	0,5 (2,8)	0,4124	25	52,8 (46,9)	145	35,8 (40,0)	0,0482
Autre	20	8,2 (22,0)	137	1,4 (8,3)	0,0229	24	11,2 (43,4)	140	2,8 (13,4)	0,4198
Temps total	21	72,1 (87,2)	143	61,3 (62,6)	0,8369	25	204,6 (116,7)	145	161,4 (106,6)	0,0527
Temps moyen par jour le week-end										
Regarder des films	24	96,9 (56,8)	143	95,8 (54,0)	0,9649	25	99,0 (64,5)	145	95,6 (61,4)	0,6573
Jouer à des jeux	20	45 (62,1)	143	29,8 (44,9)	0,6066	24	29,4 (48,1)	145	12,3 (36,9)	0,0512
Taches scolaires ou surfer sur le web	18	0,0 (0,0)	140	5,4 (23,6)	0,0269	25	43,8 (41,5)	145	43,1 (36,3)	0,8382
Appels vidéo	20	3,8 (10,7)	143	2,6 (11,7)	0,4046	24	8,1 (18,8)	145	4,8 (10,7)	0,2554
Être sur les réseaux sociaux	20	1,5 (4,6)	143	2,0 (11,0)	0,5568	25	49,2 (47,3)	145	40,7 (41,2)	0,4608
Autre	19	5,5 (14,3)	138	1,7 (8,5)	0,2286	22	5,5 (19,4)	142	3,8 (19,7)	0,3674
Temps total	24	143,1 (109,1)	144	136,1 (86,7)	0,6784	25	232,8 (116,6)	145	200,2 (122,1)	0,1421
Moyenne par jour	24	88,2 (81,8)	144	82,6 (63,5)	0,8828	25	212,7 (107,6)	145	172,5 (108,2)	0,0668

Tableau 9. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction du statut de famille monoparentale.

	Chez les enfants					Chez les parents				
	Oui (n = 24)		Non (n = 146)		p-valeur	Oui (n = 24)		Non (n = 146)		p-valeur
	n	m (SD)	n	m (SD)		n	m (SD)	n	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine										
Regarder des films	23	28,7 (29,6)	141	42,9 (43,5)	0,1418	24	50,0 (58,3)	144	80,1 (50,7)	0,0009
Jouer à des jeux	21	15,0 (23,2)	139	12,6 (32,8)	0,2496	24	3,1 (6,2)	145	13,0 (37,6)	0,5566
Taches scolaires ou surfer sur le web	21	2,1 (5,4)	135	6,6 (23,9)	0,1135	24	38,8 (27,2)	146	34,7 (35,0)	0,1531
Appels vidéos	21	2,1 (5,4)	139	1,5 (5,5)	0,4206	24	5,0 (13,0)	145	3,6 (10,3)	0,9865
Être sur les réseaux sociaux	21	0,7 (3,3)	140	0,4 (2,5)	0,6459	24	41,9 (42,7)	146	37,7 (41,3)	0,6172
Autre	20	2,2 (5,5)	137	2,3 (11,8)	0,2064	24	8,1 (25,4)	140	3,3 (19,8)	0,4198
Temps total	21	50,7 (50,1)	143	64,4 (68)	0,3321	24	146,9 (100,9)	146	171,2 (110,1)	0,1422
Temps moyen par jour le week-end										
Regarder des films	23	106,3 (51,5)	144	94,3 (54,6)	0,1904	24	90,6 (70,4)	146	97,0 (60,3)	0,6930
Jouer à des jeux	21	36,4 (50,8)	142	31,0 (47,0)	0,5639	24	12,5 (32,1)	145	15,1 (40,1)	0,9430
Taches scolaires ou surfer sur le web	20	2,2 (5,5)	138	5,1 (23,7)	0,5665	24	42,5 (34,5)	146	43,4 (37,5)	0,8651
Appels vidéos	22	2,0 (5,3)	141	2,9 (12,3)	0,5594	24	5,0 (13,0)	145	5,3 (12,1)	0,4711
Être sur les réseaux sociaux	21	0,7 (3,3)	142	2,1 (11,1)	0,6942	24	36,9 (36,5)	146	42,7 (43,0)	0,6044
Autre	20	2,2 (5,5)	137	2,2 (9,9)	0,3348	23	14,3 (43,0)	141	2,3 (11,7)	0,0899
Temps total	23	146,1 (84,4)	145	135,7 (91,0)	0,3794	24	201,2 (131,7)	146	205,6 (120,2)	0,6882
Moyenne par jour	23	76,7 (52,5)	145	84,4 (68,2)	0,8103	24	162,4 (105,1)	146	181 (109,5)	0,2435

Néanmoins, le temps moyen d'utilisation des écrans tous confondus pendant les loisirs chez les enfants était plus élevé chez les enfants les plus âgés ($\rho = 0,31$; $IC\ 95\% = [0,17 ; 0,44]$) (Tableau 10), et variait significativement en fonction de l'école ($n = 94, 37$ et $39, p\text{-valeur} = 0,0051$) et du niveau d'études des parents ($n = 49, 74$ et $44, p\text{-valeur} < 0,0001$) (respectivement Tableaux 11 et 12).

Tableau 10. Corrélation du temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction de l'âge des enfants. Rho étant le coefficient de corrélation entre les deux variables.

	Chez les enfants		Chez les parents	
	Rho	IC 95 %	Rho	IC 95 %
Temps moyen par jour en semaine				
Regarder des films	0,15	[0,00 ; 0,30]	0,08	[-0,07 ; 0,23]
Jouer à des jeux	0,25	[0,10 ; 0,39]	0,03	[-0,12 ; 0,18]
Taches scolaires ou surfer sur le web	0,14	[-0,02 ; 0,29]	0,11	[-0,04 ; 0,26]
Appels vidéos	-0,08	[-0,24 ; 0,07]	0,01	[-0,14 ; 0,16]
Être sur les réseaux sociaux	0,17	[0,02 ; 0,32]	-0,02	[-0,17 ; 0,14]
Autre	0,08	[-0,08 ; 0,23]	0,02	[-0,14 ; 0,17]
Temps total	0,26	[0,12 ; 0,40]	0,08	[-0,07 ; 0,23]
Temps moyen par jour le week-end				
Regarder des films	0,11	[-0,04 ; 0,26]	0,12	[-0,03 ; 0,27]
Jouer à des jeux	0,32	[0,17 ; 0,45]	0,09	[-0,06 ; 0,24]
Taches scolaires ou surfer sur le web	0,15	[0,00 ; 0,30]	0,04	[-0,11 ; 0,19]
Appels vidéos	0,03	[-0,12 ; 0,19]	-0,01	[-0,16 ; 0,14]
Être sur les réseaux sociaux	0,18	[0,02 ; 0,32]	-0,02	[-0,17 ; 0,13]
Autre	0,07	[-0,08 ; 0,23]	-0,05	[-0,20 ; 0,11]
Temps total	0,31	[0,16 ; 0,44]	0,09	[-0,06 ; 0,24]
Moyenne par jour	0,31	[0,17 ; 0,44]	0,09	[-0,07 ; 0,23]

Tableau 11. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction de l'école.

	Chez les enfants			p-valeur	Chez les parents			p-valeur
	La Chapelle (n = 94)	Les Salines (n = 37)	St Révérend (n = 39)		La Chapelle (n = 94)	Les Salines (n = 37)	St Révérend (n = 39)	
	m (SD)	m (SD)	m (SD)		m (SD)	m (SD)	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine								
Regarder des films	36,2 (40,1)	38,8 (48,4)	54,1 (38,4)	0,0131	71,8 (47,3)	78,3 (66,6)	83,1 (51,3)	0,4742
Jouer à des jeux	8,0 (20,0)	13,4 (29,7)	24,9 (50,3)	0,0616	8,7 (29,9)	13,4 (41,9)	16,9 (39,3)	0,1861
Taches scolaires ou surfer sur le web	4,7 (7,0)	10,8 (44,9)	4,1 (6,8)	0,7955	39,3 (35,9)	32,8 (31,8)	28,1 (30,6)	0,0676
Appels vidéos	2,0 (6,5)	0,4 (2,5)	1,7 (4,8)	0,3043	2,9 (8,9)	3,2 (6,3)	6,5 (16,4)	0,1858
Être sur les réseaux sociaux	0,7 (3,1)	0,4 (2,5)	0,0 (0,0)	0,4218	40,1 (44,3)	32,8 (37,2)	39,2 (38,4)	0,5281
Autre	2,1 (11,0)	4,0 (15,8)	1,2 (4,2)	0,5362	2,8 (13,5)	3,4 (15,5)	7,7 (35,1)	0,8257
Temps total	52,2 (53,5)	66,1 (83,5)	84,7 (70,1)	0,0059	164,5 (101,4)	161,8 (111,0)	181,2 (125,1)	0,6922
Temps moyen par jour le week-end								
Regarder des films	92,9 (51,5)	88,3 (58,1)	110,5 (55,7)	0,1277	94,3 (59,5)	90 (65,2)	106,2 (63,8)	0,4054
Jouer à des jeux	24,1 (34,0)	29,6 (45,6)	51,9 (67,9)	0,1919	9,7 (28,1)	15,8 (42,4)	25,8 (53,9)	0,2328
Taches scolaires ou surfer sur le web	3,3 (6,2)	11,6 (45,9)	1,7 (4,8)	0,3226	45,6 (38,4)	38,1 (31,1)	42,3 (38,9)	0,6437
Appels vidéos	2,2 (7,7)	0,4 (2,5)	6,3 (20,5)	0,1602	4,4 (11,0)	4,5 (7,0)	8,1 (17,5)	0,2331
Être sur les réseaux sociaux	0,8 (3,5)	1,2 (4,2)	5,3 (20,7)	0,7769	42,8 (45,3)	32,8 (35,1)	48,5 (39,6)	0,1146
Autre	1,6 (6,1)	4,9 (17,2)	1,2 (4,2)	0,7663	3,1 (18,4)	6,0 (25,5)	4,3 (16,3)	0,2663
Temps total	123,4 (71,8)	132,6 (93,8)	175,3 (114,5)	0,0966	199,6 (114,1)	186,9 (111,3)	235 (144)	0,3520
Moyenne par jour	71,9 (51,2)	85,1 (82,8)	109,8 (74,2)	0,0051	174,6 (101,3)	168,9 (108,9)	196,5 (125,6)	0,4872

Tableau 12. Temps moyen d'écran par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants et les parents de l'échantillon analysé en fonction du niveau d'études des parents.

	Chez les enfants			p-valeur	Chez les parents			p-valeur
	≤ Bac (n = 49)	Licence (n = 74)	≥ Master (n = 44)		≤ Bac (n = 49)	Licence (n = 74)	≥ Master (n = 44)	
	m (SD)	m (SD)	m (SD)		m (SD)	m (SD)	m (SD)	
Temps moyen par jour en semaine								
Regarder des films	56,9 (51,0)	33,3 (29,5)	32,7 (43,2)	0,0029	95,5 (60,1)	72,3 (51,5)	59,3 (38,5)	0,0072
Jouer à des jeux	31,0 (50,8)	7,1 (16,5)	3,2 (8,5)	<0,0001	26,9 (48,9)	8,0 (31,6)	0,0 (0,0)	<0,0001
Taches scolaires ou surfer sur le web	4,3 (6,9)	4,3 (6,8)	10,4 (41,6)	0,9948	35,2 (34,9)	39,5 (38,7)	28 (21,8)	0,4712
Appels vidéos	2,2 (7,6)	1,3 (4,3)	1,4 (4,5)	0,9291	5,2 (14,9)	4,1 (10,1)	2,0 (5,2)	0,6159
Être sur les réseaux sociaux	0,3 (2,2)	0,4 (2,5)	0,7 (3,2)	0,7650	54,8 (55,1)	30,4 (30,2)	32,7 (35,5)	0,0290
Autre	2,3 (7,7)	1,8 (11,2)	3,3 (14,4)	0,3953	3,5 (14,7)	5,4 (27,3)	2,7 (13,8)	0,8435
Temps total	94,6 (82,6)	45,4 (36,4)	52,5 (71,8)	<0,0001	221 (138,7)	157,3 (87,6)	124,8 (78,8)	<0,0001
Temps moyen par jour le week-end								
Regarder des films	101,3 (57,2)	91,9 (44,3)	92,7 (63,3)	0,6902	118,5 (64,2)	91,8 (61,6)	76 (50,8)	0,0035
Jouer à des jeux	57,6 (59,4)	23,1 (38,2)	12,5 (25,0)	<0,0001	33,7 (54,9)	10,7 (33,5)	0,0 (0,0)	<0,0001
Taches scolaires ou surfer sur le web	4,3 (8,8)	3,5 (6,4)	7,5 (41,7)	0,1645	45,0 (43,7)	43,2 (33,4)	43 (35,8)	0,8254
Appels vidéos	5,3 (19,2)	1,5 (4,5)	2,1 (7,8)	0,9717	5,8 (11,8)	6,6 (15,0)	2,7 (5,9)	0,4764
Être sur les réseaux sociaux	2,2 (13,1)	1,1 (3,9)	1,1 (3,9)	0,8026	58,8 (55,0)	35,7 (32,9)	34,4 (35,5)	0,0351
Autre	2,2 (7,6)	1,1 (6,0)	4,0 (14,6)	0,1894	4,7 (18,3)	3,4 (18,8)	4,5 (23,0)	0,8174
Temps total	172,3 (102,6)	119,6 (66,6)	118,6 (87,2)	0,0052	266,3 (148,4)	190,9 (95,1)	160,6 (103,5)	<0,0001
Moyenne par jour	116,8 (81,0)	66,6 (40,1)	70,2 (68,5)	<0,0001	234 (136,8)	166,9 (85,7)	135,0 (83,2)	<0,0001

En effet, il existe une corrélation moyennement positive entre le temps moyen d'utilisation des écrans par jour et l'âge de l'enfant (Tableaux 10 et 13). De plus, le temps moyen d'écran par jour était plus élevé chez les enfants de Saint-Révérend, 109,8 minutes, que chez les enfants des Salines, 85,1 minutes, et ceux de la Chapelle, 71,9 minutes (Tableau 11). Enfin, le temps moyen d'utilisation d'écrans par jour était plus élevé chez les enfants de parents ayant un niveau inférieur ou égal au Baccalauréat, 116,8 minutes, que chez les enfants de parents ayant un niveau Licence, 66,6 minutes, ou supérieur ou égal au niveau Master, 70,2 minutes (Tableau 12).

Tableau 13. Temps d'écrans tous confondus médian par jour (en minutes) chez les enfants en fonction de l'âge des enfants.

	Effectif	Minutes / jour Médiane (Q1 – Q3)
4 – 5 ans	15	55,7 (23,6 – 75,0)
6 ans	29	62,1 (30,0 – 85,7)
7 ans	26	67,5 (37,5 – 87,9)
8 ans	34	70,7 (56,3 – 102,3)
9 ans	29	68,6 (55,7 – 115,7)
10 ans	35	98,6 (50,4 – 156,4)

Le temps moyen d'utilisation des écrans tous confondus pendant les loisirs chez les parents ne variait pas significativement en fonction du genre de l'enfant ($n = 91$ et 79 , p -valeur = $0,4744$), de l'âge des enfants ($\rho = 0,09$, $IC\ 95\% = [-0,07 ; 0,23]$), de l'école ($n = 94$, 37 et 39 , p -valeur = $0,4872$), de l'action de prévention antérieure ($n = 143$ et 27 , p -valeur = $0,5662$), du statut de famille monoparentale ($n = 23$ et 145 , p -valeur = $0,2435$) ou encore du statut d'enfant unique ($n = 25$ et 145 , p -valeur = $0,0668$) (respectivement Tableaux 6, 7, 8, 9, 10 et 11). Néanmoins, il variait significativement en fonction du niveau d'études des parents ($n = 49$, 74 et 44 , p -valeur $< 0,0001$) (Tableau 12). En effet, le temps moyen d'utilisation d'écrans par jour était plus élevé chez les enfants de parents ayant un niveau inférieur ou égal au Baccalauréat, 234 minutes, que chez les enfants de parents ayant un niveau Licence, 166,9 minutes, et ceux de parents ayant un niveau supérieur ou égal au niveau Master, 135 minutes (Tableau 7).

Il existe une corrélation moyennement positive entre le temps moyen d'utilisation des écrans par jour des enfants et celui des parents ($\rho = 0,41$, $IC\ 95\% = [0,27 - 0,52]$, p -valeur $< 0,0001$) (Figure 7).

