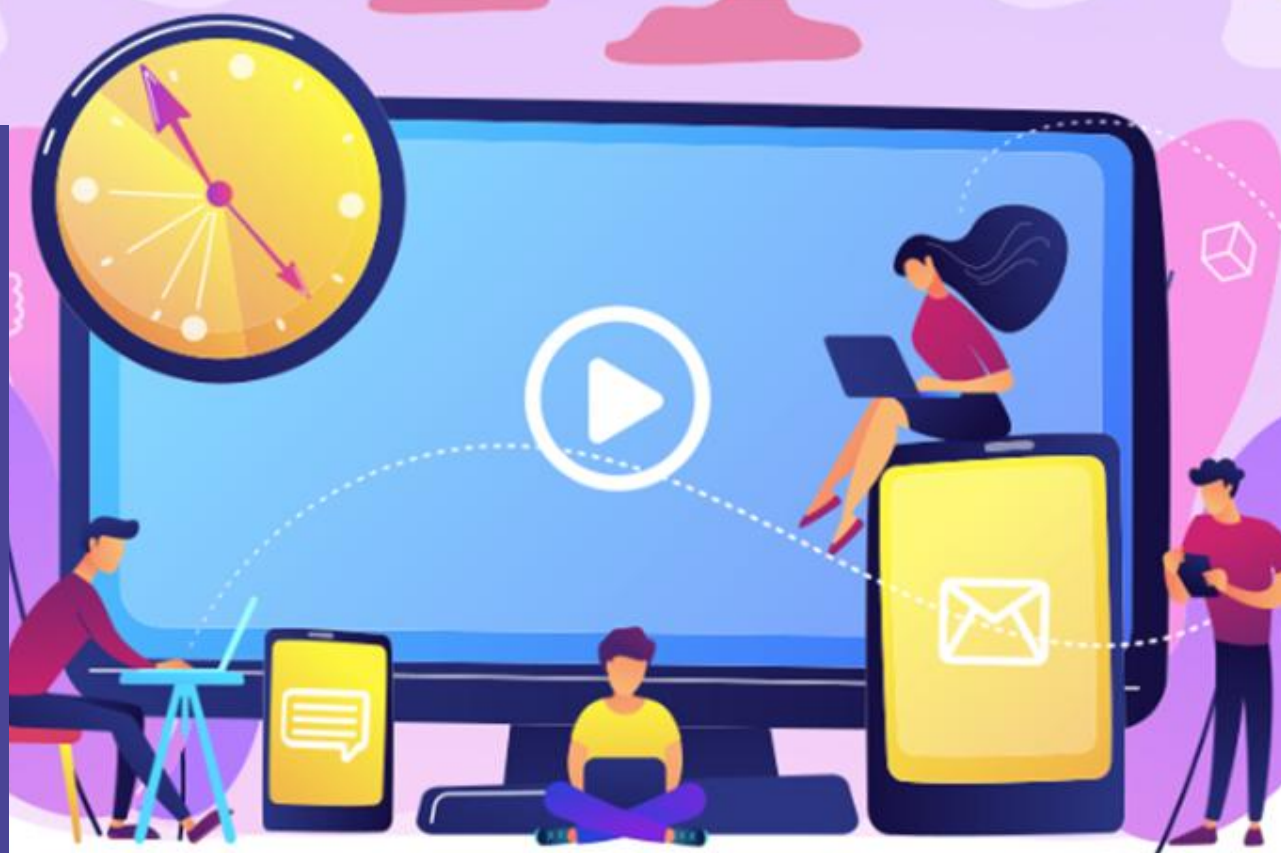




# FAIRE LE TOUR DES ÉCRANS EN PROMOTION DE LA SANTÉ... EN 180 MINUTES (OU PRESQUE)



**Promotion  
Santé**  
Bourgogne  
Franche-Comté





### Pour nous citer

Sandon Agathe. Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque). Dijon : Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024, 72 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)



L'instauration d'un service sanitaire pour tous les étudiants en santé (médecine, pharmacie, odontologie, maïeutique, soins infirmiers et masseur-kinésithérapeute) s'inscrit dans le cadre de la Stratégie nationale de santé dont le premier axe est de mettre en place une politique de prévention et de promotion de la santé. Il vise à former tous les futurs professionnels de santé aux enjeux de la prévention primaire par la participation à la réalisation d'actions concrètes de prévention auprès de publics identifiés comme prioritaires.

Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté. Il vient en complément au dossier documentaire "Faire le tour de la promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)".

Il est structuré en quatre chapitres :

- **UN GLOSSAIRE**, présentant des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique, le sommeil, ainsi qu'en promotion de la santé ;
- Une partie contenant **DES DONNÉES D'OBSERVATION** et **DES RECOMMANDATIONS** concernant les usages des écrans chez les enfants et les adolescents ;
- Le 3<sup>ème</sup> chapitre **BENEFICES ET RISQUES DU NUMERIQUE** fait le point sur l'état des connaissances relatives aux effets des écrans, avec un focus sur la notion d'addiction aux écrans ;
- Enfin, le 4e chapitre propose des **RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES**, des **OUTILS PÉDAGOGIQUES OU D'INTERVENTION** en ligne ou empruntables dans nos antennes, ainsi que des sites ressources.

Les références bibliographiques sont présentées par ordre ante-chronologique ; les références d'outils pédagogiques le sont par type.

Les pages internet citées ont été consultées pour la dernière fois le 19 septembre 2024.

Bonne lecture !

Agathe Sandon



## AU SOMMAIRE

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>COMMENT AVONS-NOUS SÉLECTIONNÉ LES RESSOURCES DOCUMENTAIRES ?.....</b>       | <b>6</b>  |
| <b>DE QUOI PARLONS-NOUS ? QUELQUES DÉFINITIONS POUR COMMENCER .....</b>         | <b>7</b>  |
| <b>Écrans et usages .....</b>                                                   | <b>8</b>  |
| Usage raisonné et usage abusif des écrans .....                                 | 8         |
| Virtuel .....                                                                   | 10        |
| <b>Méthodologie de projet en promotion de la santé .....</b>                    | <b>12</b> |
| Action de santé.....                                                            | 12        |
| Outil pédagogique ou outil d'intervention.....                                  | 14        |
| Posture professionnelle .....                                                   | 15        |
| <b>●● Concepts-clé et leviers d'intervention en promotion de la santé .....</b> | <b>16</b> |
| Santé .....                                                                     | 16        |
| Santé mentale.....                                                              | 17        |
| Promotion de la santé .....                                                     | 18        |
| Éducation pour la santé.....                                                    | 20        |
| Prévention .....                                                                | 21        |
| Bien-être .....                                                                 | 22        |
| Compétences psychosociales.....                                                 | 23        |
| Déterminants sociaux de la santé .....                                          | 25        |
| Inégalités sociales de santé .....                                              | 26        |
| Empowerment.....                                                                | 26        |
| Littératie en santé .....                                                       | 27        |
| Participation .....                                                             | 28        |
| Représentations sociales .....                                                  | 29        |
| <b>LES ECRANS, UNE PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE .....</b>                         | <b>30</b> |
| <b>Usages des écrans.....</b>                                                   | <b>30</b> |
| Des enquêtes sur les pratiques numériques... ..                                 | 30        |
| ... Et des recommandations .....                                                | 34        |
| <b>BÉNÉFICES ET RISQUES DU NUMÉRIQUE.....</b>                                   | <b>38</b> |
| <b>L'addiction aux écrans : un diagnostic non validé scientifiquement .....</b> | <b>45</b> |
| <b>DES OUTILS POUR AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ SUR LES ECRANS .....</b>       | <b>48</b> |
| <b>Des référentiels de bonnes pratiques .....</b>                               | <b>48</b> |

|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Des guides pour agir sur les compétences numériques .....</b>                                                | <b>51</b> |
| <b>Des outils pédagogiques et d'intervention .....</b>                                                          | <b>56</b> |
| Des outils disponibles à promotion santé bfc .....                                                              | 56        |
| Et des ressources numériques en ligne .....                                                                     | 59        |
| <b>En complément, des sites ressources... ..</b>                                                                | <b>64</b> |
| <b>PROMOTION SANTÉ BFC ACCOMPAGNE LE SERVICE SANITAIRE.....</b>                                                 | <b>69</b> |
| Une rubrique dédiée sur le site internet.....                                                                   | 69        |
| Une collection de dossiers documentaires « faire le tour de la promotion de la santé ... en 180 minutes » ..... | 69        |

## COMMENT AVONS-NOUS SÉLECTIONNÉ LES RESSOURCES DOCUMENTAIRES ?

Ce dossier documentaire ne prétend pas à l'exhaustivité, il vise à proposer les documents essentiels, et pour certains incontournables, pour mener à bien une action sur le sommeil en promotion de la santé.

