UN TRAVAIL COLLABORATIF

avec des professionnels de santé

L'Agglo a travaillé à ce projet avec des professionnels de santé reconnus, qui ont participé activement à l'écriture du scénario de la vidéo avec Julien BING. Leur expertise a permis de valider les messages de prévention diffusés.

Janine Busson-Baude, fondatrice de l'association Enfance Télé : Danger ? en 1994, s'est engagée pour combattre les violences à l'écran dont les enfants sont la cible particulièrement vulnérable.
Elle cible également l'exposition précoce et la surexposition aux écrans. Ses objectifs sont d'informer, sensibiliser, éduquer au choix et permettre aux enfants, à travers ses «7 trucs chouettes» et avec l'aide de leurs parents, de devenir juges, critiques et acteurs de leur vie.

Le Docteur Caron, pédiatre et partenaire de l'association APRIS. Son podcast «Parentalité apaisée !» s'adresse aux parents, futurs parents ou professionnels de l'enfance. Il aborde des sujets essentiels sur la santé, le développement et le bien-être des enfants, avec des conseils pratiques.
Leur expertise a permis de valider les messages de prévention diffusés dans la vidéo.

Quelques chiffres sur les écrans :

10 : c'est le nombre d'écrans en moyenne par foyer
54 : à 5 ans et demi 54% des enfants utilisent un écran (tablette ou écran ordinateur)
70 : c'est le pourcentage de jeunes enfants qui utilisent des écrans avant 1 an
60 : 60 minutes : l'OMS recommande 60 minutes d'activité physique par jour, les enfants doivent bouger au moins 1 heure par jour, tous les jours.

RESSOURCES UTILES

- Association APRIS : www.apris-62.fr/
- Podcast et vidéos du Docteur Caron : www.youtube.com/@PodcastsduDocteurCARONpediatre
- Enfance Télé : Danger ? : www.enfanceteledanger.fr

Retrouvez toutes nos ressources complémentaires sur notre site :
www.bethunebruay.fr/fr/face-aux-ecrans-on-fait-comment

Guide pratique pour les parents

Les écrans font partie de nos vies.

Ce guide a pour but d'accompagner les familles vers un usage équilibré des écrans avec des conseils, des alternatives et des ressources mises en places avec nos partenaires.

LA CAMPAGNE «FACE AUX ÉCRANS, ON FAIT COMMENT ?»

Les enfants, à l'image de leurs parents sont très largement exposés aux écrans, avec une moyenne de 10 écrans par foyer. Cette exposition, de plus en plus précoce, n'est pas sans conséquences : un usage inapproprié peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale.

L'Agglo lance une campagne de sensibilisation et s'engage pour accompagner les familles et les jeunes aux usages des écrans.
Pour ce faire, elle a fait appel à l'humoriste Julien Bing, originaire de la région pour le tournage d'une vidéo. Son ton décalé et sa capacité à aborder des sujets de société avec humour permettent d'accrocher tous les publics, parents comme enfants et adolescents, sans faire culpabiliser.

Parce que les réseaux sociaux sont aujourd'hui un levier puissant pour toucher les familles, l'Agglo a souhaité compléter ses actions de terrain par une campagne de communication numérique percutante.

Découvrez la vidéo sur notre site internet :

APRIS · Enfance Télé : Danger ? · L'AGGLO 100% DURABLE ! · Communauté d'Agglomération Béthune-Bruay Artois Lys Romane

LES EFFETS NÉFASTES

de la surexposition aux écrans sur la santé

La multiplication des écrans dans les foyers offre aux enfants de nombreuses sources de divertissement et d'information, mais un usage excessif peut avoir des effets néfastes sur leur santé physique et/ou psychologique :

- **Concentration et mémoire :** baisse des résultats scolaires, repli sur soi.
- **Sommeil :** la lumière bleue perturbe l'horloge biologique et les cycles de repos.
- **Comportement et psychologie :** isolement, perte d'estime de soi, anxiété, stress, dépression.
- **Santé physique :** fatigue visuelle, migraines, mauvaise posture, sédentarité.
- **Addiction** aux jeux vidéo, accès à des contenus inadaptés et risques de cyberharcèlement, arnaques ou mauvaises rencontres en ligne.