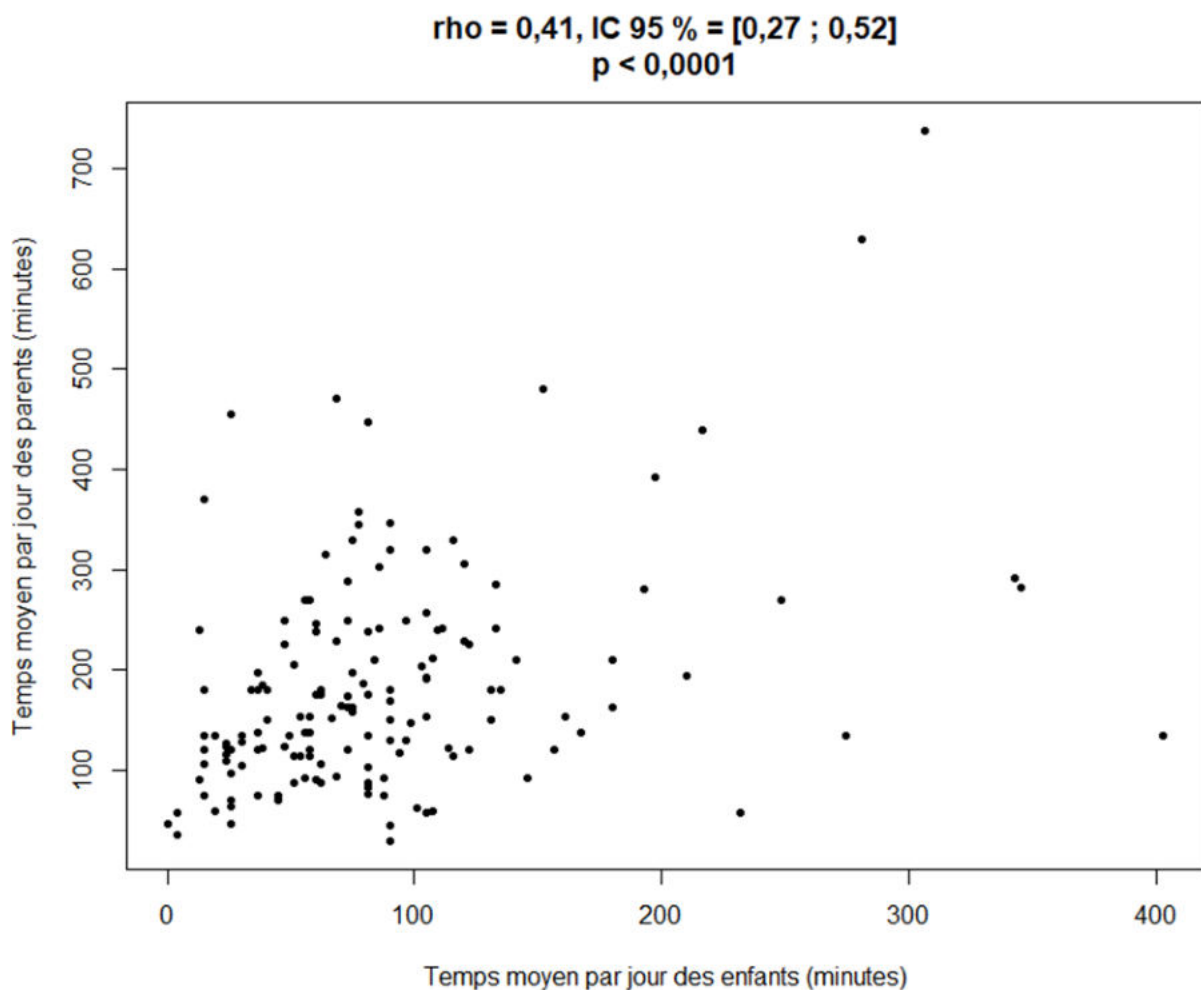


Figure 7. Corrélation entre le temps moyen d'écran par jour (en minutes) des enfants et celui des parents de l'échantillon analysé.

Le temps moyen d'utilisation des écrans par jour chez les enfants n'était pas significativement différent selon les règles fixées sur l'utilisation des écrans ou non par les parents ($n = 144$ et 21 , p -valeur = $0,9961$; $n = 125$ et 21 , p -valeur = $0,8395$; $n = 144$ et 17 , p -valeur = $0,8473$; $n = 152$ et 13 , p -valeur = $0,2159$) ni selon si un des parents travaillait à domicile ($n = 23$ et 131 , p -valeur = $0,7626$) (Tableau 10). Néanmoins, ce dernier était significativement différent selon si l'utilisation des écrans par l'enfant se faisait en étant seul, $129,6$ minutes, avec ses frères et sœurs, $70,8$ minutes, ou avec ses parents ou d'autres adultes $63,1$ minutes ($n = 26$, 56 et 54 , p -valeur < $0,0001$) ; selon le nombre d'appareils multimédia présents au sein du domicile : moins de 5, $42,3$ minutes, entre 5 et 9, $77,6$ minutes, ou 10 ou plus, $122,1$ minutes ($n = 18$, 114 et 36 , p -valeur < $0,0001$) ; selon le nombre de jours dans la semaine durant lesquels la télévision restait allumée en fond au sein du foyer : jamais, $76,1$ minutes, une fois par semaine, $69,5$ minutes, supérieur à une fois par semaine, 111 minutes, ou tous les jours de la semaine, $137,8$ minutes ($n = 115$, 12 , 18 et 16 , p -valeur $0,0026$) (Tableau 14).

Tableau 14. Temps d'écran par jour (en minutes) en fonction des règles et modalités d'utilisation des écrans chez les enfants de l'échantillon analysé

	Temps moyen d'écran par jour		
	n	m (SD)	p-valeur
Limite fixe de durée			
Oui	144	82,8 (65,8)	
Non	21	84,8 (69,4)	0,9961
Limite fixe de plages horaires			
Oui	125	84,3 (71,0)	
Non	41	82,2 (50,7)	0,8395
Limite fixe d'autorisation de jeux			
Oui	144	82,5 (61,5)	
Non	17	102,7 (104,2)	0,8473
Limite fixes d'autorisation de contenu			
Oui	152	86,0 (68,1)	
Non	13	61,2 (40,1)	0,2159
Accompagnement pendant l'utilisation			
Les utilise seul ou seule	26	129,6 (82,9)	
Avec ses frères et sœurs	56	70,8 (58,5)	
Avec parent ou d'autres adultes	54	63,1 (40,6)	< 0,0001
Jour de la semaine			
Temps moyen les jours de semaine	164	62,7 (66,0)	
Temps moyen les jours de week-end	168	137,1 (89,9)	< 0,0001
Le domicile est lieu d'étude / travail			
Oui	25	80,6 (57,5)	
Non	131	80,0 (64,2)	0,7626
Nombre d'appareil multimédia dans la maison			
Moins de 5	18	42,3 (29,9)	
Entre 5 et 9	114	77,6 (52,3)	
10 ou plus	36	122,1 (95,3)	< 0,0001
Télévision allumée en fond			
Jamais	115	76,1 (58,5)	
< 1 fois / semaine	12	69,5 (37,0)	
≥ 1 fois / semaine	18	111,0 (89,1)	
Tous les jours	16	137,8 (80,9)	0,0026

Les effets des facteurs socio-démographiques sur le delta du temps moyen d'écran par jour avant et après l'intervention via des modèles de régression linéaire n'ont pas été mesurés étant donné que les données ne suivaient pas une loi normale (Tableau 15).

Tableau 15. Test de Shapiro-Wilk d'estimation de normalité de distribution des données sur le delta du temps moyen d'écran par jour.

Delta (temps moyen d'écrans par jour après moins avant intervention)	Enfants (p-valeur)	Parents (p-valeur)
Temps moyen par jour en semaine		
Regarder des films	< 0,0001	< 0,0001
Jouer à des jeux	< 0,0001	< 0,0001
Taches scolaires ou surfer sur le web	< 0,0001	< 0,0001
Appels vidéos	< 0,0001	< 0,0001
Être sur les réseaux sociaux	< 0,0001	< 0,0001
Autre	< 0,0001	< 0,0001
Temps total	< 0,0001	< 0,0001
Temps moyen par jour le week-end		
Regarder des films	< 0,0001	< 0,0001
Jouer à des jeux	< 0,0001	< 0,0001
Taches scolaires ou surfer sur le web	< 0,0001	< 0,0001
Appels vidéos	< 0,0001	< 0,0001
Être sur les réseaux sociaux	< 0,0001	< 0,0001
Autre	< 0,0001	< 0,0001
Temps total	0,0004	< 0,0001
Moyenne par jour	< 0,0001	< 0,0001

Satisfaction de l'action de prévention

Chez les enfants, 53,7% de ceux ayant participé à l'action de prévention ont aimé cette dernière, 64% ont compris les risques liés à la surutilisation des écrans grâce à celle-ci et 50,6% se sont dits prêts à moins utiliser les écrans (Figure 8).

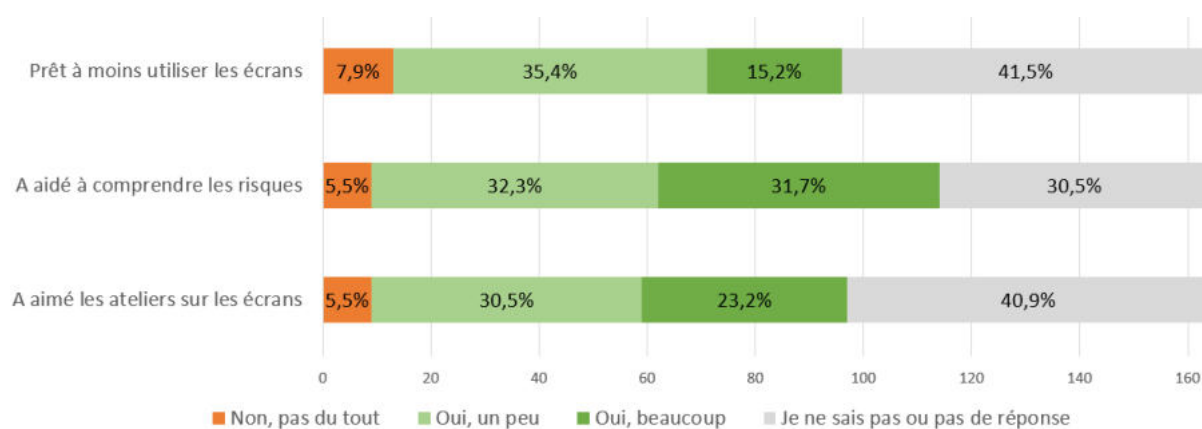


Figure 8. Satisfaction des enfants ayant participé à l'action de prévention sur l'utilisation des écrans (n = 164).

Les 5 idées de l'action de prévention retenues par les enfants ont été : qu'il faut limiter l'utilisation des écrans, qu'il existe des alternatives aux écrans, que la surutilisation des écrans abîme les yeux et peut donner des maux de tête, qu'il existe un danger des réseaux sociaux et d'internet pour la santé (Figures 9).



Figure 9. Idées retenues (mots relevés au moins deux fois) par les enfants ayant participé à l'action de prévention sur l'utilisation des écrans (n = 178 commentaires).

Chez les parents, 72,6% participeraient de nouveau à une telle action, 84,4% ont été satisfaits de manière générale par l'action de prévention, 54% ont rapporté que l'action de prévention permettait de mieux comprendre et gérer l'utilisation des écrans, 76,8% recommanderaient l'action à son entourage, 65,3% ont rapporté que l'action de prévention avait répondu à leurs besoins, 78,6% ont reçu les informations souhaitées et 84,8% ont jugé que l'action de prévention était de qualité (Figure 12).

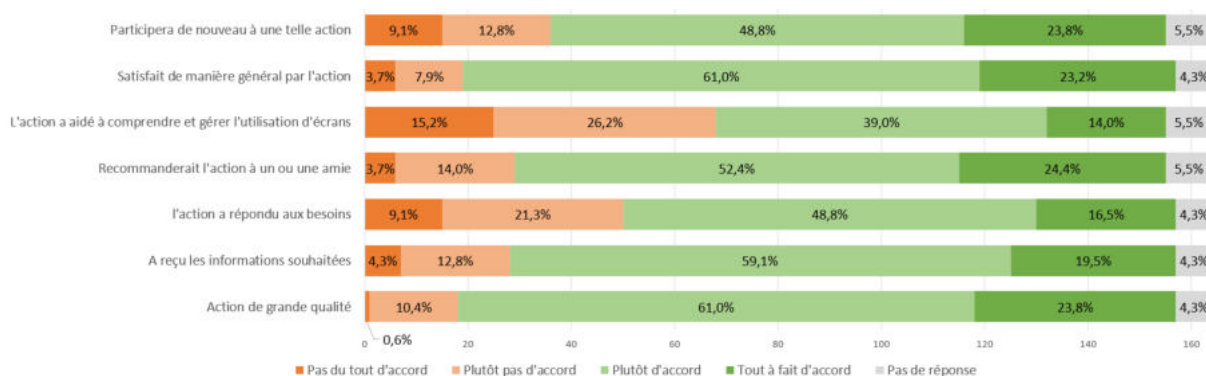


Figure 10. Satisfaction des parents ayant participé à l'action de prévention sur l'utilisation des écrans (n = 164).

Les 5 idées de l'action de prévention retenues par les parents ont été : qu'il faut adapter et limiter le temps des écrans, que les écrans ont des effets néfastes sur la santé, qu'il existe des alternatives aux écrans, qu'il faut communiquer et qu'il faut être rassurant (*Figure 13*).



Figure 11. Idées retenues (mots relevés au moins deux fois) par les parents ayant participé à l'action de prévention sur l'utilisation des écrans (n = 152 commentaires).

Discussion

Résultats principaux et secondaires

Dans cette étude, l'utilisation des écrans par les enfants et leurs parents et la prévalence d'enfants exposés à plus de 2 heures d'écrans n'a pas varié significativement après l'action de prévention.

Chez les enfants, le temps moyen d'écran par jour dans le cadre des loisirs était significativement plus élevé chez les enfants les plus âgés, le weekend, qui utilisaient la télévision et le smartphone, qui regardaient des films ou jouaient à des jeux vidéo, ayant des parents avec un niveau d'études inférieur au Baccalauréat ou une consommation élevée d'écrans, dans un foyer où la télévision restait allumée en fond, avec un nombre d'appareils multimédia élevé au sein du foyer et avec une consommation solitaire. Environ 20% des enfants avaient une utilisation d'écrans supérieure aux recommandations internationales de 2 heures par jour maximum.

Chez les parents, le temps moyen d'écran par jour dans le cadre des loisirs était significativement plus élevé pour ceux ayant un niveau d'études inférieur au Baccalauréat, le weekend, qui regardaient des films et qui surfaient sur le web ou sur les réseaux sociaux.

La majorité des parents percevaient qu'une surutilisation d'écrans pouvait entraîner des troubles d'apprentissages (écrire, épeler, lire, calculer, développer un esprit de groupe, développer la créativité et l'imagination), de la sédentarité et de l'irritabilité. Néanmoins, seulement un parent sur deux semblait préoccupé par l'impact des écrans sur la santé (vie sociale, bien-être, développement psychomoteur et staturo-pondéral), constatait une addiction aux écrans chez leurs enfants et laissait leurs enfants consommer seuls les écrans. Selon la majorité des parents le temps d'écrans était approprié pendant les loisirs et mettre des limites de temps ou des règles d'utilisation n'était pas source de conflits avec l'enfant.

Cette action de prévention a permis à deux tiers des enfants de mieux comprendre les risques liés à la surutilisation des écrans mais seulement un enfant sur deux a apprécié l'action de prévention et est prêt à moins utiliser les écrans.

Cette action de prévention a permis à seulement la moitié des parents de mieux comprendre et gérer l'utilisation des écrans chez eux et leurs enfants et environ trois quarts semblaient satisfaits de l'action et prêts à la recommander et à y reparticiper.

Forces et faiblesses de l'étude

Cette étude était intéressante car elle était la seule à notre connaissance en France à étudier l'utilisation des écrans en termes de fréquence, de type, de temps, de contexte, de contenu, de règles et de perception à la fois chez les parents et chez les enfants plutôt que le temps total d'écrans tous confondus seulement chez les enfants sans distinguer temps actif et temps passif. De plus, elle se basait sur un questionnaire validé scientifiquement ce qui n'était quasiment jamais le cas dans les études scientifiques portant sur ce sujet (1).

L'action de prévention de cette étude intitulée « les écrans autrement » a été créée à l'aide de la CPTS Loire Vendée Océan en essayant d'intégrer les caractéristiques des actions de prévention sur le sujet les plus efficaces dans la littérature : elle a été longue (6 mois) (47, 48, 49), elle a fait participer les parents et les écoles des enfants (48, 49), elle s'est focalisée sur l'éducation, l'autorégulation, la modification des croyances existantes sur les écrans et sur la promotion de l'activité physique plutôt que sur l'interdiction des écrans (*Annexes 3, 4, 5 et 7*) (47, 49), avec un but fixé et des objectifs à court, moyen et long terme donnés (2 interventions par classe, semaine des écrans autrement, présentation du bilan de l'action de prévention et concours de boîtes à écrans avec remise de prix et de diplômes) (49), l'action a été différente en fonction de l'âge (4 à 11 ans) (49) et a été prodiguée par des professionnels formés (chargés en communication, 2 orthophonistes et 1 médecin généraliste) (49).