Les sources interrogées sont principalement les bases de données bibliographiques et pédagogiques Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org>), et les publications repérées par les documentalistes de l'Ireps BFC et mentionnées dans le bulletin « la Veille du jour » (<https://x2i23.mjt.lu/wgt/x2i23/x4lx/form?c=a0e3aa60>).

La sélection des documents répond aux critères suivants :

- **DISPONIBILITÉ** : les documents sont disponibles au Centre de documentation de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté ou en ligne, gratuitement
- **ACCESSIBILITÉ** : les documents sont écrits en français ; ils sont accessibles en ligne ou, pour les outils pédagogiques, dans les antennes départementales de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté.
- **FIABILITÉ** : les documents sont produits par des experts en promotion de la santé et/ou sur la thématique du sommeil
- **VALIDITÉ** : les documents retenus sont récents ou sont toujours d'actualité.

# 1 – DE QUOI PARLONS-NOUS ? QUELQUES DÉFINITIONS POUR COMMENCER

Cette première partie propose des définitions sourcées de concepts importants entrant dans la thématique des **ÉCRANS** sous l'angle de la **PROMOTION DE LA SANTÉ**. Les définitions, classées par ordre alphabétique, sont quelquefois complétées par des ressources graphiques, et sont regroupées en trois catégories :

- Les écrans et leurs usages
- La méthodologie de projet en promotion de la santé
- Les concepts et leviers en promotion de la santé

| CONCEPTS CONCERNANT<br>LA THÉMATIQUE   | CONCEPTS CONCERNANT<br>LA MÉTHODOLOGIE DE<br>PROJET | CONCEPTS CONCERNANT<br>LA PROMOTION DE LA<br>SANTÉ |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Usage raisonné et abusif<br>des écrans | <i>Action de santé</i>                              | <i>Santé</i>                                       |
| Virtuel                                | <i>Outil pédagogique</i>                            | <i>Santé mentale</i>                               |
|                                        | <i>Posture professionnelle</i>                      | <i>Promotion de la santé</i>                       |
|                                        |                                                     | <i>Éducation pour la santé</i>                     |
|                                        |                                                     | <i>Prévention</i>                                  |
|                                        |                                                     | <i>Bien-être</i>                                   |
|                                        |                                                     | <i>Compétences<br/>psychosociales</i>              |
|                                        |                                                     | <i>Déterminants sociaux de<br/>la santé</i>        |
|                                        |                                                     | <i>Inégalités sociales de<br/>santé</i>            |
|                                        |                                                     | <i>Littératie en santé</i>                         |
|                                        |                                                     | <i>Participation</i>                               |
|                                        |                                                     | <i>Représentations sociales</i>                    |

Les définitions ne suivent d'ordre particulier, si ce n'est une certaine logique de lecture. D'autres définitions se trouvent sur le site du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Rrapps), dans la rubrique « Glossaire » (<https://www.rrapps-bfc.org/glossaire>).

## ●● ÉCRANS ET USAGES

### ●●● USAGE RAISONNÉ ET USAGE ABUSIF DES ÉCRANS

« Quel que soit son objet, l'addiction se définit comme la perte de contrôle d'un objet qui était à l'origine une source de gratification pour l'utilisateur. Il s'agit d'une maladie chronique invalidante, source de détresse, caractérisée par une accumulation de dommages pour la personne atteinte, et sa rechute lors des tentatives de réduction ou d'arrêt. Le principal facteur prédictif de la rechute est le craving, c'est-à-dire une envie persistante et involontaire de faire usage. Le craving est déclenché par des stimuli [...], et s'avère un ressenti particulièrement intrusif et déstabilisant qui pousse à l'usage. Ces points d'addictologie fondamentaux nous permettent de faire une distinction essentielle entre trois modalités d'usage : l'usage sans problème, l'usage problématique (c'est-à-dire avec des dommages de différentes natures, mais sans perte de contrôle durable) et, enfin, l'usage avec addiction (maladie avec perte de contrôle, craving et rechute). [...] Un enjeu scientifique dans le débat sociétal sur les écrans, parfois polémiste, est de rappeler que **l'addiction aux écrans n'est pas à ce jour un diagnostic reconnu.** »

