

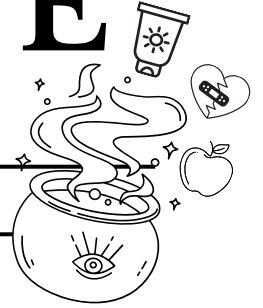


GAZETTE SANTÉ

Etre en forme, c'est pas sorcier !

Mensuel : Décembre 2025

N° 3



Edito

A l'approche des vacances et des fêtes, les écrans prennent souvent plus de place dans notre quotidien : jeux vidéo, réseaux sociaux, séries, devoirs en ligne... Ce numéro se penche sur une question importante : comment profiter du numérique sans en devenir dépendant ?

Les écrans nous informent, nous divertissent et nous aide à apprendre, mais trop d'écrans peut aussi entraîner une fatigue visuelle, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, du stress, une dépendance...

Dans ce numéro, on explore comment trouver le bon équilibre !

L'équipe de la Gazette Santé

Santé 2.0 :

Mieux vivre avec les écrans



Dessin : Lucien Vignix, 5ème

*Les écrans, les écrans, les écrans...
mais pour être bien clairs, on parle de quoi ?*

Les écrans sont des appareils qui affichent des images, vidéos, ou du texte : smartphones, télévisions, ordinateurs, tablettes, consoles. Ils sont partout dans notre quotidien et nous aident à communiquer, travailler, consommer, ou nous divertir.



Infos :



L'IA c'est quoi ?

*les intelligences artificielles
servent à générer des
images, des textes, ou
discuter.*

*L'IA n'est pas une vraie
personne !*

*Elle ne pense pas et n'a pas
de vraie émotion, ni
d'intention !*

Conseils :

*Vérifier les informations qu'elle
donne !*

*Ne pas croire tout ce qu'elle dit !
Car l'IA génère des messages en
fonction de ta réponse*

Danger :

*L'IA ne comprend pas toujours ce que tu lui
dis, et peut répondre de façon blessante ou
choquante, car elle répond selon une
programmation. Ne lui demande pas son
avis pour des choses graves !*

*Attention aux applications
comme Talkie, où on peut
parler à des IA, ce qui nous
donne l'impression qu'elles
sont des personnes réelles !
C'est faux, elles sont aussi
programmées !*

Louise Leguillon, 6ème

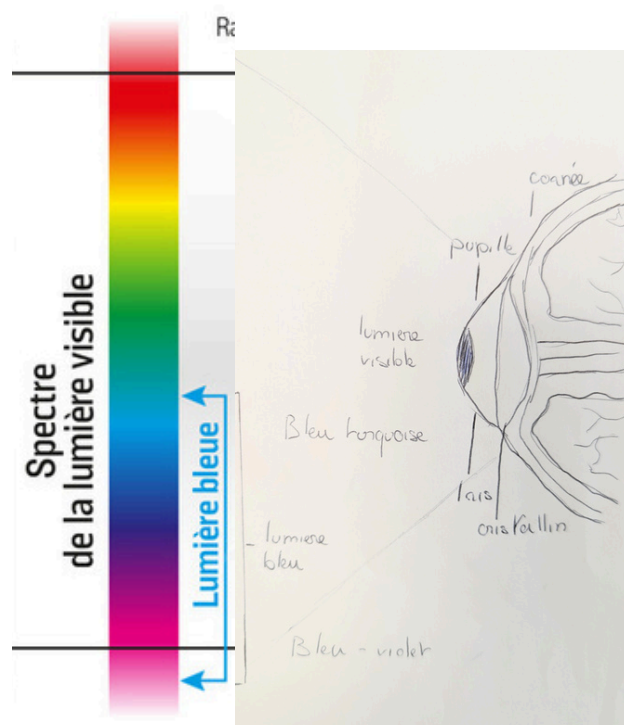
Et la lumière bleue, qu'est-ce que c'est ?