Cette étude était encourageante concernant la faisabilité de l'action de prévention et de son évaluation en école avec 45% de participation par rapport à la population cible contre 18% pour l'étude danoise de Pedersen *et al.*, avec environ 50% des enfants et 75% des parents satisfaits par l'action de prévention et prêts à y reparticiper (54).

Néanmoins, Plusieurs biais pourraient être attribués à cette étude. Notamment, la variable d'« utilisation d'écran » a été choisie à la place de la variable de « temps d'écran » rendant plus difficile les analyses statistiques, l'échantillonnage et les comparaisons aux autres études ne présentant pas la même variable de comparaison. De plus, il existait un biais déclaratif du fait de la méthode car le temps d'écran des enfants était reporté par les parents, la catégorie la plus élevée (« 5 h ou plus ») n'avait pas de limite supérieure mais avait la même plage de minutes que la catégorie précédente et plusieurs données dans les questionnaires étaient manquantes sans doute pas par hasard (questions dérangeantes ou inintéressantes). Il existait également un biais de sélection et de confusion étant donné que cette étude était dépendante de l'implication des écoles. En effet, seulement 3 écoles sur 9 ont participé rendant l'échantillon non homogène en termes d'âges (classes d'âges de 4, 5 et 11 ans sous

représentées). De la même façon, la taille limitée de l'échantillon n'a pas permis que les données soient distribuées normalement rendant impossible l'utilisation des modèles de régression linéaire. A cela, il faudrait ajouter une inflation du risque alpha par la multiplicité des tests effectués entraînant des résultats probablement non significatifs lorsque la valeur de p ne s'écartait pas assez du seuil de 5%. Enfin, il y a eu environ 30% de perdus de vue après l'intervention. Cette perte pourrait être expliquée en partie par des informations, des rappels et des interventions qui ont différé entre certaines classes au long de l'action de prévention mais aussi par le sentiment de culpabilité qui a pu naître chez les parents à la lecture du premier questionnaire, jugé par certains trop intrusif.

Comparaisons aux autres travaux

Après l'action de prévention, la prévalence d'enfants exposés à plus de 2 heures d'écrans et le temps moyen d'écran par jour n'avaient pas varié significativement. Ces résultats étaient discordants par rapport à ceux de revues systématiques et méta-analyses (47, 49, 52) qui restaient néanmoins très hétérogènes en termes de réduction de temps d'écran (49). Ces résultats pourraient être expliqués par le fait que le deuxième questionnaire avait été remis fortuitement à proximité des vacances scolaires ce qui peut expliquer que les enfants aient consommé plus d'écrans après intervention.

Dans cette étude, le temps moyen d'exposition aux écrans durant les loisirs chez les enfants était une fois et demie à deux fois plus bas par rapport aux autres études (4-5 ans : 0h55 (étude) 1h34 (55) ; 6 ans : 1h02 (étude) 2h (55) 1h55 (54) ; 7 ans : 1h07 (étude) 2h30 (55) 2h12 (54) ; 8 ans : 1h10 (étude) 2h30 (55) 2h43 (54) ; 9 ans 68min 1h08 (étude) 2h30 (55) 3h (54) ; 10-11 ans : 98min 1h38 (étude) 2H36 (55) 3h36 (54)).

Par exemple, la proportion d'enfants de 6-11 ans qui utilisaient plus de 4 heures d'écran par jour était bien inférieure à celle de l'étude danoise de Pedersen *et al.*, 4% *versus* 13% la semaine et 10% *versus* 28% le weekend (54). En se basant sur les recommandations nationales et internationales de temps d'exposition aux écrans, évoquant qu'il ne faut pas dépasser 2 heures d'écran par jour chez les 6-17 ans (56), la proportion d'enfants exposés au-delà était de 37,7% le weekend et 9,7% la semaine dans cette étude, bien inférieure aux résultats de l'étude de Rito *et al.* de 2013, respectivement 84% et 49,4% (52). D'autres études comptabilisaient entre 45 et 80% des enfants et adolescents dépassant les recommandations internationales en termes de temps d'écran (14, 57). Ces résultats concorderaient avec le fait que 84,1% des enfants et des parents de cette étude avaient déjà reçu une ou plusieurs actions de prévention,

et pourraient expliquer que cette action de prévention n'ait pas eu d'effet en termes de réduction significative du temps moyen d'écrans par jour. Ces résultats pourraient être également expliqués par le fait que cette étude distinguait le temps d'écran lié au travail de celui lié aux loisirs et n'analysait que le temps dans le cadre des loisirs, pouvant sous-estimer le temps d'écran par rapport aux autres études. Enfin, l'échantillon de cette étude provenait d'une zone semi-rurale ce qui pourrait expliquer une utilisation moindre d'écrans comparée à une étude avec un échantillon provenant d'une zone urbaine (58).

A l'instar de l'étude danoise, le temps moyen d'écran par jour était plus élevé chez les enfants les plus âgés, qui utilisaient la télévision et les jeux vidéo, le weekend, ayant des parents avec un niveau d'études bas et n'était pas différent selon le statut d'enfant unique (54). D'autres travaux de recherches sont concordants sur le temps d'écran négativement corrélé au niveau d'études des parents (59).

A contrario de l'étude danoise, cette étude n'a pas montré une différence de temps moyen d'écran par jour en fonction du genre, de la présence ou non de règles d'utilisation des écrans à la maison et du statut de famille monoparentale (54). A l'inverse de l'étude danoise, l'étude française de 2024 sur les jeunes et la lecture réalisée par l'institut IPSOS pour le Centre national du Livre a montré que les filles consommaient plus d'écrans que les garçons de 7 à 12 ans puis que la tendance s'inversait au-delà de 12 ans (19). L'étude de Lauricella *et al.* a révélé aux Etats-Unis que la présence de règles d'utilisation des écrans définies par les parents pour les enfants entraînerait une utilisation raisonnée des écrans chez les enfants de 8-18 ans (60). Mêmes observations en Europe chez des enfants de 3 à 5 ans et de 10 à 12 ans (61, 62). Les études de McMillan *et al.* de 2015 et de Langøy *et al.* de 2019 ont conforté les résultats de cette étude quant à l'absence de différence de temps d'écran en fonction du statut familial monoparental (63, 64).

Des résultats concordants ont été retrouvés dans la cohorte Elfe concernant la corrélation positive entre le temps d'écrans des parents et celui des enfants (55). En effet, ce qu'un parent fait l'enfant le reproduit en matière d'utilisation d'écrans (38). Dans cette étude, seulement la moitié des parents limitait l'utilisation des écrans chez leurs enfants malgré la connaissance des risques liés à la mauvaise utilisation des écrans et la suspicion d'addiction aux écrans. L'éducation des parents semble au centre de la relation enfant - écrans sachant que seulement la moitié des enfants de cette étude ayant participé à l'action de prévention était prêt à limiter les écrans malgré la connaissance des risques. Selon l'avis de l'Académie des Sciences de 2013, l'utilisation des écrans n'est plus un moyen d'obtenir un plaisir mais de

lutter contre un déplaisir créant ainsi une seconde vie sans aléas isolant davantage et faisant apparaître la « vraie » vie comme sans saveur voire dangereuse rendant ainsi inefficaces toutes alertes sur les risques liés au trouble de l'usage des écrans (16).

Etudier l'environnement familial paraît donc crucial pour comprendre l'utilisation des écrans par les enfants et adapter au mieux les actions de prévention.

La proportion d'enfants qui utilisaient les écrans la demi-heure après le réveil le matin était identique 23,5% *versus* 27% la semaine et plus faible 43,5% *versus* 64% le weekend par rapport à l'étude danoise (54). La proportion d'enfants qui utilisaient les écrans la demi-heure avant le coucher le soir était plus élevée 44,2% *versus* 24% la semaine, 69,1% *versus* 45 % le weekend par rapport à l'étude danoise (54). L'échantillonnage, les classe d'âges non homogènes et la culture différente pourraient expliquer ces différences de résultats.

Dans le résumé de l'enquête « les enfants et les écrans » 50% des enfants avec un âge supérieur à 3 ans consommaient seuls les écrans ce qui est concordant avec notre étude (65).

Seulement 21% des actions de prévention reçues antérieurement par les parents et les enfants dans cette étude avaient été prodiguées par des professionnels de santé ce qui concorde avec les résultats de la thèse de Fouilland et Michon qui retrouvaient que 20% de médecins généralistes ne réalisaient pas d'actions de prévention et 63% ne les réalisaient que rarement (66).

Perspectives

Cette étude a servi de prototype pour faire l'état des connaissances sur le sujet des écrans, former ou sensibiliser directement ou indirectement des professionnels de santé, de l'éducation et de la communication, des parents et des enfants sur le sujet, expérimenter et améliorer une action de prévention et son évaluation pour ensuite l'étendre au reste du territoire de la CPTS Loire Vendée Océan.

Cette étude pourrait être répétée avec un échantillon plus large et complétée par une seconde recherche en identifiant les déviants positifs (personnes dont le comportement est intentionnel, volontaire et non forcé qui s'éloigne des normes d'un groupe de référence et qui est de nature

honorable) (67) afin d'identifier des pratiques positives qui serviront de base au développement d'interventions futures plus efficaces non encore étudiées à ce jour (68).

Le sujet de l'impact de l'exposition des écrans sur la santé des enfants est encore trop peu abordé lors des préventions en cabinet de Médecine Générale (36, 54). Il est impératif que les professionnels de santé soient sensibilisés et formés durant leurs études.

Cette étude a permis de soulever la question de la parentalité dans la relation enfant – écrans et la question de l'addiction aux écrans chez les parents et les enfants qui devront être au centre des préventions futures.

Une prise de conscience en France a vu le jour avec une première commission d'experts, à la demande du Président de la République, sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans dont le rapport a été rendu public le 30 Avril 2024 (19). Cette synthèse pourrait servir de socle pour standardiser et comparer plus aisément les futures études afin de valider des liens de causalité ou non sur l'impact des écrans sur la santé physique et mentale chez les enfants et les adultes, et ainsi définir le plus rapidement des politiques vers une utilisation raisonnée des écrans.

Conclusion

Cette étude n'a pas mis en évidence de différence significative d'utilisation des écrans chez les parents et les enfants après l'action de prévention sensibilisant sur l'impact des écrans sur la santé. Néanmoins, plusieurs facteurs de risque de surexposition aux écrans ont été identifiés permettant de cibler plus spécifiquement les enfants et les parents les plus vulnérables pour des actions de prévention futures. Enfin, cette étude a fait ressortir que seulement un parent sur deux se préoccupait de l'impact des écrans sur la santé de leurs enfants alors qu'un enfant sur deux consommait seul les écrans et avait un trouble de l'usage des écrans. Il paraît crucial de remettre au centre de la santé la relation parent – enfant et d'accompagner les parents en matière de prévention et d'éducation.

Dans la littérature les actions de prévention semblent hétérogènes en efficacité. Plusieurs raisons sont avancées. Leur évaluation se fait rarement avec des questionnaires standardisés ou des méthodes validées scientifiquement, l'étude qualitative et l'étude de l'environnement familial sont trop peu souvent réalisées, le trouble de l'usage des écrans est mal défini et l'addiction aux écrans en tant que telle n'est pas encore reconnue par la science.

Des études semblables à celles menées sur les jeux vidéo en termes de mesure d'addiction doivent rapidement voir le jour afin de protéger le plus rapidement possible la population et les futures générations avec l'aide du gouvernement et des pouvoirs publics.

A plus large échelle, les impacts confirmés et soupçonnés liés aux troubles de l'usage des écrans doivent servir d'avertissement de mise sur le marché de toute nouvelle technologie avant toute mesure d'impact sur la santé humaine. Selon le rapport de la commission d'experts sur l'exposition des enfants aux écrans du 30 Avril 2024 : « La Commission a été bousculée par les constats qu'elle a eu à faire sur les stratégies de captation de l'attention des enfants, où tous les biais cognitifs sont utilisés pour enfermer les enfants sur leurs écrans, les contrôler, les réengager, les monétiser. Elle a été alarmée par certaines représentations, de la femme par exemple, que le numérique hyper-amplifie, et par ce qu'il peut imposer aux jeunes filles dans leur vision d'elles-mêmes ou des comportements « attendus » d'elles. Préempter ce nouveau marché, dans lequel nos enfants sont devenus la marchandise, est le nouvel axe de développement de quelques sociétés du numérique. Nous voulons leur dire que nous les avons vues et que nous ne pouvons les laisser faire. [...] »

Ce qui fait la richesse d'une Nation, c'est sa jeunesse, et la nôtre n'est pas à vendre » (19).

Bibliographies

1. Byrne R, Terranova CO, Trost SG. Measurement of screen time among young children aged 0–6 years: A systematic review. *Obesity Reviews*. 2021;22(8):e13260. DOI: [10.1111/obr.13260](https://doi.org/10.1111/obr.13260)
2. Kılıç AO, Sari E, Yucel H, Oğuz MM, Polat E, Acoglu EA, et al. Exposure to and use of mobile devices in children aged 1–60 months. *Eur J Pediatr*. 2019;178(2):221-7. DOI: [10.1007/s00431-018-3284-x](https://doi.org/10.1007/s00431-018-3284-x)
3. Xiong, X. Q. & Liu, J. Study on the correlations between screen time and parent—child relationship, social ability and behavioral problems of school children. *Maternal and Child Health Care of China*, 2019, 34(4): 899-904.
4. Generations defined: 50 years of change over 5 generations [Internet]. McCrindle. 2012 [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur: <https://mccrindle.com.au/article/topic/demographics/the-generations-defined/>
5. Aagaard J, Steninge E, Zhang Y. On the hermeneutics of screen time: A qualitative case study of phubbing. *AI & Soc*. 2023;38(6):2329-37. DOI: [10.1007/s00146-021-01223-y](https://doi.org/10.1007/s00146-021-01223-y)
6. Trott M, Driscoll R, Iraldo E, Pardhan S. Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine*. 2022;48:101452. DOI: [10.1016/j.eclinm.2022.101452](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101452)
7. Linebarger DL, Vaala SE. Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective. *Developmental Review*. 2010;30(2):176-202. DOI: [10.1016/j.dr.2010.03.006](https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.006)
8. Courage ML, Troseth GL. L'apprentissage à partir de médias électroniques chez les jeunes enfants. Dans: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Rivachew S, éd. thème. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [Internet]. Novembre 2016. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://www.enfant-encyclopedie.com/technologie-en-education-de-la-petite-enfance/selon-experts/lapprentissage-partir-de-medias>
9. Société canadienne de Pédiatrie. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. [Internet]. 2017. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>
10. Bedford R, Saez De Urabain IR, Cheung CHM, Karmiloff-Smith A, Smith TJ. Toddlers' Fine Motor Milestone Achievement Is Associated with Early Touchscreen Scrolling. *Front Psychol*. 2016 ;7. DOI: [10.3389/fpsyg.2016.01108](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01108)

11. Haut Conseil de la Santé Publique. Analyse des données scientifiques et avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. [Internet]. 2021. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20210308_usaexcdel_expdesenfetdesjeuauxcra.pdf
12. Kirkorian HL, Wartella EA, Anderson DR. Media and Young Children's Learning. *foc*. 2008;18(1):39-61. DOI: [10.1353/foc.0.0002](https://doi.org/10.1353/foc.0.0002)
13. Marsh J, Plowman L, Rice DY, Bishop J, Lahmar J, Scott F, et al. Exploring Play and Creativity in Pre-Schoolers' Use of Apps: Report for Early Years Practitioners. <http://www.techandplay.org>; 2015. DOI : [10.13140/RG.2.1.2298.9520](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2298.9520)
14. Council on communications and media, Hill D, Ameenuddin N, Reid Chassiakos Y (Linda), Cross C, Hutchinson J, et al. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591. DOI: [10.1542/peds.2016-2591](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591)
15. Przybylski AK, Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychol Sci*. 2017;28(2):204-15. DOI: [10.1177/0956797616678438](https://doi.org/10.1177/0956797616678438)
16. Académie des Sciences. L'enfant et les écrans. [Internet]. 2013. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/avis0113.pdf>
17. Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH. Time Well Spent? Relating Television Use to Children's Free-Time Activities. *Pediatrics*. 2006;117(2):e181-91. DOI: [10.1542/peds.2005-0812](https://doi.org/10.1542/peds.2005-0812)
18. McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*. 2018;89(1):100-9. DOI: [10.1111/cdev.12822](https://doi.org/10.1111/cdev.12822)
19. Elysée. Enfants et écrans : À la recherche du temps perdu. [Internet]. Avril 2024. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/06a9854b34d98bb3e4fbf72b2b28ed3b0dd601a1.pdf>
20. Kaye L, Orben A, Ellis D, C. Hunter S, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *IJERPH*. 2020;17(10):3661. DOI: [10.3390/ijerph17103661](https://doi.org/10.3390/ijerph17103661)
21. Tisseron S. 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir. ERES; 2013. DOI: [10.3917/eres.tisse.2013.01](https://doi.org/10.3917/eres.tisse.2013.01)

