

## REPONSES AU QUIZ

### Les conséquences des écrans sur la santé ?

- Troubles du sommeil
- Troubles musculosquelettiques
- Isolement & troubles psychologiques

### La pédagogie sur l'usage des écrans ?

- Les parents ont la responsabilité d'enseigner les usages des écrans et d'accompagner les enfants dans leurs pratiques.
- L'école a également la mission d'assurer un travail de pédagogie dès la maternelle.

### Réglementation des jeux vidéo ?

- Système de classification PEGI : informe sur la classe d'âge recommandée du joueur et le contenu auquel il peut être exposé.

### Violence & jeux vidéo ?

- Les recherches sur le sujet ne démontrent pas de lien direct entre la violence à l'écran et les comportements violents.
- Les jeux vidéo ne peuvent expliquer à eux seuls les comportements violents.

### L'âge légal pour un réseau social ?

- L'âge légal pour posséder un compte sur un réseau social diffère, ainsi pour avoir un compte Facebook, Instagram, ou Snapchat il faut avoir plus de 13 ans, pour un compte Twitter c'est plus de 16 ans.

### Que risque le responsable ?

- Pour atteinte à l'image, l'auteur encourt 15 000 € d'amende et 1 an de prison ainsi que des sanctions disciplinaires.

## POINTS UTILES !



### Installer un contrôle parental.

- ⇒ Google Family Link
- ⇒ DinnerTime plus



### Utiliser un minuteur pour limiter le temps d'écran (disponible sur tous les téléphones).



**Réduire la lumière bleue** : la lumière bleue des écrans avant le coucher trouble la sécrétion de mélatonine, ce qui cause des troubles du sommeil. Ces applications réduisent l'émission de lumière bleue, et donc les troubles qui y sont liés.

- ⇒ Sur ordinateur : logiciel F.lux
- ⇒ Sur smartphone : NightShift sur iPhone et l'application Filtre de Lumière Bleue sur Android



**Apprendre à protéger ses données** : les paramètres des réseaux sociaux peuvent protéger vos données des inconnus en ciblant qui peut voir votre profil.

## EN CAS DE PROBLÈME...

**SOS JOUEUR** : pour les joueurs en difficultés.

- ⇒ [sosjoueur.org](http://sosjoueur.org)
- ⇒ 09 69 39 55 12

**JOUEUR INFO SERVICE** : moyen d'information sur les jeux vidéo.

- ⇒ 09 74 75 13 13
- ⇒ [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)
- ⇒ [www.aide-info-jeu.fr](http://www.aide-info-jeu.fr)

**HARCELEMENT** : en cas de cyber-harcèlement.

- ⇒ N° Net Ecoute : 0800 200 00
- ⇒ Association e-Enfance : [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)

Envie  
d'échanger avec  
vos enfants ?



# A VOUS DE JOUER !



Lauryne GUEROULT Stelio TESTAS  
Claire GUENET & Emmanuel MALHERRE  
Service sanitaire 2019

## QUIZ EN FAMILLE!

*La pratique prolongée des écrans peut-elle avoir des conséquences sur la santé ?*

- OUI
- NON

*Le travail de pédagogie sur l'usage des écrans incombe uniquement aux parents ?*

- OUI
- NON

*Existe-t-il une réglementation concernant l'âge auquel on peut acheter, jouer à des jeux vidéo ?*

- OUI
- NON

*Les jeux vidéo rendent-ils violents ?*

- OUI
- NON

*Quel est l'âge légal pour s'inscrire sur un réseau social ?*

- 10 ans
- 13 ans
- 16 ans
- 18 ans

*Au collège, des photos de Lila, prise dans les vestiaires de la piscine, ont été publiées sur un réseau social. Que risque le responsable ?*

- Rien, car on ne peut pas savoir qui est l'auteur
- Une amende
- Des sanctions au collège / lycée



## JEUX VIDEO



Les jeux vidéo peuvent développer les capacités cognitives : mémoire, concentration, coordination ...

Voire développer une meilleure représentation de l'espace, améliorer l'acuité visuelle et l'attention.



Toutefois, attention à l'usage abusif, ayant des conséquences : solitude, isolement social, dépendance, dépression, troubles alimentaires, soucis de santé ...

### BESOIN D'UN TUYAU ?



S'intéresser aux jeux vidéo, observer une partie ou y participer & se renseigner sur les jeux (sites : jeuxvideo.com, jeuxactu.com)



S'assurer que le jeu est adapté à l'âge de l'adolescent (classification PEGI)



Placer les consoles dans une pièce commune



Instaurer des verrous parentaux sur les consoles (type contrôle parental)



Instaurer un dialogue et établir des règles, comme le temps de jeu (durée & fréquence par jour/semaine).



En cas de dialogue difficile ou impossible, l'intervention d'une personne de confiance (professionnel, famille, amis) peut être bénéfique.

## RESEAUX SOCIAUX



**Les réseaux sociaux sont un incontournable des moyens de communication !**



Ils permettent d'être en contact avec des gens dans le monde entier, de partager ses passions, de rencontrer de nouvelles personnes.



Cependant leur usage peut conduire à certains dangers : détournement de photos, chantages, défis, cyberharcèlement.

### BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?



Surveiller le comportement de l'enfant sur les réseaux.



Définir un temps de connexion (durée et quantité par jour, semaine, mois).



Dialoguer et sensibiliser sur le fonctionnement des réseaux sociaux, et le risque qu'ils entraînent.



Expliquer à vos enfants que l'information et les photos accessibles par internet peuvent refaire leur apparition des années plus tard.



Instaurer un contrôle parental