La lumière bleue est la plus
énergique du spectre visible,
et représente $\frac{1}{3}$ de la lumière
visible.

La lumière bleu-turquoise
émise par le soleil est
bénéfique pour l'organisme
en agissant sur l'humeur, le
sommeil...

La lumière bleu-violet émise
par les écrans et LED est,
elle, nocive pour les yeux et
le cerveau.

Il existe des filtres pour nous
protéger et même des
lunettes !



Article et dessin : Lucien Vignix



Les dangers des écrans et des réseaux sociaux chez les enfants, vus par l'école de Sainte-Foy-La-Grande

À l'école Paul Bert de Sainte Foy la Grande, nous avons travaillé sur les dangers des écrans et des réseaux sociaux chez les enfants.

Pour cela, nous avons recherché ce que conseillent les spécialistes, et nous avons comparé avec la situation de tous les élèves de notre école élémentaire. Les questions ont été posées à 95 enfants, du CP au CM2 (6-11 ans). Voici les résultats :

Dans l'école, il y a **34% des élèves qui ont un téléphone**.

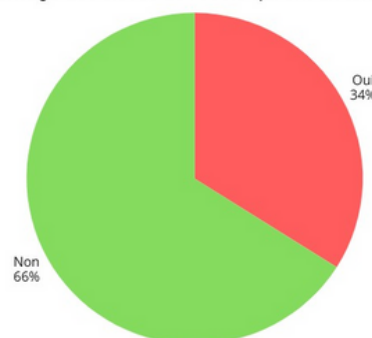
Ça peut impacter leur mémoire, leur développement émotionnel, leur concentration.

Ils peuvent aussi voir des contenus inappropriés sur les réseaux sociaux, comme la violence, les discours de haine.

→ Les enfants devraient attendre d'avoir 13 ans pour avoir un téléphone.

Asma, Saona, Enguerrand

Pourcentage des élèves de l'école qui ont un téléphone

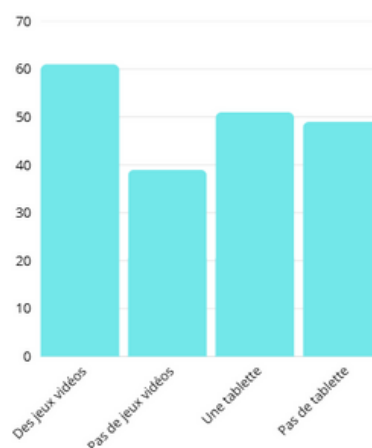


A partir de 6 ans, on peut autoriser un peu plus de temps d'écran, mais cela ne doit jamais remplacer le sport, les jeux, la lecture ou les moments en famille. Dans notre école, **il y a 61 % des enfants qui ont des jeux vidéos, et 51 % des enfants qui ont une tablette**.

→ Ce n'est pas bien car ça peut faire des maux de tête, abîmer la vue. Ça va nous empêcher de dormir et nous rendre accro.

Rejeli, Ethan, Enzo

Pourcentage des élèves qui ont :



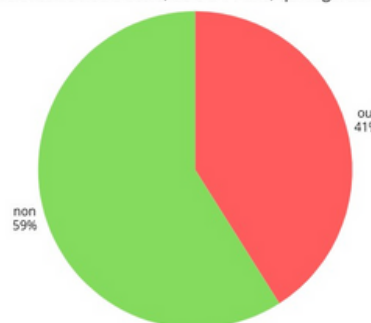
Est ce que les élèves de 6 à 11 ans doivent regarder des écrans tous les jours ? L'usage excessif d'écrans dégrade la qualité et la quantité de sommeil, diminue l'activité physique, favorise la prise de poids et peut entraîner des troubles visuels, comme la myopie.

Dans notre école, **il y a 41 % des enfants qui regardent les écrans tous les jours**.

→ C'est trop de monde, ce n'est pas bien car ça empêche de faire fonctionner correctement les neurones.