22. E-enfance [Internet]. 2011. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://enfance.org/>
23. Duflo Sabine. 4 temps sans écrans [Internet]. 2017. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>
24. Santé publique France. Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'ANSES de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS [internet]. Août 2017. [Cité le 6 août 2024];34. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/518689/3820448?version=1>
25. Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique, Ottawa (Ontario), Ponti M, Bélanger S, Grimes R, Heard J, Johnson M, et al. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. Paediatrics & Child Health. 2017;22(8):469-77. DOI: [10.1093/pch/pxx121](https://doi.org/10.1093/pch/pxx121)
26. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien M-S, Bidet-Emeriau M, Blocquaux S, et al. L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. Perfectionnement en Pédiatrie. 2018;1(1):19-24. DOI: [10.1016/j.perped.2018.01.010](https://doi.org/10.1016/j.perped.2018.01.010)
27. Ministère des solidarités et de la santé. Nouveau carnet de santé de l'enfant [Internet].2018 [cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/archives/archives-presse/archives-communiques-de-presse/article/nouveau-carnet-de-sante-de-l-enfant>
28. Pause ton écran. [Internet]. 2018. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://pausetonecran.com/>
29. Le bon usage des écrans. [Internet]. 2017. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://lebonusagedesecrans.fr>
30. Gauthier Duret. Élaboration d'un outil de prévention de la surexposition aux écrans chez les enfants de 0 à 18 ans. [Internet]. [Thèse de Médecine]. Université de Montpellier. 2021. [Cité le 6 août]. Disponible sur : [dumas-03329260](https://theses.univ-montpellier.fr/theses/03329260)
31. Haut Conseil de la Santé Publique. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. [Internet]. 2019. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcsp20191212_effedelexpodesenfaetdesjeunauxcr.pdf
32. Arte. Génération écrans, génération malade? [Internet]. 2020. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://boutique.arte.tv/detail/generation-ecran-generation-malade>
33. Arundell L, Parker K, Timperio A, Salmon J, Veitch J. Home-based screen time

- behaviors amongst youth and their parents: familial typologies and their modifiable correlates. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1492. DOI: [10.1186/s12889-020-09581-w](https://doi.org/10.1186/s12889-020-09581-w)
34. Peyrieras-Roche Audrey, Bellanger-Urbanczyk Hélène, Rat Cédric, Grimault Choplin Charlotte, Bonnot Olivier, & Aran Emmanuel. Exposition des enfants et adolescents aux écrans: Exploration des pratiques et outils des médecins généralistes vend eens, étude qualitative par entretiens semi-dirig es. [Internet]. [Thèse de Médecine]. Université de Nantes. 2021. [Cité le 6 août]. Disponible sur : <https://archive.bu.univ-nantes.fr/pollux/show/show?id=da6b8fb0-e668-4031-9010-cd64d43eb787>
35. Jordane Emiel. Sensibilisation à l'exposition infantile aux écrans, quel retour des parents?. [Internet]. [Thèse de Médecine]. Université de Montpellier. 2021. [Cité le 6 août]. Disponible sur : [dumas-03205807](https://theses.univ-montpellier.fr/theses/03205807)
36. Solène Por e Cano. Prévention de la surexposition aux écrans chez les enfants de 0 à 6 ans :  valuation de l'intérêt d'intégrer ce sujet au programme de formation initiale des médecins généralistes et des pédiatres en France. [Internet]. [Thèse de Médecine]. Université de Caen. 2021. [Cité le 6 août]. Disponible sur : [dumas-03335241](https://theses.univ-caen.fr/theses/03335241)
37. Organisation Mondiale de la Santé. L'OMS publie sa nouvelle Classification internationale des maladies (CIM-11) [Internet]. 2018. [Cité le 6 Ao t 2024]. Disponible sur : [https://www.who.int/fr/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/fr/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
38. Ishii K, Shibata A, Koohsari MJ, Oka K. The relationships between parents' and children's screen times on body mass index: a cross-sectional path analysis. *BMC Public Health*. 2022;22(1):2190. DOI: [10.1186/s12889-022-14664-x](https://doi.org/10.1186/s12889-022-14664-x)
39. Van Deursen AJ, Van Dijk JA. The digital divide shifts to differences in usage. *New Media & Society*. 2014;16(3):507-26. DOI: [10.1177/1461444813487959](https://doi.org/10.1177/1461444813487959)
40. Squire KD, Steinkuehler C. The Problem with Screen Time. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*. 2017;119(12):1-24. DOI: [10.1177/016146811711901207](https://doi.org/10.1177/016146811711901207)
41. Browne DT, May SS, Colucci L, Hurst-Della Pietra P, Christakis D, Asamoah T, et al. From screen time to the digital level of analysis: a scoping review of measures for digital media use in children and adolescents. *BMJ Open*. 2021;11(5):e046367. DOI: [10.1136/bmjopen-2020-046367](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046367)
42. Straker L, Zabatiero J, Danby S, Thorpe K, Edwards S. Conflicting Guidelines on Young Children's Screen Time and Use of Digital Technology Create Policy and Practice Dilemmas. *The Journal of Pediatrics*. 2018;202:300-3. DOI: [10.1016/j.jpeds.2018.07.019](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.07.019)

43. K. Kaye L, Orben A, A. Ellis D, C. Hunter S, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of “Screen Time”. *IJERPH*. 2020;17(10):3661. DOI: [10.3390/ijerph17103661](https://doi.org/10.3390/ijerph17103661)
44. Parry DA, Davidson BI, Sewall CJR, Fisher JT, Mieczkowski H, Quintana DS. A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nat Hum Behav*. 2021;5(11):1535-47. DOI: [10.1038/s41562-021-01117-5](https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5)
45. Perez O, Garza T, Hinderla O, Beltran A, Musaad SM, Dibbs T, et al. Karakulah AS, directeur. Validated assessment tools for screen media use: A systematic review. *PLoS ONE*. 2023;18(4):e0283714. DOI: [10.1371/journal.pone.0283714](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283714)
46. Hodes LN, Thomas KGF. Smartphone Screen Time: Inaccuracy of self-reports and influence of psychological and contextual factors. *Computers in Human Behavior*. 2021;115:106616. DOI: [10.1016/j.chb.2020.106616](https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106616)
47. Wu L, Sun S, He Y, Jiang B. The effect of interventions targeting screen time reduction: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2016;95(27):e4029. DOI: [10.1097/MD.0000000000004029](https://doi.org/10.1097/MD.0000000000004029)
48. Zhang P, Tang X, Peng X, Hao G, Luo S, Liang X. Effect of screen time intervention on obesity among children and adolescent: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Preventive Medicine*. 2022;157:107014. DOI: [10.1016/j.ypmed.2022.107014](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107014)
49. Jones A, Armstrong B, Weaver RG, Parker H, Von Klingraeff L, Beets MW. Identifying effective intervention strategies to reduce children’s screen time: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):126. DOI: [10.1186/s12966-021-01189-6](https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6)
50. Klakk H, Wester CT, Olesen LG, Rasmussen MG, Kristensen PL, Pedersen J, et al. The development of a questionnaire to assess leisure time screen-based media use and its proximal correlates in children (SCREENS-Q). *BMC Public Health*. 2020;20(1):664. DOI: [10.1186/s12889-020-08810-6](https://doi.org/10.1186/s12889-020-08810-6)
51. Schmidt ME, Haines J, O’Brien A, McDonald J, Price S, Sherry B, et al. Systematic Review of Effective Strategies for Reducing Screen Time Among Young Children. *Obesity*. 2012;20(7):1338-54. DOI: [10.1038/oby.2011.348](https://doi.org/10.1038/oby.2011.348)
52. Rito AI, Carvalho MA, Ramos C, Breda J. Program Obesity Zero (POZ) – a community-based intervention to address overweight primary-school children from five Portuguese municipalities. *Public Health Nutr*. 2013;16(6):1043-51. DOI: [10.1017/S1368980013000244](https://doi.org/10.1017/S1368980013000244)

53. Boß L, Lehr D, Reis D, Vis C, Riper H, Berking M, et al. Reliability and Validity of Assessing User Satisfaction With Web-Based Health Interventions. *J Med Internet Res.* 2016;18(8):e234. DOI: [10.2196/jmir.5952](https://doi.org/10.2196/jmir.5952)
54. Pedersen J, Rasmussen MG, Olesen LG, Klakk H, Kristensen PL, Grøntved A. Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules. *Preventive Medicine.* 2022;155:106908. DOI: [10.1016/j.ypmed.2021.106908](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106908)
55. Insee. Les enfants de moins de 6 ans et les écrans numériques : à chacun son rythme, d'après l'enquête Elfe [Internet]. 2022. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/6535295/FPORSOC22-EC6.pdf>
56. Tremblay MS, Carson V, Chaput J-P, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(6 (Suppl. 3)):S311-27. DOI: [10.1139/apnm-2016-0151](https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151)
57. Houghton S, Hunter SC, Rosenberg M, Wood L, Zadow C, Martin K, et al. Virtually impossible: limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health.* 2015;15(1):5. DOI: [10.1186/1471-2458-15-5](https://doi.org/10.1186/1471-2458-15-5)
58. Manyanga T, Pelletier C, Prince SA, Lee E-Y, Sluggett L, Lang JJ. A Comparison of Meeting Physical Activity and Screen Time Recommendations between Canadian Youth Living in Rural and Urban Communities: A Nationally Representative Cross-Sectional Analysis. *IJERPH.* 2022;19(7):4394. DOI: [10.3390/ijerph19074394](https://doi.org/10.3390/ijerph19074394)
59. Salway RE, Emm-Collison L, Sebire S, Thompson JL, Jago R. Associations between socioeconomic position and changes in children's screen-viewing between ages 6 and 9: a longitudinal study. *BMJ Open.* 2019;9(12):e027481. DOI: [10.1136/bmjopen-2018-027481](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027481)
60. Lauricella AR, Cingel DP. Parental Influence on Youth Media Use. *J Child Fam Stud.* 2020;29(7):1927-37. DOI: [10.1007/s10826-020-01724-2](https://doi.org/10.1007/s10826-020-01724-2)
61. Bjelland M, Soenens B, Bere E, Kovács É, Lien N, Maes L, et al. Associations between parental rules, style of communication and children's screen time. *BMC Public Health.* 2015;15(1):1002. DOI: [10.1186/s12889-015-2337-6](https://doi.org/10.1186/s12889-015-2337-6)
62. Miguel-Berges ML, Santaliestra-Pasias AM, Mouratidou T, Flores-Barrantes P, Androutsos O, Craemer MD, et al. Parental perceptions, attitudes and knowledge on European preschool children's total screen time: the ToyBox-study. *European Journal of Public Health.* 2019;ckz151. DOI: [10.1093/eurpub/ckz151](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz151)

63. McMillan R, McIsaac M, Janssen I. Family structure as a predictor of screen time among youth. *PeerJ*. 2015;3:e1048. DOI: [10.7717/peerj.1048](https://doi.org/10.7717/peerj.1048)
64. Langøy A, Smith ORF, Wold B, Samdal O, Haug EM. Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC Public Health*. 2019;19(1):433. DOI: [10.1186/s12889-019-6740-2](https://doi.org/10.1186/s12889-019-6740-2)
65. AFPA. Résumé d'enquête « les enfants et les écrans » [Internet]. 2016. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur: https://www.dropbox.com/s/v7c6c0n7zydl18c/AFPA_ResumeEnquete_Enfants-Ecrans_Fev2016.pdf?dl=0
66. Camille Fouilland, Charlotte Michon. Représentations et pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, et pistes pour l'amélioration des pratiques. [Internet]. [Thèse de Médecine]. 2018. Université de Grenoble. 2018. [Cité le 6 août 2024]. Disponible sur : <[dumas-01849384](#)>
67. Spreitzer GM, Sonenshein S. Toward the Construct Definition of Positive Deviance. *American Behavioral Scientist*. 2004;47(6):828-47. DOI: [10.1177/0002764203260212](https://doi.org/10.1177/0002764203260212)
68. Létourneau J, Alderson M, Caux C, Richard L. La déviance positive : analyse de concept selon l'approche évolutionniste de Rodgers: *Recherche en soins infirmiers*. 2013;N° 113(2):19-33. DOI: [10.3917/rsi.113.0019](https://doi.org/10.3917/rsi.113.0019)

Annexes

Annexe 1. Retroplanning de l'action de prévention



LES ÉCRANS AUTREMENT



VERS UNE UTILISATION RAISONNÉE DES ÉCRANS

Madame, Monsieur,

Étudiant en médecine à l'Université de Nantes, je réalise ma thèse sur l'évaluation de l'utilisation des écrans chez les enfants de 5 à 11 ans avant et après une action de santé conduite par une équipe pluriprofessionnelle de la CPTS Loire Vendée Océan et des professeurs des écoles maternelles et élémentaires à Saint-Gilles-Croix-De-Vie et à Saint-Révérend en Vendée, sensibilisant les parents et les enfants sur les effets de l'exposition aux écrans sur la santé. A ce titre, je vous sollicite pour participer à un questionnaire visant à évaluer l'utilisation des écrans chez les enfants.

Ce questionnaire est nominatif et vous prendra 15 minutes de votre temps.

Les données concernant vos enfants (prénom, date de naissance, sexe, nombre de frères et sœurs) ne seront utilisées qu'avec votre consentement. En remplissant le formulaire, vous acceptez que j'utilise ces données pour ma recherche. Ce consentement peut être retiré à tout moment.

Nantes Université, située 1 quai de Tourville, BP 13522, 44035 Nantes cedex 1, plus particulièrement moi-même, traite vos données pour ma recherche de thèse. Ces données seront uniquement utilisées dans le cadre de ma thèse, par mon directeur de thèse et moi-même, et supprimées au maximum trois mois après la soutenance de cette thèse. Aucune donnée permettant d'identifier vos enfants ne figurera dans la thèse produite.

Vous disposez de droits sur les données de vos enfants, vous pouvez ainsi : demander l'accès aux données à caractère personnel les concernant, demander la rectification ou l'effacement de ces données, vous opposer au traitement, demander la portabilité de vos données et définir des directives relatives au sort des données après la mort.

Pour exercer ces droits, vous pouvez contacter le Délégué à la protection des données (DPO) de l'Université de Nantes à l'adresse : dpo@univ-nantes.fr ou : Délégué à la protection des données, Direction des affaires juridiques, Université de Nantes, 1 quai de Tourville, BP 13522, 44035 Nantes.

Si vous estimez que vos droits sur les données de vos enfants n'ont pas été respectés, vous avez également la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle (la CNIL).

En cochant cette case, vous consentez au traitement de vos données à caractère personnel ainsi que celles de votre enfant mineur conformément à la finalité établie dans la mention d'information. Vous attestez avoir pris connaissance de la mention d'information ci-dessus

Je vous remercie par avance de votre participation.

Blaise FRANZON

L'objectif du questionnaire est d'enquêter sur l'utilisation des écrans et le comportement des enfants face aux écrans avant et après l'action de prévention. Nous espérons que vous répondrez au questionnaire avec le plus de détails possibles, au nom de votre enfant. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, le but étant d'être le plus objectif possible. Si l'enfant ne vit avec vous qu'à temps partiel, répondez aux questions en fonction des activités sur écran qui ont lieu lorsque l'enfant est avec vous.

Le questionnaire prend environ 15 minutes à remplir.

QUESTIONNAIRE

Prénom de l'enfant : **Sa langue maternelle :** Français Autre

Date de naissance de l'enfant : **Sexe de l'enfant :** F M

Classe de l'enfant :

Petite section Moyenne section Grande section CP
 CE1 CE2 CM1 CM2

Votre enfant ou vous-même avez déjà reçu une prévention sur l'impact des écrans sur la santé ?

Oui Non

Si oui, par qui ? École Professionnel de santé Documentaire/Article Autre

Si "Autre" est coché, merci de préciser :

1 - Quelle est votre relation avec l'enfant ?

Père Mère Belle-mère Beau-père Autre

Si "Autre" est coché, merci de préciser :

2 - Combien de personnes vivent dans votre foyer (vous inclus) ?

Incluez également ceux qui ne résident que partiellement dans le ménage, par exemple les enfants dont vous avez la garde conjointe :

En détails :

Nombre d'enfants vivant dans le foyer :

Nombre d'adultes vivant dans le foyer (vous inclus) :

3 - Combien d'écrans sont présents dans la maison où vit votre enfant ?

Inclure tous les écrans, y compris les écrans appartenant à des personnes qui ne résident que partiellement dans le foyer, et les écrans auxquels votre enfant n'a pas accès. Les écrans qui ne sont jamais utilisés par personne ne doivent pas être inclus.

