

DIRECTION PROVINCIALE  
DE L'ACTION SANITAIRE  
ET SOCIALE (DPASS)

Des professionnels proches de vous

PRÉVENTION  
ADDICTIONS



# LES ÉCRANS PEUVENT DEVENIR TRÈS MÉCHANTS



 TOUT SAVOIR SUR

[province-sud.nc](http://province-sud.nc)



  
PROVINCE SUD



# LES QUATRE TEMPS SANS ÉCRANS

*Les écrans font partie de notre quotidien et l'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Voici quelques règles à suivre afin de préserver l'équilibre et le bon développement de votre enfant.*

## 1 LE MATIN

### LES ÉCRANS ÉPUISENT LES RÉSERVES D'ATTENTION

*L'attention est primordiale pour bien apprendre à l'école.*

Les écrans (télé, jeux vidéos, téléphones, tablettes) sont des capteurs d'attention. L'enfant est hypnotisé par des images ultra-rapides. La sur-stimulation perturbe le développement du cerveau, particulièrement du jeune enfant.

L'enfant qui regarde un écran le matin épuise ses réserves d'attention.

En classe, cet enfant ne réussira plus à se concentrer et ses résultats scolaires seront en chute.



## 2 LES REPAS

### LES ÉCRANS EMPÊCHENT DE COMMUNIQUER

*Les échanges sont essentiels pour le développement du langage.*

Les écrans comme la télévision pendant les repas empêchent l'échange au sein du foyer.

La télévision ou un écran allumé en permanence entraîne un vocabulaire pauvre et un langage peu varié.

La diffusion d'images violentes provoque de l'anxiété chez l'enfant et perturbe son comportement.

Même après une explication, l'émotion suscitée par les images reste.



### 3 DANS LA CHAMBRE

#### IL Y A TANT DE CHOSES À FAIRE

*Les jeux traditionnels favorisent l'imaginaire et le développement psychomoteur de l'enfant.*

Il ne faut pas laisser d'écran dans une chambre d'enfant.

Si la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone sont dans la chambre de l'enfant, le contrôle parental est faible ou absent.

L'enfant est trop jeune pour lui laisser porter la responsabilité de ce qu'il regarde.

Un enfant " scotché " à l'écran pourra connaître un retard de développement des habilités motrices et de la pensée.

Respecter les limitations d'âge indiquées pour les films et les jeux vidéo.



### 4 AU COUCHER

#### ÉCRANS AU COUCHER : SOMMEIL PERTURBÉ

*Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et au développement cérébral.*

L'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant.

La lumière bleue des écrans dérègle l'hormone du sommeil empêchant l'enfant de s'endormir naturellement. Même un écran peu lumineux perturbe son sommeil.



# DES CONTENUS INADAPTÉS

## AVANT 3 ANS, PAS D'ÉCRAN

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés, notamment violents ou pornographiques, ces images auront un effet traumatisant et excitant. L'enfant pourra développer un goût pour ce type de contenu et, parfois, tenter de reproduire ce qu'il a vu.

Une image violente manipule gravement le cerveau émotionnel de l'enfant. Les explications par la famille ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ou du jeu ne diminue pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

  
Tablette & Smartphone

  
Télé & DVD

  
Jeux vidéo

  
Autonomie

  
Durée par jour

AVANT 3 ANS

  
Pas d'exposition aux écrans avant 3 ans



-

-

3-6 ANS

  
Programme jeunesse sans contenus violents



**SURVEILLANCE  
ADULTE**

**20 MINUTES**

6-9 ANS

  
Programme jeunesse sans contenus violents



**SURVEILLANCE  
ADULTE**

**30 MINUTES**

9-12 ANS

  
Programme jeunesse sans contenus violents



**ADULTE  
À PROXIMITÉ**

**30 MINUTES**

**Vous avez besoin d'aborder ce sujet ?**

Posez vos questions aux professionnels qui vous accueillent, partout en province Sud. (Contacts en fin de brochure.)



# CONTACTS STRUCTURES PROVINCIALES

- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 20 53 53  
de Boulari
- ▶ UPASS Jeanne Boutin \_\_\_\_\_ 20 46 30  
Bourail
- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 20 47 20  
de Dumbéa
- ▶ Centre médico-social (CMS) Joël Pime \_\_ 20 46 00  
de La Foa (Farino - Moindou - Boulouparis)
- ▶ UPASS de Païta \_\_\_\_\_ 20 45 70
- ▶ UPASS de Thio \_\_\_\_\_ 20 46 60
- ▶ UPASS de Vao \_\_\_\_\_ 20 53 80  
Île des Pins
- ▶ UPASS de Waho \_\_\_\_\_ 20 53 70  
Yaté

## NOUMÉA

- ▶ Centre médical polyvalent (CMP) \_\_\_\_\_ 20 47 40  
(Espas CMP)
- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 20 45 60  
de Kaméré
- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 90 46 90  
de Saint Quentin
- ▶ Pôle de service public \_\_\_\_\_ 43 34 11  
de Rivière-Salée
- ▶ Centre de Santé de la famille (CSF)  
de Montravel
  - ▷ Centre de Conseil Familial (CCF) \_\_\_\_\_ 27 23 70
  - ▷ PMI \_\_\_\_\_ 27 53 48
  - ▷ Centre médico-scolaire \_\_\_\_\_ 27 33 60
- ▶ Mission à la Condition Féminine \_\_\_\_\_ 25 20 47



**Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)**  
5, rue Gallieni, immeuble Gallieni  
BP U2 98845 - Nouméa CEDEX  
Tél. 20 44 00 (standard)