Fatima, Drisse

Pourcentage des élèves de notre école, de 6 à 11 ans, qui regardent les écrans tous les jours.

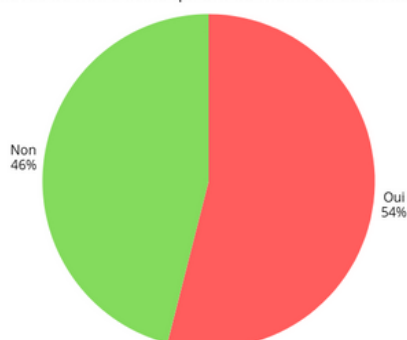


Les écrans dans la chambre font mal aux yeux, empêchent de dormir et le cerveau ne réfléchit plus correctement.

54 % des élèves à l'école ont un écran dans leur chambre, c'est beaucoup et ça les empêche de se concentrer à l'école.

Sokaina, Kéllysa, Mayron

Pourcentage d'élèves de notre école qui ont au moins un écran dans leur chambre





Les dangers des écrans et des réseaux sociaux chez les enfants, vus par l'école de Pineuilh

les écrans : progrès ou danger?

Un peu partout dans le monde, on se demande si les écrans ne deviennent pas de plus en plus dangereux pour la santé publique, notamment chez les enfants. Les scientifiques (dont les neurologues – les spécialistes du cerveau) pensent que les écrans (smartphone, ordinateurs, tablettes, consoles de jeux...) devraient être limités pour les enfants car :

- ils réduisent les communications envers les proches ;
- ils augmentent les problèmes de vue (myopie...) ;
- ils augmentent le risque de grossir et d'obésité car devant les écrans, on a plus faim et on ne bouge pas ;
- ils augmentent la violence et l'agressivité ;
- ils réduisent la concentration et les capacités de réflexion (analyses, lecture, écriture...) ;
- ils réduisent les capacités du cerveau ;
- ils réduisent l'imagination et la créativité ;
- ils limiteraient la croissance car ils empêchent de dormir donc de bien grandir ;
- ils augmentent la fatigue car on se couche plus tard ;
- ils amènent la chute des résultats scolaires ;
- finalement, le monde sera vide de bruits et de joie

Les réseaux sociaux devraient être bientôt interdits aux moins de 15 ans car avant 15 ans, on n'a pas la maturité pour comprendre les messages ou les vidéos. En plus, il y a beaucoup de harcèlement par les messages des réseaux sociaux.

Pour information, les smartphones ont été créés en 1992 avec IBM : il s'appelait Simon Personnel Communicator et a été commercialisé en août 1994. On considère qu'il s'agit du premier smartphone au monde. Les smartphones sont devenus les téléphones les plus vendus dans les années 2010.

Smartphone veut dire téléphone intelligent (de smart : intelligent, malin, téléphone) :

Article écrit par Wail Assaass, Aïcha Bouatrouss El Adnany, Rayan Farji et Oleya Guedes





Les écrans et les enfants vus par l'école de Margueron

L'usage des écrans s'est imposé dans nos vies quotidiennes, y compris dès le plus jeune âge. Or, une exposition excessive aux écrans, en particulier chez les enfants et les adolescents, peut avoir des conséquences importantes sur leur santé physique, mentale et sociale.

L'usage excessif d'écrans dégrade la qualité et la quantité de sommeil, diminue l'activité physique, favorise la prise de poids et peut entraîner des troubles visuels. Chez les tout-petits, l'utilisation d'écrans perturbe aussi les moments d'interaction avec les adultes.

Sur le plan psychologique, les risques sont également majeurs (contenus inadaptés avec de la violence qui peuvent favoriser les troubles du comportement).