<i>Cocher une seule case pour chaque appareil</i>	0	1	2	3	4	5 ou plus
Ordinateur portable						
Ordinateur de bureau						
Tablette/iPad						
Smartphone						
Télévision						
Consoles de jeux non portables (ex : Xbox, PlayStation, Nintendo...)						
Consoles de jeux portables (ex : PS Vita, PSP, Nintendo Switch, Gameboy...)						
Liseuse (e-book)						
Autre						

Si « Autre » est coché, merci de préciser :

4 - Au cours du dernier mois, à quelle fréquence votre enfant a-t-il utilisé les écrans suivants à la maison ?

Inclure uniquement les appareils multimédia appartenant au foyer

<i>Cocher une seule case pour chaque appareil</i>	Tous les jours ou presque tous les jours de la semaine	4-5 jours par semaine	2-3 jours par semaine	1 jour ou moins par semaine	Jamais
Ordinateur portable					
Ordinateur de bureau					
Tablette/iPad					
Smartphone					
Télévision					
Consoles de jeux non portables (ex : Xbox, PlayStation, Nintendo...)					
Consoles de jeux portables (ex : PS Vita, PSP, Nintendo Switch, Gameboy...)					
Liseuse (e-book)					
Autre					

Si « Autre » est coché, merci de préciser :

5 - Indiquer si votre enfant possède son propre appareil parmi les suivants :

<i>Cocher une seule case pour chaque appareil</i>	Oui	Non
Ordinateur portable		
Ordinateur de bureau		
Tablette/iPad		
Smartphone		
Télévision		
Consoles de jeux non portables (ex : Xbox, PlayStation, Nintendo...)		
Consoles de jeux portables (ex : PS Vita, PSP, Nintendo Switch, Gameboy...)		
Liseuse (e-book)		
Autre		

Si « Autre » est coché, merci de préciser :

6 - Votre enfant apporte-il les appareils multimédias suivants à l'école ?

<i>Cocher une seule case pour chaque appareil</i>	Oui, quotidiennement ou presque quotidiennement	Oui, chaque semaine	Oui, moins souvent qu'une fois par semaine	Jamais
Smartphone				
Tablette/iPad				
Ordinateur portable				
Consoles de jeux portables (ex : PS Vita, PSP, Nintendo Switch, Gameboy...)				
Liseuse (e-book)				

7 - Votre enfant utilise-t-il une tablette, un smartphone ou un ordinateur dans le cadre d'activités scolaires ?

- Oui, tous les jours
- Oui, au moins une fois par semaine
- Je ne sais pas
- Oui, moins souvent qu'une fois par semaine
- Non, jamais

8 - Votre enfant utilise-t-il une tablette, un smartphone ou un autre appareil multimédia pendant le temps des récréations, pour jouer ou regarder des vidéos par exemple ?

Ne pas inclure l'utilisation des smartphones pour contacter les parents

- Oui, tous les jours
- Oui, au moins une fois par semaine
- Je ne sais pas
- Oui, moins souvent qu'une fois par semaine
- Non, jamais

8.1 - Votre enfant utilise-t-il une tablette, un smartphone ou un autre appareil multimédia pendant le temps périscolaire (heures d'accueil des enfants avant et après la classe à l'école), pour jouer ou regarder des vidéos par exemple ?

Ne pas inclure l'utilisation des smartphones pour contacter les parents

- Oui, tous les jours
- Oui, au moins une fois par semaine
- Oui, moins souvent qu'une fois par semaine
- Je ne sais pas
- Non, jamais
- Mon enfant n'a pas de temps périscolaire

9 - Au cours du dernier mois, combien de temps par jour l'enfant s'est-il consacré aux activités suivantes pendant ses loisirs ? Cocher une case sur chacune des lignes (à la fois pour un jour de semaine typique et un jour de week-end) (min = minutes, h = heures)

Jours de semaine (nombre d'heures par jour)								
	Aucun	1-29 min	30-59 min	1-2 h	2-3 h	3-4 h	4-5 h	5h ou plus
Films, émissions de télévision, clips vidéo/films YouTube, programmes de divertissement								
Jeux (sur smartphone, tablette, console de jeu, PC)								
Tâches liées à l'école à l'aide d'appareils multimédia								
Appels vidéos (ex : Facetime, Skype)								
Réseaux sociaux ou autres types de communication (ex : Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Instagram, e-mail, SMS)								
Autre (ex : programmes de dessin, montage vidéo ou photo...)								

Jours de week-end (nombre d'heures par jour)								
	Aucun	1-29 min	30-59 min	1-2 h	2-3 h	3-4 h	4-5 h	5h ou plus
Films, émissions de télévision, clips vidéo/films YouTube, programmes de divertissement								
Jeux (sur smartphone, tablette, console de jeu, PC)								
Tâches liées à l'école à l'aide d'appareils multimédia								
Appels vidéos (ex : Facetime, Skype)								
Réseaux sociaux ou autres types de communication (ex : Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Instagram, e-mail, SMS)								
Autre (ex : programmes de dessin, montage vidéo ou photo...)								

Si « Autre » est coché, merci de préciser :

10 - Arrive-t-il que la télévision soit allumée alors que vous ne la regarderez pas ?

- Oui, tous les jours ou presque tous les jours
- Oui, au moins une fois par semaine
- Oui, moins souvent qu'une fois par semaine
- Non, jamais
- Il n'y a pas de télévision dans le foyer

11 - Indiquez si vous êtes d'accord ou pas avec les affirmations ci-dessous concernant l'utilisation des écrans par votre enfant à la maison :

	D'accord	Pas d'accord
a. Mon enfant doit toujours demander la permission avant d'utiliser les écrans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Il y a des limites fixes de durée d'écran durant lesquelles mon enfant peut utiliser les écrans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Il y a des limites fixes de plages horaires dans la journée durant lesquelles mon enfant peut utiliser les écrans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Il y a des limites fixes pour les jeux auxquels mon enfant est autorisé à jouer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Il existe des limites fixes pour les films, les clips YouTube, les émissions de télévision et les programmes de divertissement que mon enfant peut regarder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12 - Combien de jours dans une semaine votre enfant utilise-t-il des écrans au cours des périodes suivantes ? (Par exemple, regarder la télévision, jouer à des jeux, faire des activités scolaires avec des écrans)

Cocher pour chaque situation une seule case (à la fois pour les jours de semaine et les jours de week-end)

	Nombre de jours en semaine (sans le week-end)						Nombre de jours le week-end		
	0 jour	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	0 jour	1 jour	2 jours
...dans la demi-heure qui suit son réveil le matin ?									
...dans la demi-heure qui précède son coucher le soir ?									

13 - Combien de temps par jour votre enfant passe-t-il devant un écran au cours des périodes suivantes ? Cocher une seule case pour chaque ligne (min = minutes, h = heures)

	Jour de semaine (avant l'école)	Jour de semaine (après l'école, mais avant le dîner)	Jour de semaine (après le dîner)	Jour de week-end (avant 12h)	Jour de week- end (après 12h, mais avant le dîner)	Jour de week-end (après le dîner)
Aucun						
1-15 min						
15-30 min						
30-45 min						
45-60 min						
1-1½ h						
1½-2 h						
2 h-2½ h						
2½-3 h						
3-4 h						
4-5 h						
Plus que 5 h						

14 - Lorsque votre enfant utilise un écran, à quelle fréquence utilise-t-il plus d'un écran à la fois ? (Par exemple, regarder la télévision et utiliser une tablette en même temps)

- Jamais
- Très rarement
- Quelques fois
- Je ne sais pas
- Souvent
- Toujours

15 - Lorsque votre enfant utilise les écrans, est-ce la plupart du temps...
Cocher une seule case

- ... avec vous ou avec d'autres adultes ?
- ... avec des amis ?
- ... avec ses frères et/ou ses sœurs ?
- ... seul ?

16 - Vous trouverez ci-dessous une liste d'énoncés sur l'utilisation des écrans chez votre enfant. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chaque énoncé.

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
Si mon enfant a le choix, il choisira presque toujours de consacrer son temps à des activités sur écran.				
Si mon enfant a le choix, il choisira presque toujours de passer son temps à jouer sans écran.				
L'utilisation des écrans renforce l'esprit de groupe de mon enfant avec les autres enfants				
L'utilisation des écrans aide souvent mon enfant à se calmer				
Mon enfant et moi utilisons souvent des écrans ensemble				
L'utilisation des écrans par mon enfant entraîne de nombreuses conversations agréables avec lui				
L'utilisation des écrans par mon enfant améliore sa créativité et son imagination				
Mon enfant a un temps d'écran approprié pendant son temps libre				
L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à écrire et à épeler				
L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à lire				
L'utilisation des écrans pendant les loisirs aide mon enfant à apprendre à calculer				
Je suis préoccupé(e) par l'utilisation des écrans de mon enfant par rapport à sa santé et à son développement				
Je suis préoccupé(e) par l'utilisation des écrans de mon enfant pour le bien de sa vie sociale				
Mon enfant a de la difficulté à penser aux choses à faire s'il n'est pas autorisé à utiliser des écrans				
Mon enfant exprime le désir d'utiliser les écrans tous les jours				
Cela provoque souvent des conflits si j'essaie de limiter l'utilisation des écrans chez mon enfant				
Le temps que mon enfant passe sur les écrans est principalement sédentaire				

17.1 - Quel âge avait votre enfant lorsqu'il a eu son propre ordinateur portable ?

- < 1an 1 an 2 ans 3 ans 4 ans 5 ans 6 ans
 7 ans 8 ans 9 ans 10 ans 11 ans 12 ans
 Votre enfant n'a pas son propre ordinateur portable

17.2 - Quel âge avait votre enfant lorsqu'il a eu son propre ordinateur portable de bureau

- < 1an 1 an 2 ans 3 ans 4 ans 5 ans 6 ans
 7 ans 8 ans 9 ans 10 ans 11 ans 12 ans
 Votre enfant n'a pas son propre ordinateur de bureau

17.3 - Quel âge avait votre enfant lorsqu'il a eu son propre smartphone ?

- < 1an 1 an 2 ans 3 ans 4 ans 5 ans 6 ans
 7 ans 8 ans 9 ans 10 ans 11 ans 12 ans
 Votre enfant n'a pas son propre smartphone

17.4 - Quel âge avait votre enfant lorsqu'il a reçu sa propre tablette ?

- < 1an 1 an 2 ans 3 ans 4 ans 5 ans 6 ans
 7 ans 8 ans 9 ans 10 ans 11 ans 12 ans
 Votre enfant n'a pas sa propre tablette

**DANS LES DERNIÈRES QUESTIONS, NOUS AIMERIONS
CONNAITRE VOTRE PROPRE UTILISATION DES ÉCRANS
DANS LE CADRE DE VOTRE TRAVAIL ET DE VOS LOISIRS.**

18 - Votre niveau d'étude :

- | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais scolarisé | <input type="checkbox"/> École maternelle | <input type="checkbox"/> École primaire | <input type="checkbox"/> Collège |
| <input type="checkbox"/> Lycée | <input type="checkbox"/> CAP, BEP, Bac Pro | <input type="checkbox"/> Bac | <input type="checkbox"/> Bac +2 |
| <input type="checkbox"/> Bac +3 ou 4 | <input type="checkbox"/> Bac +5 ou 6 | <input type="checkbox"/> Bac +8 | <input type="checkbox"/> Non classé |

18.1 - Votre domicile est-il votre principal lieu d'étude ou de travail ?

- Oui
- Non
- Je ne travaille pas et je ne suis pas en étude

18.2 - Au cours du dernier mois, combien de temps par jour avez-vous passé sur les écrans pour des tâches liées au travail à la maison ?

Cocher une seule case pour les jours de semaine et une seule case pour les jours de weekend (min = minutes, h = heures)

(Remarque : Ne répondez à cette question que si vous avez répondu « OUI » ou « NON » à la question 18.1)

	Aucun	1-29 min	30-59 min	1-2 h	3-5 h	5-7 h	Plus de 7 h
Les jours en semaine (nombre d'heures par jour)							
Les jours de week-end (nombre d'heures par jour)							

19. Au cours du dernier mois, combien de temps par jour avez-vous passé sur des écrans pendant vos loisirs ? Cocher une case sur chacune des lignes (à la fois pour un jour de semaine typique et un jour de weekend(min = minutes, h = heures))

Les jours de semaine (nombre d'heures par jour)	Aucun	1-29 min	30-59 min	1-2 h	2-3 h	3-4 h	5 h ou plus
Films, émissions de télévision, clips vidéo et films YouTube, programmes de divertissement							
Jeux (sur smartphone, tablette, console de jeu, PC)							
Réseaux sociaux ou autres types de communication (ex : Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Instagram, e-mail, SMS)							
Appels vidéo (ex : Facetime, Skype)							
Surfer sur le Web (ex : lire les nouvelles, faire du shopping sur internet, effectuer des recherches sur Google)							
Autre (ex : programmes de dessin, montage vidéo ou photo...)							

Les jours de week-end (nombre d'heures par jour)	Aucun	1-29 min	30-59 min	1-2 h	2-3 h	3-4 h	5 h ou plus
Films, émissions de télévision, clips vidéo et films YouTube, programmes de divertissement							
Jeux (sur smartphone, tablette, console de jeu, PC)							
Réseaux sociaux ou autres types de communication (ex : Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Instagram, e-mail, SMS)							
Appels vidéo (ex : Facetime, Skype)							
Surfer sur le Web (ex : lire les nouvelles, faire du shopping sur internet, effectuer des recherches sur Google)							
Autre (ex : programmes de dessin, montage vidéo ou photo...)							

Si « Autre » est coché, merci de fournir un exemple :



Annexe 3. Exemple de contenu des interventions réalisées en classe par niveaux d'étude

LES ECRANS AUTREMENT

Contenu des séances

NIVEAU 1 (GS / CP)

1^{ère} séance : Lecture de l'histoire de Maël et Maéva, recueil des réactions. Sur le tableau, 2 colonnes pour noter les réactions (famille Maël / famille Maéva). Faire 2 groupes en les laissant choisir, ce qui, pour eux, est leur propre ressenti. Ouvrir la discussion sur l'utilisation des écrans (avantages / inconvénients).

2^{ème} séance :

- Approche basée sur les sens* : quels sont les 5 sens ?
- Quels sont ceux que j'utilise principalement sur les écrans (vue et ouïe) ?
- Pour que mon cerveau se développe normalement, je dois utiliser les autres sens aussi : vous pouvez expliquer aux enfants que lorsqu'ils jouent à des jeux de société, qu'ils construisent (Kapla ou Légo), qu'ils font de la cuisine, qu'ils font du sport, ils font travailler leur cerveau.
 - o Ils lui donnent des informations sur l'espace, sur la précision (ce qui peut permettre d'écrire mieux).
 - o Ils font du raisonnement (utile pour répondre à des questions ou résoudre des problèmes de maths).
 - o Ils développent leur patience et leur mémoire.
 - o Ils sont plus attentifs.
- Mise en pratique : par petits groupes, réaliser les ateliers sur les 3 autres sens :
 - o Atelier **toucher** (boîtes aveugles contenant des matériaux différents : coton, sable, papier, tissu, coquillettes) ;
 - o Atelier **odorat** (jeu des senteurs) ;
 - o Atelier **goût** (petits suisses aromatisés + cuillères)
- A quel moment je peux me servir des autres sens (balade dans la nature, dans la ville, à la mer, cuisine...) ?

() : Pourquoi est-il important de stimuler les 5 sens pour le bon développement de l'enfant ?*

- Le toucher va développer l'adaptation par le biais de l'expérimentation : l'enfant, fait, recommence et adapte (remplir et vider, encastrer, faire tomber, taper, etc.).
- En expérimentant le poids, la texture, le volume, l'enfant commence à apprendre le classement, et donc le raisonnement, mais il développe aussi sa motricité et le mouvement dans l'espace.
- Il est maintenant prouvé qu'il existe un lien fort entre expérience motrice, raisonnement, et attention.
- L'absence de toucher peut entraîner le développement d'une hormone de stress ayant des conséquences sur la mémoire.
- L'absence de contact avec l'entourage ne permet pas de développer ce qu'on appelle l'attachement (qui sécurise l'enfant et régule ses rapports aux autres).

NIVEAU 2 (CE1 / CE2)

1^{ère} séance : lecture des différentes histoires de mise en situation + questions

2^{ème} séance : on propose à chaque groupe (6-7-8 enfants) le jeu de cartes écrans. Les enfants doivent trier ce qui est écran et ce qui ne l'est pas ; définir ensemble les caractéristiques de l'écran. Quels sont les effets néfastes potentiels sur la santé (vision, sommeil, l'attention, le comportement...) ?

Puis on donne 1 carte « écran » différente à chaque groupe, et on demande quelle est l'utilisation principale, comment on devrait s'en servir, dans quel environnement (seul/accompagné, durée d'utilisation, lieux, contenus.). On finalise avec le questionnaire projeté (*annexe « Questionnaire sur les écrans »*).