L'AGGLO ENGAGÉE

Les rendez-vous «Grandir face aux écrans»

Dans le cadre de son contrat local de santé, l'Agglo, en partenariat avec l'association APRIS (Association de prévention et de réduction des inégalités de santé) met en place des rencontres santé **«Grandir face aux écrans»** dédiées aux familles, avec des animations autour du numérique et des écrans (conférences, ateliers, spectacles) dans différents lieux du territoire.
L'Agglo invite les familles, les professionnels de la petite enfance, les enseignants, les personnels éducatifs... à quatre temps d'échanges théâtralisés pour dialoguer sur l'impact de l'utilisation des écrans sur le développement des enfants de 0-6 ans., suivi d'un débat orchestré par le docteur Caron, pédiatre.

Ces rendez-vous permettent de parler de l'impact de l'utilisation des écrans chez les plus jeunes et d'ouvrir le débat face à un sujet qui nous concerne tous : l'utilisation des écrans.

Les nouvelles dates bientôt disponibles sur notre site!

7 conseils de Janine BUSSON

pour bien gérer les écrans

1. Regardez ce que votre enfant regarde.
Petit : choisissez pour lui, plus grand : choisissez avec lui.

2. Éduquez- le au choix
Pourquoi aime-t-il, n'aime-t-il pas? Aiguisez son jugement.

3. Développez son esprit critique
Émissions enrichissantes ou néfastes? Il pourra dire NON à ce qui lui est nocif.

4. Rendez-le responsable
L'enfant bénéficie d'un quota : **1h par âge et par semaine**. Ex : 7 ans = 7h soit 1h/jour

« Quand l'exemple est donné par les parents,tout le monde est gagnant »
Janine BUSSON BAUDE - ENFANCE TELE DANGER

5. Donnez lui des limites et l'exemple;
il saura éteindre un écran.

6. Constituez votre médiathèque familiale
à partir des bonnes émissions (enregistrées)

7. Rendez-le acteur de sa vie
Amenez-le à choisir les activités culturelles, sportives et récréatives qui lui correspondent, seules antidotes à la dépendance aux écrans.

Retrouvez notre quizz pour s'amuser et en savoir plus sur l'impact des écrans sur le sommeil, le langage, le comportement, développement et santé physique sur notre site.

«FACE AUX ÉCRANS, ON FAIT COMMENT?» : CONSEILS ET ALTERNATIVES

Pourquoi pas réaliser un défi «10 jours sans écrans» en famille?
Une idée de Janine Busson

Challengez-vous en reprenant cet exemple ou en piochant quelques idées d'activités parmi tout ce que propose l'Agglo.

***Le saviez-vous?**
Le défi 10 jours sans écrans existe peut-être dans votre commune? Renseignez-vous auprès de votre mairie

ZOOM SUR

les activités proposées par l'Agglo

Découvrir et bouger avec l'Agglo
L'Agglo vous propose une large palette d'activités accessibles à tous :

Côté sport : des **Centres d'Initiation Multisports** (CIMS) aux **piscines communautaires**, en passant par **Loisinord**, la **base de loisirs de Beuvry** ou encore le **stade-parc Salengro**, pratiquer de nombreuses disciplines dans un cadre convivial et dans des équipements de qualité.

Grâce à **Géotopia, la maison de la nature**, aux **itinéraires de randonnée**, pédestre ou cyclo, à ses nombreux sites nature, l'Agglo vous invite à la découverte de l'environnement et du patrimoine naturel local.

Le territoire rayonne également par sa richesse culturelle : découvrez le patrimoine minier à **la Cité des Électriciens**, l'art contemporain à **Labanque**, l'artiste Ladislas Kijno à la **Donation Kijno**, pratiquez la musique, la danse grâce au **Conservatoire communautaire**.Poussez les portes de **l'office de tourisme de Béthune-Bruay** pour découvrir toutes les richesses du territoire et celles des médiathèques du territoire pour explorer le monde par la lecture.

Retrouvez le détail de toutes ces activités sur notre site.