Des repères d'âge :

Pour aider les familles à encadrer les usages, les pouvoirs publics ont formulé des repères d'âge simples et progressifs :

- **Avant 3 ans** : pas d'écran, même en bruit de fond. L'attention de l'enfant doit se construire dans l'interaction avec son environnement réel et avec les adultes qui prennent soin de lui.
- **Entre 3 et 6 ans** : l'usage des écrans doit rester exceptionnel, limité à des contenus de qualité éducative, toujours accompagné par un adulte et dans un cadre bien défini.
- **De 6 à 11 ans** : les enfants peuvent progressivement utiliser des outils numériques, à condition que l'accompagnement parental soit renforcé (rester vigilants sur les temps et les contenus)
- **A partir de 11 ans** : les enfants pourraient être dotés d'un téléphone sans accès à internet, ce dernier jouant un rôle important dans l'exercice de l'autonomie.
- **Avant 13 ans** : il est fortement déconseillé de confier un smartphone connecté à Internet à un enfant. Cela l'expose à des risques pour lesquels il n'a ni la maturité, ni les outils de régulation nécessaires.
- **Avant 15 ans** : les enfants ne devraient pas avoir accès aux réseaux sociaux. C'est pourquoi des réflexions sont en cours au niveau européen pour permettre le contrôle d'une majorité numérique autour de l'âge de 15 ans.





élaboré par les élèves de CM1 / CM2 de l'école de Margueron

1 - Entre 3 et 6 ans combien de temps devant un écran est-il conseillé ?

- ☐ 30mn ☐ 1h ☐ 1h30

2 - Quel est le pourcentage de personnes dans le monde qui possèdent au moins un smartphone ?

- ☐ 76% ☐ 86% ☐ 96%

3- Quel est le nombre moyen d'écrans par foyer en France ?

- ☐ 4 ☐ 6 ☐ 10

4- Combien de temps passe en moyenne un adulte français devant un écran ?

- ☐ 10h par jour ☐ 8h par jour ☐ 6h par jour

5- Les 7-19 ans passent désormais 2 fois, 5 fois ou 10 fois plus de temps sur les écrans qu'à lire ?

- ☐ 2 fois ☐ 5 fois ☐ 10 fois

☐ 6-10% ☐ 20% ou ☐ 30% des 11-18 ans déclarent rester éveillés la nuit ou se réveiller pour utiliser un écran ?

7- Depuis 2021, Whatsapp est l'application mobile la plus téléchargée dans le monde.

- ☐ Vrai ☐ Faux

8- Quel est le nombre de notifications reçues en moyenne par un adolescent en une journée ?

- ☐ 140 ☐ 190 ☐ 240

9- De sa naissance à 7 ans, un enfant aura en moyenne passé combien de temps devant un écran ?

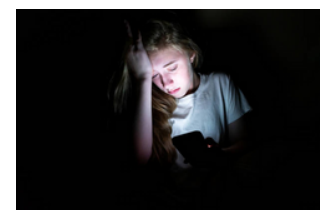
- ☐ 12 mois ☐ 18 mois ☐ 20 mois

10- Depuis quand la tablette est n°1 des ventes de jouets ?

- ☐ 2014 ☐ 2018 ☐ 2022

11- Entre 8 et 12 ans, combien de temps en moyenne un enfant passe t-il sur/devant un écran ?

- ☐ 3h45 ☐ 4h45 ☐ 2h45





Nous avons commencé par discuter des écrans et de nos habitudes et nous étions tous d'accord pour participer à cette expérience même si on se demandait si on allait réussir ? Nous avons alors créé un questionnaire pour pouvoir faire participer nos parents à cette expérience et voir ce qu'ils pensaient de ce projet. Ils étaient plus ou moins motivés.

Ensuite, en classe, nous avons fait une boîte de déconnexion qui nous servait à ranger les téléphones chez nous. Nous, nous avons tous joué le jeu pour réduire notre temps passé devant les écrans et nous avons réussi à faire d'autres activités avec l'aide plus ou moins active de nos parents, frères et sœurs, ou autres qui eux ont eu plus de mal.