NIVEAU 3 (CM1 / CM2)

1^{ère} séance : *annexe « les effets des écrans sur la santé »* projeté au tableau, questionner les enfants pour savoir s'ils ont déjà ressenti certains de ces effets. Leur laisser proposer des alternatives aux écrans. Puis distribution des saynètes, répartition des rôles.

2^{ème} séance : Jeu des saynètes en classe ou devant des plus petits. Recueil des réactions.



LES HISTOIRES

NIVEAU
2

Histoire 1

Bonjour, je m'appelle Nathan, et je vais vous raconter ce qui m'est arrivé ce week-end :

Dimanche après-midi, j'ai demandé à mes parents si j'avais le droit de faire des jeux sur la tablette, ils ont dit « oui », mais pas plus de 30 minutes ! J'étais super content, donc tout de suite après avoir mangé, je me suis mis sur mon lit pour jouer.

Comme dimanche il faisait super beau, mes parents et ma petite sœur sont allés jouer dehors. Ils se sont tellement amusés qu'ils ont oublié de venir me dire d'arrêter, et moi, j'ai joué pendant plus de 2h sans m'arrêter...

C'est seulement quand ils sont rentrés à la maison qu'ils m'ont demandé d'arrêter, j'allais le faire car je commençais à avoir mal aux yeux et à la tête !

Je n'ai pas vu le temps passer sur ma tablette, et, finalement, je suis un peu triste, car quand ma petite sœur m'a raconté ce qu'ils avaient fait dehors, j'ai regretté de ne pas en avoir profité avec eux...

Et vous, ça vous est déjà arrivé de ne pas voir le temps passer, quand vous êtes sur les écrans ?

Questions pour aller plus loin :

- Qui a déjà eu mal à la tête, aux bras, aux yeux, après une longue séance devant les écrans ?
- Pourquoi reste-t-on trop longtemps sur les écrans ?
- Comment pourrait-on faire pour limiter le temps passé sur les écrans ?
- Et si c'est nous qui décidons de nous limiter ? (grille d'utilisation, alternance avec d'autres activités, timer...)





LES HISTOIRES

NIVEAU
2

Histoire 2

Pour les vacances, je suis parti chez Mamie Gaëlle, et pour que je ne m'ennuie pas trop, mes parents m'ont autorisé à emporter ma tablette.

Dès que je suis arrivé, j'ai commencé à jouer. Mamie me posait plein de questions sur l'école, les copains, mais moi je ne répondais pas, parce que je voulais vraiment terminer mon niveau... Finalement, elle m'a laissé, et j'ai bien vu qu'elle faisait la tête !

Ca m'a pris 5 minutes, mais j'ai enfin gagné, ça faisait une semaine que j'étais coincé ! J'étais tellement content que j'ai crié de joie ! Mamie s'est demandé ce qui me rendait si joyeux, elle ne connaît pas les jeux que je fais. Alors je lui ai proposé de lui montrer. J'ai bien vu que ça ne lui plaisait pas trop, mes jeux, alors je lui ai montré une appli où on peut faire des photos rigolotes. Et elle a a-do-ré ! On a fait des grimaces, et on a bien rigolé !

Quand j'ai vu que Mamie s'amusait, j'ai réfléchi à ce qu'elle aimait bien et je sais qu'elle adore les mots croisés. Alors je lui ai installé l'appli de Papa pour qu'elle puisse en faire sur la tablette. Elle était super contente d'avoir plein de mots croisés à faire, et j'étais fier de lui avoir fait découvrir de nouvelles choses.

Ca faisait plus d'une heure qu'on était sur la tablette, alors on a décidé de faire un jeu de société, et là aussi, on a bien rigolé !

Questions pour aller plus loin :

- Vous jouez toujours seul ?
- Plutôt jeux ou plutôt vidéos ?
- Vous arrive-t-il de jouer en famille ?
- Parlez-vous en famille de ce que vous avez regardé ?





LES HISTOIRES



NIVEAU
2

Histoire 3

Je vais vous raconter ce qui est arrivé à Albane, qui a 4 ans, c'est la sœur de mon copain Théo.

Samedi soir, leurs parents, qui sont des amis des miens, nous ont invités pour le dîner. Théo, Albane et moi, on a dîné avant les adultes, et après, on a eu le droit de regarder la télé.

Comme on est plus grands, on a choisi le programme. Sur Gulli, y avait rien d'intéressant, alors on a trouvé un film sur les chevaliers, Théo et moi, on adore ça !

On a commencé le film, il y avait des bagarres, du sang, et Albane s'est mise à pleurer. Nous, on savait que c'était pas pour de vrai, mais Albane, elle, elle est vraiment trop petite. Nos mamans sont arrivées en courant, et elles nous ont grondés. Après avoir calmé Albane, Maman nous a montré sur l'écran un signe où il était écrit -12. Elle m'a dit que c'était interdit aux enfants de moins de 12 ans, à cause de la violence. Mais, on ne savait pas, nous ! Sa maman a mis Albane au lit, et nous, on a joué aux cartes, on était bien embêtés ! On a promis de jamais recommencer !

Et vous, ça vous est déjà arrivé ?

Questions pour aller plus loin :

- Connaissez-vous les signes inscrits sur les écrans ? (Montrer la feuille des pictogrammes PEGI)
- Avez-vous déjà eu peur en regardant un film ?
- En avez-vous parlé à vos parents ?



LES PICTOGRAMMES DU SYSTÈME PEGI



PEGI Pan
European
Game
Information


NIVEAU
2

Que signifient les pictogrammes ?

Les pictogrammes PEGI apparaissent sur le devant et au dos de l'emballage et indiquent l'une des classes d'âge suivantes : 3, 7, 12, 16 et 18. Ils donnent une indication fiable du caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs. La classification par âge ne tient pas compte du niveau de difficulté ou des aptitudes requises pour jouer à un jeu.

PEGI 3



Avec cette classification, le contenu du jeu est considéré comme adapté à toutes les classes d'âge. Une certaine violence dans un contexte comique (par exemple les formes de violence présentes dans les dessins animés de type cartoon comme Bugs Bunny ou Tom & Jerry) est acceptable. L'enfant ne doit pas pouvoir associer le personnage à l'écran avec des personnages réels, ils doivent être totalement imaginaires. Le jeu ne doit pas comporter de sons ou d'images susceptibles d'effrayer ou de faire peur à de jeunes enfants. Le jeu ne doit faire entendre aucun langage grossier.

PEGI 7



Tout jeu qui obtiendrait normalement une classification 3 mais qui contient certaines scènes ou sons potentiellement effrayants peuvent être considérés comme convenant à cette classe.

PEGI 12



Les jeux vidéo montrant de la violence sous une forme plus graphique par rapport à des caractères imaginaires et/ou une violence non graphique envers des personnages à figure humaine ou représentant des animaux identifiables, ainsi que des jeux vidéo montrant des scènes de nudité d'une nature légèrement plus graphique tomberaient dans cette classe d'âge. Toute grossièreté doit rester légère et ne pas inclure d'insultes à caractère sexuel.

PEGI 16



Cette classification s'applique lorsque la représentation de la violence (ou d'un contact sexuel) atteint un niveau semblable à celui que l'on retrouverait dans la réalité. Les jeunes gens de cette classe d'âge doivent également être en mesure de gérer un langage grossier plus extrême, le concept de l'utilisation de tabac et de drogues, et la représentation d'activités criminelles.

PEGI 18



La classification destinée aux adultes s'applique lorsque le degré de violence atteint un niveau où il rejoint une représentation de violence crue et/ou inclut des éléments de types spécifiques de violence. La violence crue est la plus difficile à définir car, dans de nombreux cas, elle peut être très subjective, mais de manière générale elle peut regrouper les représentations de violence qui donnent au spectateur un sentiment de dégoût.

LES PICTOGRAMMES DU SYSTÈME PEGI

SÉANCE 4



PEGI Pan European Game Information


NIVEAU
2

Les descripteurs apparaissant au dos de l'emballage indiquent les principaux motifs pour lesquels un jeu s'est vu attribuer une classification par âge particulière. Ces descripteurs sont au nombre de huit : violence, langage grossier, peur, drogue, sexe, discrimination, jeux de hasard et jeux en ligne avec d'autres personnes.



Discrimination

Ce jeu contient des images ou des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination.



Drogue

Ce jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues.



Jeux de hasard

Ce jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles.



Langage grossier

Ce jeu contient des expressions grossières.



Peur

Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



Sexe

Ce jeu montre des scènes de nudité et/ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.



Violence

Ce jeu contient des scènes violentes.



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



LES ÉCRANS AUTREMENT



LE JEU DE CARTES



**LES ÉCRANS
AUTREMENT**



LE JEU DE CARTES



**LES ÉCRANS
AUTREMENT**



LE JEU DE CARTES



**LES ÉCRANS
AUTREMENT**



LE JEU DE CARTES



QUESTIONNAIRE SUR LES ÉCRANS



NIVEAU 2

Sur ces objets, il y a un écran



Sur ces objets, il n'y a pas d'écran



Un écran, c'est ...

- Un écran : ça s'allume et ça s'éteint.
- Il faut le brancher ou utiliser des piles.
- Il y a des écrans qui sont tactiles (toucher avec le doigt)
- Il y a de l'électronique dans ces appareils

Avec chaque objet ayant un écran, je peux ...

	Ordinateur 	Smartphone 	Télévision 	Appareil photo numérique 	Tablette 	Console de jeux vidéo (DS) 
Aller sur internet						
Jouer						
Lire						
Écrire						
Regarder						
Prendre des photos						
Téléphoner						
Travailler						



QUESTIONNAIRE SUR LES ÉCRANS



NIVEAU 2

1 Combien y a-t-il de télévisions dans ta maison ?
Où sont-elles ?

2 Regardes-tu la télévision ?

OUI NON

3 À quel moment de la journée la regardes-tu ?
(Pour répondre, entoure les images)



Le matin



En rentrant de l'école



En mangeant



Avant de dormir

4 Qu'est-ce que tu aimes faire quand tu n'es pas à l'école ?
(Donne au moins 2 exemples)

.....
.....

5 La télé et les écrans



Ça fatigue les yeux

OU

Ça ne fatigue pas les yeux

Ça m'empêche parfois de dormir

OU

Ça ne m'empêche pas de dormir

J'aime toujours la/les regarder

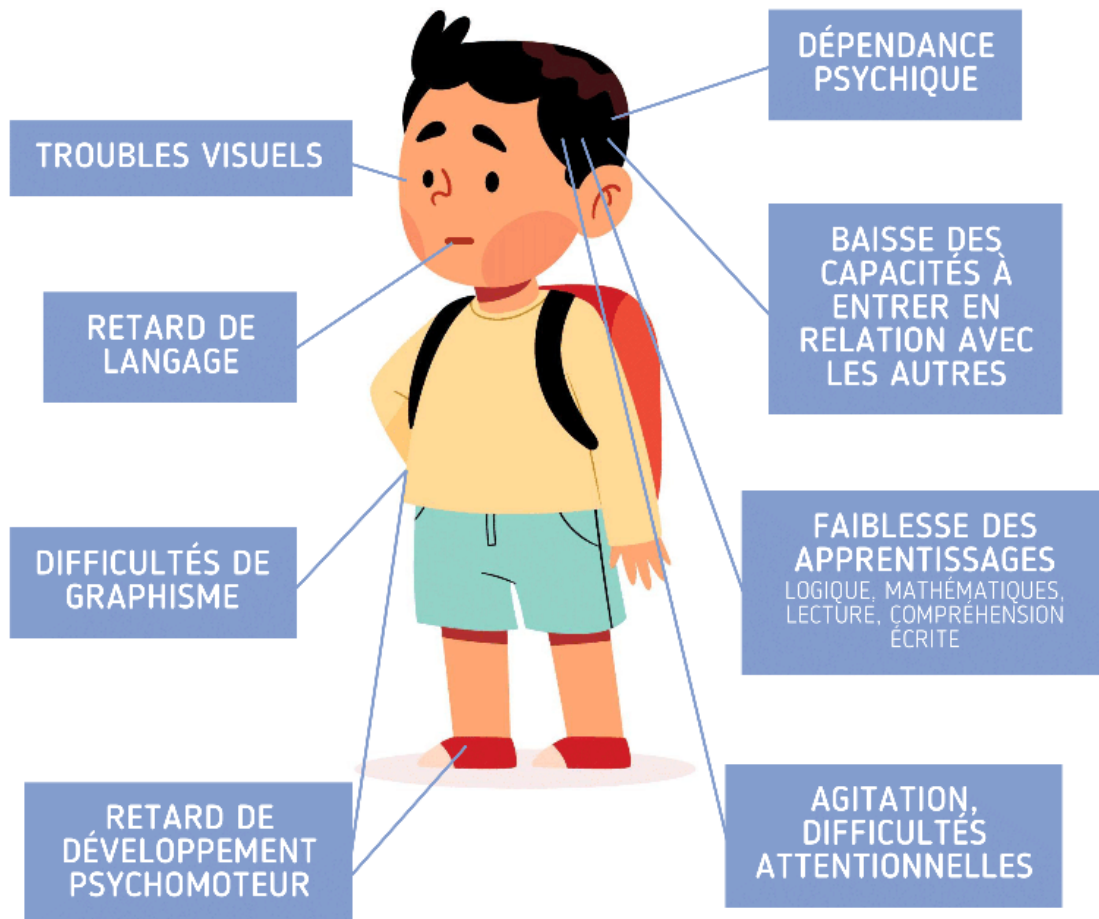
OU

Parfois, ça ne me plaît pas de la/les regarder



LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS


**NIVEAU
3**





LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS



NIVEAU
3

VISION

Picotements, brûlures, sécheresse de l'œil, maux de tête, vision floue, risque de myopie (pas ou peu d'accommodation près/loin, et convergence permanente d'où fatigue des muscles oculaires).

SOMMEIL

La lumière bleue des écrans retarde l'endormissement, et crée des cycles de sommeil perturbés. Manque de récupération, réveils nocturnes.

ALIMENTATION

Risque d'obésité (consommation accrue d'aliments à faible intérêt nutritionnel, diminution de l'activité physique), de dérèglement hormonal dû à l'exposition à la lumière bleue (hypertension), de trouble du comportement alimentaire (boulimie), l'enfant, devant l'écran, ne perçoit plus la satiété.

Attention

Les écrans induisent une captation involontaire de l'attention, ou attention captée ; ils font appel à nos réflexes visuels et auditifs, grâce à une succession rapide d'images, de couleurs et de sons.

À long terme, cette pratique fatigue le cerveau, notamment celui de l'enfant, et altère l'attention soutenue, nécessaire quotidiennement : il s'agit par exemple de la réflexion et de la concentration auxquelles on fait appel lors de la lecture, de problèmes à résoudre ou encore lors de l'écoute active.

Surexposés aux écrans, les enfants ne sont plus habitués à l'attention soutenue. Le système scolaire ne correspond pas à la dynamique du contenu numérique qu'ils côtoient sur les écrans et les enfants sont donc incapables de rester attentifs. La culture du zapping participe également à ce phénomène.

Les enfants ont l'habitude de zapper les chaînes et les vidéos, de faire défiler les images et les « stories », de passer d'une application à une autre, etc. Ils ne savent plus rester concentrés sur un même contenu pendant une longue période, comme il est souvent le cas à l'école. Après quelques minutes, ils se lassent et leur attention se disperse.



LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS


**NIVEAU
3**

LANGAGE

Langage : manque de vocabulaire, difficultés de compréhension, difficulté à entrer en communication avec les autres, l'enfant ne développe son langage que dans l'interaction humaine langage verbal et non verbal (mimiques, regard, posture) où il reste actif, pas dans l'exposition écran (même éducatif) où il est passif. Un enfant avec qui on ne discute pas de ce qu'il regarde sur les écrans présente deux fois plus de risques de développer un trouble du langage.

APPRENTISSAGES SCOLAIRES

Concentration difficile (lors des apprentissages scolaires, l'enfant doit mobiliser de façon autonome ses capacités cognitives, quand il est sur un écran, les stimuli sont extérieurs), difficultés de raisonnement (pas de mises en lien par manque d'expérimentation), insuffisance de l'entraînement en lecture, difficultés de mémorisation.

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Pour développer une motricité de plus en plus fine, un enfant doit expérimenter : sauter, courir, attraper. Devant un écran, les connexions neuronales en lien avec le développement moteur ne s'établissent pas, par manque de stimulation et d'expérience.



GRAPHISME

Le manque d'expériences motrices empêche la création de connexions neuronales, la motricité fine est difficile.

DÉPENDANCE PSYCHIQUE

On est « accro » aux écrans quand on devient agressif si on en est privé, quand on ne peut plus s'arrêter, qu'on y pense tout le temps, qu'on ne peut plus se concentrer en classe. Augmentation de l'anxiété. Difficultés relationnelles par manque de stimulation et d'interaction. Frustration difficile à gérer.



Un écran allumé, même non regardé, perturbe l'installation du langage, l'attention, et donc les apprentissages scolaires !



