

*Chers Parents,*

*Comme vous l'avez vu, les élèves ont mené un travail important autour de la problématique des écrans.*

*Mais ce ne sont que des enfants...*

*Je vous propose ci dessous quelques informations qui pourront nourrir notre réflexion :*

*En introduction* <https://www.lumni.fr/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>

Cette vidéo utilise des données de 2015.

Certains chiffres ont bien sûr augmenté, et nos pratiques ont aussi évolué avec la crise sanitaire.

Voici donc *des informations plus récentes* :

Selon le nouveau rapport de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, **les adolescents passeraient près de 5 heures par jour à 11 ans et plus de 8 heures par jour à 15 ans devant les écrans (télé, smartphone, tablette, console, ordi)**

#### **L'impact d'une surconsommation d'écrans sur la santé des jeunes :**

**Un risque accru d'avoir une alimentation déstructurée et des troubles du métabolisme :** des études ont permis d'établir un lien entre **une pratique excessive d'écrans** chez les jeunes et une consommation de nourriture plus sucrée, un développement de l'obésité et du syndrome métabolique.

#### **Un sommeil perturbé :**

**Principal facteur incriminé dans cette privation de sommeil : la pratique nocturne des écrans.** 83 % des jeunes s'adonneraient à leurs activités digitales favorites au lit avant de fermer les yeux. Or, la lumière bleue des écrans stimule l'éveil. Selon une étude britannique, les jeunes qui utilisent des écrans le soir dans une pièce éclairée ont un risque accru de perte de sommeil de 31 % alors que ce risque passe à 47 % pour les jeunes le faisant dans le noir !

#### **Des risques sur le plan cardiaque**

#### **Des troubles sur le plan visuel**

**Des conséquences sur le plan psychique : les images violentes liées parfois à la pratique des écrans (films viraux, jeux violents...) peuvent générer une insécurité psychique et une plus faible tendance à l'entraide ou à la coopération.**

De même, certaines études récentes ont mis en évidence un lien entre une pratique excessive des écrans et l'apparition de signes de dépression

## Ressources adultes :

<https://www.jdanimation.fr/actualites/18-ressources-sur-les-dangers-et-interets-des-ecrans-pour-la-jeunesse>

Bien sûr, vous trouverez sur internet énormément d'articles, notamment de **Serge TISSERON** psychiatre et psychanalyste français, membre de l'Académie des technologies.

<https://www.3-6-9-12.org/videos-de-serge-tisseron/>

A consulter aussi :

**site prévention des addictions du gouvernement**

<https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-ecrans>

du **collectif surexposition écrans**

<http://www.surexpositionecrans.org/>

En résumé :