Nous avons fait des balades, des sorties pêche, de la cuisine, de la pâtisserie, de la poterie, du bricolage, des dessins, des jeux de société (chez nous ou dans les soirées organisées par des associations), des constructions en Kapla, du sport, du jardinage..... et beaucoup, beaucoup de lecture. Nous allons d'ailleurs tous présenter en classe un livre que nous avons lu pendant ce temps des 10 jours. Nous avons aussi cherché des informations sur les écrans et nous avons essayé de réaliser un quizz pour le journal du collège.



Retours de quelques enfants sur ces 10 jours :

N: J'ai vécu ces 10 jours parfois bien, parfois plus difficilement, car je voulais regarder les écrans mais je voulais aussi réussir le défi de réduire les écrans. »

A : « Les 10 jours c'était bien mais parfois dur car mon frère et mes parents étaient sur leurs écrans . »

T: « C'était difficile, mais j'ai réussi à diminuer d'une ou deux heures d'écrans par jour. Maman m'a un peu aidé. »

A: « Mes parents m'ont encouragée, j'ai bien aimé quand on essayait de trouver des compromis pour pouvoir faire autre chose. »

A : « J'ai fait plus d'activités en famille, c'était bien ! »

A : « Au début, je pensais que ce serait facile, mais vu que mes parents m'ont peu aidé, je me suis senti seul, mais j'ai quand même tenu le coup, et j'ai fait plein de choses. »

Retours de quelques parents :

« Je me rends compte que c'est difficile de se passer d'écrans.

C'est un beau projet qu'il faut valoriser.

Nous voulons soutenir notre enfant et nous l'encourageons à réduire les écrans.

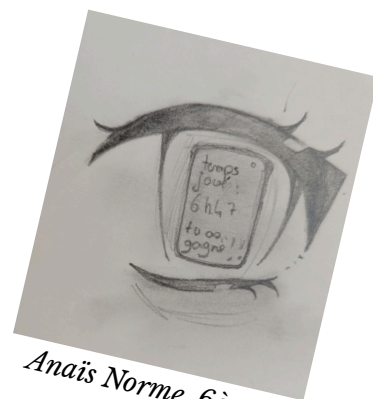
Nous avons essayé de réduire notre temps devant les écrans, mais nous sommes faibles. »



L'enquête faite au collège sur les habitudes numériques n'est pas représentative des réelles habitudes prises par les élève,s car ils n'ont parfois pas conscience du temps passé sur les écrans. On relève néanmoins qu'en majorité il n'y a pas toujours de contrôle parental, et que dès la 6ème les élèves ont souvent accès aux écrans en illimités, et avec des jeux (pour tous niveaux confondus) non adaptés à leur âge. Il reste important de choisir un jeu approprié à l'âge des enfants en utilisant par exemple la classification ci-dessous :



Alice Testier, 6ème



Anaïs Norme, 6ème

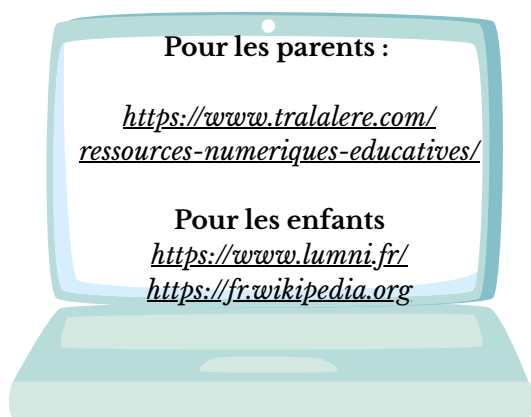


Lucas Picard, 6ème

Solutions QUIZZ p7 ;

1 : 30min / 2 : 86% / 3 : 10 / 4 : 10 /
 5 : 10 / 6 : 30 / 7 : Faux -> TikTok /
 8 : 240 / 9 : 12 / 10 : 2014 /
 11 : 3h45

Liens utiles



Dans le prochain numéro de février : Bouger même en hiver ! Comment faire une activité physique régulière quand il fait froid