SAYNÈTE 1



NIVEAU
3

CONTEXTE : Maman appelle Nathan pour venir à table :
Nathan ne répond pas car il joue sur sa console.

PERSONNAGE 1 : Nathan

PERSONNAGE 2 : La maman

PERSONNAGE 3 : Le papa

Nathan joue sur la console, il est très concentré, il parle tout seul et s'énerve un peu car il veut être le premier à Mario Kart.

Sa maman l'appelle :

-Nathan, c'est prêt, à table !!!

Nathan ne réagit pas, il continue sa partie.

Sa maman (ou son papa) insiste :

-Nathan dépêche-toi !! Ça va être froid !!

Nathan répond un peu en colère :

-Oh, attends ! Je suis presque premier !

Les parents s'énervent :

-Bon, tu éteins ça tout de suite sinon, puni de console !

Nathan leur répond alors :

-De toute façon, on n'a rien le droit de faire, ici !





SAYNÈTE 2



NIVEAU
3

CONTEXTE : Gabin veut parler à ses parents : les parents ne s'en occupent pas car ils sont devant leurs écrans.

PERSONNAGE 1 : Gabin

PERSONNAGE 2 : Le papa

PERSONNAGE 3 : La maman

Les parents sont assis dans le canapé. Le papa regarde des vidéos sur YouTube sur sa tablette et la maman répond à ses messages sur son téléphone.
Gabin arrive dans le salon pour raconter sa journée d'école.

-Au fait, je ne vous ai pas dit, ce midi à la récréation on a gagné le match de foot alors qu'on jouait contre des plus grands !
Les parents, absorbés par les écrans, ne répondent pas.

Gabin insiste :

-Oh, oh ! Vous m'écoutez ? Je vous disais que j'avais gagné au foot !!

Les parents font un signe de la tête pour dire qu'ils ont compris et disent :

-OK OK, c'est bien.

Mais ils restent scotchés sur leurs écrans.

Gabin, vexé, retourne dans sa chambre.





SAYNÈTE 3



NIVEAU
3

CONTEXTE : On est dimanche, il fait beau, Alexandre et Lucille regardent la télé, Papa souhaite faire du jardinage avec les enfants

PERSONNAGE 1 : Alexandre

PERSONNAGE 2 : Le papa

PERSONNAGE 3 : Lucille

On est dimanche et, dehors, il fait très beau.
Alexandre et Lucille regardent la télévision.

Papa jardine tout seul dehors et il rentre dans la maison.
Il dit aux enfants :

-Venez jardiner avec moi dehors, il fait très beau ! Ça me ferait plaisir de vous montrer comment je fais.

Les enfants répondent :

-Oh non, on est fatigués, on préfère regarder Canal J.

Papa répond :

-Mais vous me demandez toujours comment je fais pour m'occuper du jardin et comment poussent les légumes ! C'est l'occasion de s'occuper du jardin ensemble !

Les enfants ne répondent pas. Papa, déçu, retourne dans le jardin.





SAYNÈTE 4



NIVEAU
3

CONTEXTE : Léa et Ethan sont sur l'ordinateur. Ils demandent à leurs parents de les rejoindre, car ils ont leurs grands-parents sur Skype (aborder un aspect positif des écrans).

PERSONNAGE 1 : Léa

PERSONNAGE 2 : Ethan

PERSONNAGE 3 : Les grands-parents

Léa et Ethan surfent sur internet. Quant tout à coup, une sonnerie retentit depuis l'ordinateur pour signaler un appel vidéo sur Skype des grands-parents qui habitent à Marseille !

Léa et Ethan courent pour aller chercher leurs parents ;
-Vite, vite, y a Papi et Mamie sur Skype !

La famille se réunit devant l'ordinateur et accepte l'appel des grands-parents. De l'autre côté de l'écran, les grands-parents sont très contents de pouvoir échanger avec la famille :
-Bonjour les enfants, quel temps fait-il en Normandie ? Ici à Marseille, on entend les cigales et il fait très beau !

La famille au complet est très contente de se parler !



Annexe 4. Boîte à écrans personnalisable remis aux enfants





GUIDE DE BONNE UTILISATION DES ÉCRANS, NOS CONSEILS

DES ZONES SANS ÉCRAN :

Décider quelles sont les pièces de la maison qui doivent rester libres d'écran est la base de cette charte ; n'hésitez pas à ajouter d'autres pièces. Essayez que tous les membres de la famille respectent ces limites.

- La cuisine ou la table à manger
- La chambre à coucher
- La poussette
- Autre

DES TEMPS SANS ÉCRAN :

Choisir quels moments doivent être libres d'écran doit faire partie de la routine quotidienne. Le coucher et le repas sont des moments non négociables, mais d'autres « pauses » technologiques pendant la journée sont aussi nécessaires surtout avec les plus jeunes.

- Une heure avant le coucher - Les temps du repas
- Avant l'école - Les temps en famille
- Les trajets en voiture sauf pour les longs trajets
- Autre

DES APPAREILS MIS EN SOMMEIL EN COMMUN :

Toutes les familles sont différentes mais faire en sorte de mettre à charger tous les appareils pour la nuit en même temps dans un même endroit (dans la boîte à écrans par exemple dans le salon) facilite bien les choses. Les appareils numériques sont mis à charger dans :

- Dans le salon
- Dans la cuisine

CHOISIR ET VARIER LES CONTENUS MÉDIAS :

Prendre le temps de choisir le contenu à voir est un élément essentiel : beaucoup d'émissions ou d'applications se disent éducatives mais rien ne vaut le contrôle parental : ce programme (ou cette application) est-il bien adapté à l'âge de l'enfant ? Pour les vidéos, ne pas oublier les recommandations d'âge proposées par le CSA. Regarder ce qu'il regarde, jouer à ce qu'il joue.

Utiliser les médias qui permettent des activités partagées, créatives.

- Regarder ensemble (avec un parent ou un adulte)
- Jouer ensemble (avec un parent ou un adulte)
- Regarder des contenus éducatifs choisis
- Utiliser un média qui nous permet de jouer à plusieurs
- Utiliser un média qui nous permet d'être créatif

UN ENFANT ... UN ECRAN



APP-ENFANT SÉLECTIONNE POUR LES ENFANTS LES MEILLEURES APPLICATIONS LUDO-ÉDUCATIVES ET ACCOMPAGNE LES PARENTS DANS L'ÉDUCATION NUMÉRIQUE DE LEURS ENFANTS

De 9 à 12 ans

30 30 minutes par journée maximum



Privilégiez les jeux vidéos à plusieurs

Ecran interactif pour contribuer au développement



Télévision autorisée, avec des programmes adaptés



Initier vos enfants aux dangers d'internet

L'ÂGE DE L'AUTONOMIE

De 6 à 9 ans

30 30 minutes par journée maximum



Ecrans autorisés en co-visionnage



Télévision autorisée, uniquement programmes adaptés pour enfants



Jeux vidéos à usage modéré



Pas d'internet ni de réseaux sociaux



Ecran interactif avec des contenus pédagogiques et éducatifs

De 3 à 6 ans

20 20 minutes par journée maximum



Pas d'internet ni de réseaux sociaux



Télévision déconseillée



Jamais d'écran le matin, dans la chambre, le soir ou à table



Jeux vidéos à limiter et seulement avec un adulte



Avec un adulte qui interagit avec l'enfant

Avant 3 ans



Pas d'écrans passifs

Usage actif ✓

Contenus éducatifs



Occasionnel

Pendant une courte période

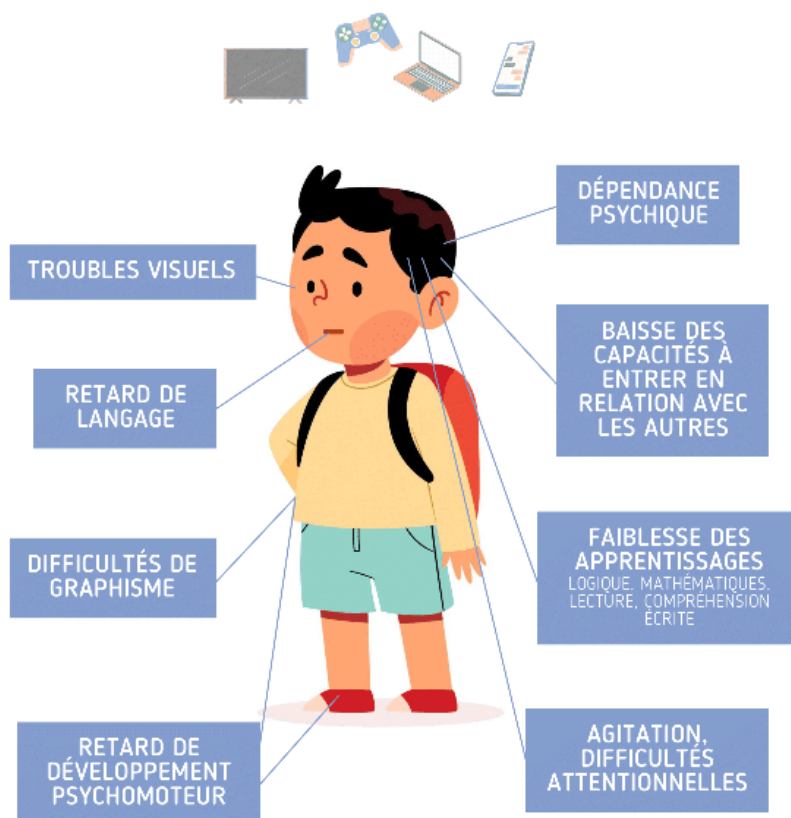


Avec un adulte qui interagit avec l'enfant

Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent des repères aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.



LES EFFETS DES ÉCRANS SUR L'ENFANT



ACTIVITÉS, AVEC OU SANS ÉCRANS !

Aller se promener, à pied, à vélo, rencontrer d'autres enfants (aire de jeux)

Utilisez les écrans comme alliés pour trouver des idées pour sélectionner ensemble le meilleur itinéraire de randonnée (montrer un itinéraire sur Google Maps)

Organiser une soirée jeux en famille

Vous pouvez en faire une tradition : choisissez un jour de la semaine qui convient le mieux à cette soirée spéciale et engagez-vous à trouver quelque chose de créatif pour chaque session. Les jeux de société favorisent la pensée logique et créative.



ACTIVITÉS, AVEC OU SANS ÉCRANS !

Jeux de cabane, jeux de construction, bricolage, peinture

Construire une cabane, créer un parcours, une chasse au trésor, résoudre un escape game, inventer des histoires...

Les blocs de construction, en particulier, aident à développer la créativité, l'ingénierie et les compétences en matière de résolution de problèmes, conviennent aux enfants de différents âges. On peut trouver de nombreux modèles sur Internet.

Lorsqu'il s'agit de bricolage ou de peintures, les écrans peuvent être une source d'inspiration. Il existe de nombreuses idées en ligne avec des activités à thème que vous pouvez utiliser.

Jardiner

Laissez-les planter une fleur ou demandez-leur de vous aider dans le jardin - arrosez les fleurs ou cueillez des fruits et légumes. Cette activité est très éducative, vos enfants en apprendront beaucoup sur la nature ou sur l'origine des aliments sans même s'en rendre compte.

Faire du théâtre, de la musique, se déguiser

La musique et le théâtre présentent de nombreux avantages (mémoire, confiance en soi, sens artistique...), c'est pourquoi il est bon d'encourager les activités artistiques.

Laissez vos enfants organiser un spectacle de théâtre, de musique, de marionnettes). Cela stimule la confiance en soi et l'imagination.

Jouer en imitant

Jouez à la marchande, à la dînette, construisez un circuit de voitures permettra de se représenter les choses, de les comprendre, de faire des liens, de planifier, d'organiser, de développer ces compétences nécessaires pour les apprentissages.

Lire

La lecture est un excellent moyen de se détendre. Encouragez les enfants plus âgés à lire silencieusement, puis à jouer l'histoire. Vous pouvez leur demander de dessiner des illustrations pour le livre qu'ils lisent afin de le rendre encore plus intéressant.

Il est possible d'utiliser des lecteurs électroniques ou des tablettes pour lire également, ce qui ne constitue pas exactement une alternative au temps passé devant un écran, mais la lecture présente trop d'avantages pour ne pas l'encourager, même avec un appareil électronique.

Cuisiner ensemble

Même un tout-petit peut participer activement au processus, tandis que les plus grands apprendront une compétence essentielle et deviendront plus responsables vis-à-vis de leur nourriture.

Cette activité est également idéale si vous avez un enfant "difficile" pendant les repas. Vous pouvez en apprendre davantage sur ce qu'il aime manger et en le laissant cuisiner lui-même, il osera plus découvrir les aliments et s'intéressera à ce qui est dans son assiette et qu'il a préparé.

Une astuce pour attirer les enfants vers la cuisine est d'utiliser les écrans comme une incitation - laissez-les y trouver la recette ou regarder un grand chef cuisiner et ainsi transformer l'écran en un allié plutôt qu'en un ennemi à combattre.

Pendant les trajets de voiture

Faites une liste de choses à trouver à l'extérieur (une voiture rouge, une poussette, un tracteur, des vaches...), cela stimule la curiosité, le vocabulaire. Inventez une histoire (chacun répète la phrase précédente, en y ajoutant un nouvel élément), ce qui stimule le langage et la mémoire, jouez aux devinettes façon devine-tête.

Annexe 6. Questionnaire de satisfaction pour les enfants et les parents

QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

POUR L'ADULTE

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chaque énoncé.

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
L'action de santé à laquelle j'ai participé était de grande qualité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai reçu les informations que je souhaitais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'action de santé a répondu à mes besoins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je recommanderais cette action de santé à un ami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'action de santé m'a aidé à comprendre et gérer l'utilisation des écrans de mon enfant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'une manière générale, je suis satisfait de l'action de santé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je participerais à nouveau à une telle action de santé si on me le proposait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pouvez-vous citer 2 éléments que vous avez retenus ?

1. _____
2. _____

POUR L'ENFANT

As-tu aimé les ateliers sur les écrans ?

Oui, un peu Oui, beaucoup Je ne sais pas Non, pas du tout

Est-ce que ça t'a aidé à comprendre les risques à trop utiliser les écrans ?

Oui, un peu Oui, beaucoup Je ne sais pas Non, pas du tout

Es-tu prêt à moins utiliser les écrans ?

Oui, un peu Oui, beaucoup Je ne sais pas Non, pas du tout

Peux-tu me dire 2 choses que tu as apprises ?

1. _____

2. _____

Merci pour votre participation

Annexe 7. Diplôme remis à chaque enfant ayant participé à l'action de prévention et quelques exemples de boîtes à écrans personnalisées ayant reçu un prix



Annexe 8. Comparaison des caractéristiques socio-démographiques de l'échantillon analysé et de l'échantillon n'ayant répondu qu'au premier questionnaire

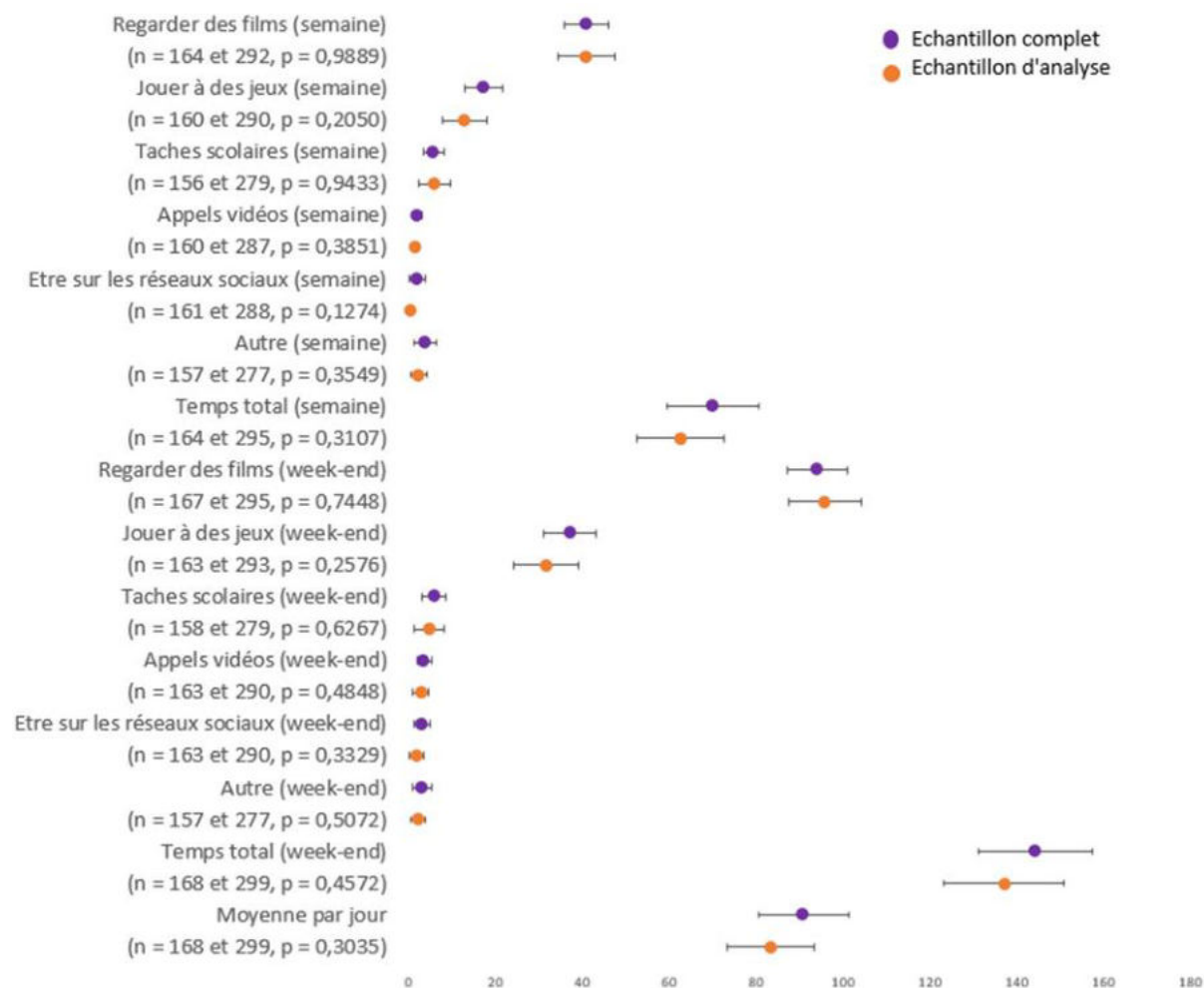
	Echantillon analyse (n = 170)		Echantillon complet (n = 314)		p- valeur
	n ou m (SD)	% ou Min – Max	n ou m (SD)	% ou Min – Max	
Facteurs socio-démographiques de l'enfant					
Sexe	170		134		
Féminin	91	53,5	163	51,9	
Masculin	79	46,5	151	48,1	0,7336
Age (en années)	7,8 (1,6)	4 – 10	7,8 (1,7)	4 – 11	0,8972
4 ou 5 ans	15	8,8	32	10,2	
6 ans	29	17,1	48	15,3	
7 ans	26	15,3	48	15,3	
8 ans	35	20,6	60	19,1	
9 ans	30	17,6	61	19,4	
10 ou 11 ans	35	20,6	65	20,7	0,9807
Ecole	170		314		
La Chapelle	94	55,3	146	46,5	
Les Salines	37	21,8	88	28,0	
Saint Révérend	39	22,9	80	25,5	0,1585
Classe	170		314		
Grande section	15	8,8	30	9,6	
CP	27	15,9	45	14,3	
CE1	29	17,1	53	16,9	
CE2	35	20,6	63	20,1	
CM1	26	15,3	55	17,5	
CM2	38	22,4	68	21,7	0,9876
Facteurs socio-démographiques du foyer					
Relation du répondant avec l'enfant	154		271		
Mère	120	77,9	218	80,4	
Père	33	21,4	51	18,8	
Famille d'accueil ou grand-parent	1	0,6	2	0,7	0,7907
Niveau d'étude du répondant	167		296		
Ecole maternelle	0	0,0	1	0,3	
Collège	1	0,6	1	0,3	
Lycée	1	0,6	3	1,0	
CAP, BEP, Baccalauréat	27	16,2	59	19,9	
professionnel					
Baccalauréat	20	12,0	33	11,1	
Bac + 2	32	19,2	56	18,9	
Bac + 3 ou 4	42	25,1	78	26,4	
Bac + 5 ou 6	39	23,4	60	20,3	
Bac + 8	5	3,0	5	1,7	0,9310
Nombre de personnes dans le foyer	4,1 (1,1)	2 – 10	4,0 (1,0) / 301	1 – 10	0,2305
Nombre d'enfants dans le foyer	2,2 (0,9)	1 – 5	2,2 (0,8) / 301	1 – 5	0,3464
Dont enfant unique	25	14,7	46	15,3	0,8666
Nombre d'adultes dans le foyer	1,9 (0,5)	1 – 6	1,9 (0,5) / 301	1 – 6	0,3980
Dont parent unique	24	14,1	49	16,3	0,5336
Action de prévention antérieure	143	84,1	252 / 298	84,6	0,8982

Annexe 9. Comparaison du nombre d'appareils multimédias dans le foyer dans l'échantillon analysé et dans l'échantillon n'ayant répondu qu'au premier questionnaire

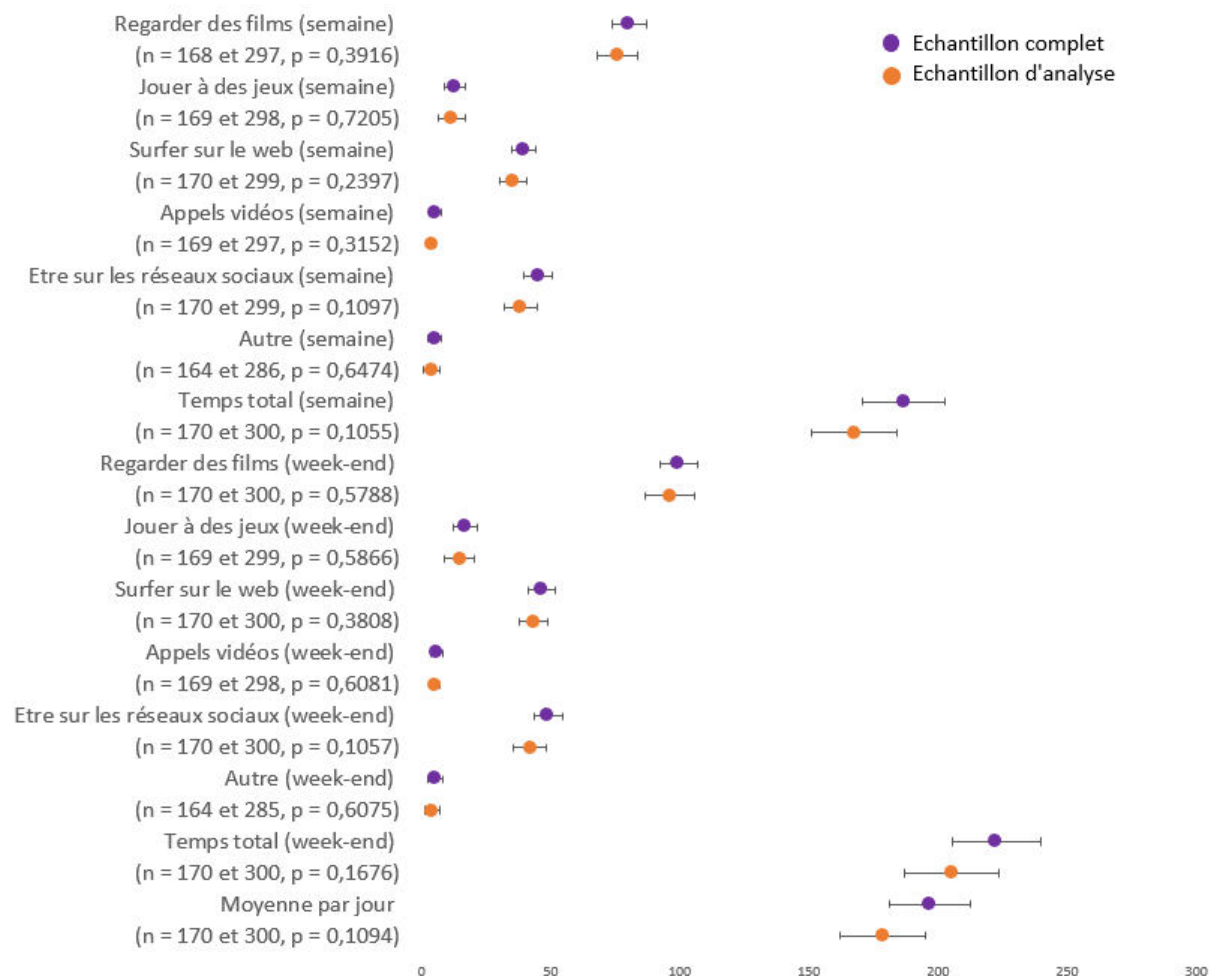
Echantillon analyse (n = 170)	Aucun	1	2	3	4	5 ou plus	Part d'enfants possédant un appareil	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	p-valeur
Ordinateur portable (n = 166)	21 (12,7)	82 (49,4)	47 (28,3)	11 (6,6)	5 (3,0)	-	9 (3,1)	0,7522
Ordinateur de bureau (n = 147)	89 (60,5)	49 (33,3)	7 (4,8)	2 (1,4)	-	-	1 (0,3)	1,0000
Tablette / Ipad (n = 156)	58 (37,2)	78 (50,0)	18 (11,5)	2 (1,3)	-	-	26 (8,8)	0,8764
Smartphone (n = 170)	1 (0,6)	14 (8,2)	102 (60,0)	29 (17,1)	19 (11,2)	5 (2,9)	28 (9,5)	0,3971
Télévision (n = 168)	9 (5,4)	92 (54,8)	44 (26,2)	16 (9,5)	6 (3,6)	1 (0,6)	20 (6,8)	0,9366
Console non portable (n = 152)	88 (57,9)	51 (33,6)	8 (5,3)	2 (1,3)	1 (0,7)	2 (1,3)	20 (6,8)	0,5675
Console portable (n = 159)	80 (50,3)	64 (40,3)	12 (7,5)	2 (1,3)	1 (0,6)	-	75 (25,4)	0,2789
Liseuse (n = 151)	139 (92,1)	9 (6,0)	3 (2,0)	-	-	-	-	-
Autre (n = 80)	67 (83,8)	10 (12,5)	3 (3,8)	-	-	-	7 (3,8)	0,9999

Echantillon complet (n = 314)	Aucun	1	2	3	4	5 ou plus	Part d'enfants possédant un appareil	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	p-valeur
Ordinateur portable (n = 294)	46 (15,6)	151 (51,4)	76 (25,9)	13 (4,4)	8 (2,7)	-	9 (3,1)	0,7522
Ordinateur de bureau (n = 259)	162 (62,5)	87 (33,6)	8 (3,1)	2 (0,8)	-	-	1 (0,3)	1,0000
Tablette / Ipad (n = 271)	106 (39,1)	127 (46,9)	32 (11,8)	4 (1,5)	-	2 (0,7)	26 (8,8)	0,8764
Smartphone (n = 299)	5 (1,7)	29 (9,7)	172 (57,5)	52 (17,4)	31 (10,4)	10 (3,3)	28 (9,5)	0,3971
Télévision (n = 297)	17 (5,7)	152 (51,2)	86 (29,0)	31 (10,4)	8 (2,7)	3 (1,0)	20 (6,8)	0,9366
Console non portable (n = 273)	143 (52,4)	101 (37,0)	17 (6,2)	8 (2,9)	1 (0,4)	3 (1,1)	20 (6,8)	0,5675
Console portable (n = 279)	139 (49,8)	112 (40,1)	23 (8,2)	3 (1,1)	2 (0,7)	-	75 (25,4)	0,2789
Liseuse (n = 262)	243 (92,7)	14 (5,3)	5 (1,9)	-	-	-	-	-
Autre (n = 146)	128 (87,7)	15 (10,3)	3 (2,1)	-	-	-	7 (3,8)	0,9999

Annexe 10. Comparaison du temps d'écran moyen par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les enfants entre l'échantillon analysé et l'échantillon n'ayant répondu qu'au premier questionnaire



Annexe 11. Comparaison du temps d'écran moyen par jour (en minutes) durant les loisirs pour chaque type d'activité chez les parents entre l'échantillon analysé et l'échantillon n'ayant répondu qu'au premier questionnaire.



Annexe 12. Comparaison des différentes périodes d'utilisation des écrans chez les enfants et les parents entre l'échantillon analysé et l'échantillon n'ayant répondu qu'au premier questionnaire

	Echantillon analyse (n = 170)	Echantillon complet (n = 314)	<i>P- valeur</i>
	n (%)	n (%)	
Utilisation la demi-heure après le réveil			
En semaine	169	299	
Aucun jour de semaine	128 (75,7)	216 (72,2)	
1 jour en semaine	14 (8,3)	23 (7,7)	
2 jours en semaine	4 (2,4)	12 (4,0)	
3 jours en semaine	2 (1,2)	5 (1,7)	
4 jours en semaine	2 (1,2)	5 (1,7)	
5 jours en semaine	19 (11,2)	38 (12,7)	0,9336
En week-end	166	294	
Aucun jour de week-end	81 (48,8)	143 (48,6)	
1 jour en week-end	26 (15,7)	41 (13,9)	
2 jours en week-end	59 (35,5)	110 (37,4)	0,8536
Utilisation la demi-heure avant le coucher			
En semaine	166	297	
Aucun jour de semaine	93 (56,0)	173 (58,2)	
1 jour en semaine	29 (17,5)	44 (14,8)	
2 jours en semaine	15 (9,0)	26 (8,8)	
3 jours en semaine	7 (4,2)	12 (4,0)	
4 jours en semaine	2 (1,2)	5 (1,7)	
5 jours en semaine	20 (12,0)	37 (12,5)	0,9805
En week-end	169	299	
Aucun jour de week-end	53 (31,4)	102 (34,1)	
1 jour en week-end	74 (43,8)	123 (41,1)	
2 jours en week-end	42 (24,9)	74 (24,7)	0,8075
Temps passé sur les périodes suivantes (en minutes)			
	m (SD)	m (SD)	
Avant l'école (semaine) (nA = 168, nC = 296)	2,9 (7,1)	3,7 (8,3)	0,2864
Après l'école / avant le diner (semaine) (nA = 165, nC = 291)	19,9 (22,5)	23,1 (24,2)	0,1640
Après le diner (semaine) (nA = 167, nC = 295)	11,5 (22,9)	10,8 (21,1)	0,7434
Avant 12h (week-end) (nA = 167, nC = 296)	36,0 (37,4)	37,3 (35,9)	0,7224
Après 12h / avant le diner (week-end) (nA = 166, nC = 292)	59,0 (46,4)	56,2 (43,9)	0,5196
Après le diner (week-end) (nA = 161, nC = 290)	47,7 (43,5)	40,9 (41,2)	0,1022
Utilisation des écrans par les parents			
	n (%) ou m (SD)	n (%) ou m (SD)	
Le domicile est lieu d'étude / travail (nA = 157, nC = 270)	25 (15,9 %)	42 (16,0 %)	0,9995
Travail maison / j (semaine) (minutes) (nA = 139, nC = 248)	112,0 (143,5)	98,2 (137,8)	0,3528
Travail maison / j (week-end) (minutes) (nA = 138, nC = 247)	46,2 (75,1)	42,8 (73,7)	0,6626

SERMENT MEDICAL

Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis (e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré (e) et méprisé (e) si j'y manque.

NOM : FRANZON

PRENOM : Blaise

Titre de Thèse : Evaluation de l'impact d'une action de prévention sur les troubles de l'usage des écrans chez les parents et leurs enfants de 4 à 11 ans en Vendée

RESUME

Selon de nombreux chercheurs, la surutilisation des écrans pourrait avoir des impacts négatifs sur la santé et davantage sur celle des enfants. De multiples actions de prévention ont ainsi vu le jour. Malgré cela, le temps passé sur les écrans augmente, pourquoi ?

Une action de prévention de 6 mois sensibilisant sur les effets de la surexposition aux écrans a été réalisée dans 3 écoles du territoire de la CPTS Loire Vendée Océan chez des enfants de 4 à 11 ans et leurs parents. Des questionnaires ont été distribués aux parents avant et après intervention, dont le but était de mieux définir l'utilisation des écrans en termes de fréquence, de type, de temps, de contenu, de règles et de perception.

Dans cette étude, l'utilisation des écrans par les enfants et leurs parents n'a pas varié significativement après l'action de prévention. Néanmoins, environ 85 % de l'échantillon avait déjà reçu une ou plusieurs actions de prévention sur le sujet avec une utilisation d'écran quasi deux fois moindre par rapport à celle observée dans d'autres études. Un parent sur deux se préoccupait de l'impact des écrans sur la santé de leurs enfants alors qu'un enfant sur deux consommait seul les écrans et avait un trouble de l'usage des écrans. Il paraît crucial de remettre au centre de la santé la parentalité et d'accompagner les parents en matière de prévention. Environ 20% des enfants avaient une utilisation d'écrans supérieure aux recommandations nationales de 2 heures par jour maximum. Plusieurs facteurs de risque de surutilisation des écrans ont été identifiés.

Cette étude a permis de faire l'état des connaissances sur l'impact des écrans sur la santé, sensibiliser les professionnels, les parents et les enfants, expérimenter une action de prévention et son évaluation pour ensuite l'améliorer et l'étendre au reste du territoire de la CPTS.

MOTS-CLES

Ecrans – utilisation – temps – prévention – enfants – parents – addiction