*Source : Addiction aux écrans : un diagnostic valide ? Quelle ampleur pour ce phénomène ? Alexandre Jean-Mars, AriaCombe Marc, Boudard Mathieu. The Conversation, 16 novembre 2022. En ligne : <https://theconversation.com/addiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-quelle-ampleur-pour-ce-phenomene-194398>*

« Par opposition à un usage dit « raisonné », l'usage dit « abusif » des écrans se caractérise par une incapacité à contrôler le début et la fin d'une séance. L'objet d'intérêt, l'écran, présente un attrait infini et illimité : ses surprises sont inépuisables ; l'objet ne s'arrête pas, sauf en cas de panne. Un arrêt inopiné est d'ailleurs susceptible de déclencher chez l'utilisateur des colères extrêmes. Les conséquences dans la durée d'un usage exclusif, systématique et excessif d'un ou des outils numériques, sont différentes selon les personnes. Le premier avis du HCSP a montré qu'une exposition excessive aux écrans pouvait être à l'origine de troubles de l'attention, de la concentration, de la diminution de la mémoire instantanée, et plus systématiquement de troubles de la vision, du sommeil, de l'alimentation mais aussi de difficultés dans la vie relationnelle et sociale, avec une diminution des interactions, un frein dans les activités ordinaires, une volonté de retrait pouvant aller jusqu'à la réclusion.

[...] La reconnaissance de l'effet de captation des écrans reste controversée dans la littérature scientifique. Le phénomène varie en fonction du type d'outil numérique considéré et de son mode d'usage, de la classe d'âge et de la catégorie sociale de son utilisateur. Si la réalité diagnostique d'un usage problématique face aux objets numériques –surtout ceux reliés à l'internet– est envisageable, le concept de dépendance fait débat. »

*Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance. Paris : Haut conseil de la santé publique, 2021, 85 p. (Avis). En ligne : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=1074>*





**Tableau 1** : Esquisse de typologie des usages numériques de base

|                                                  |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A.<br/>Consultation et<br/>recherche</b>      | <b>Contenus web multimodaux</b> : navigateur internet, moteurs de recherche, site web, blog...                                               |
|                                                  | <b>Contenus textuels</b> : divers formats (PDF, ePub...) et natures de documents (article, ouvrage...)                                       |
|                                                  | <b>Contenus audios</b> : musique, radio, podcast...                                                                                          |
|                                                  | <b>Contenus vidéos</b> : streaming en général (Netflix, YouTube...), vidéo à la demande...                                                   |
|                                                  | <b>Outils de référence</b> : calculatrice, dictionnaire, Bescherelle...                                                                      |
| <b>B.<br/>Production et<br/>création</b>         | <b>Outils bureautiques de base</b> : logiciels de traitement de texte, feuille de calcul...                                                  |
|                                                  | <b>Outils de productivité</b> : logiciels de montage audiovisuel, cartographie, dessin, programmation...                                     |
|                                                  | <b>Photo, enregistrement audio ou vidéo</b> : micro, caméra photo et vidéo                                                                   |
| <b>C.<br/>Échange et<br/>communication</b>       | <b>Projection de contenus numériques</b> : divers documents textuels/audio/vidéo, présentations...                                           |
|                                                  | <b>Télécommunication audio</b> : téléphonie embarquée et application de télécommunication                                                    |
|                                                  | <b>Télécommunication vidéo</b> : visioconférence embarquée et application de télécommunication                                               |
|                                                  | <b>Messagerie électronique</b> : divers services et interface de messagerie (Yahoo, Gmail, Outlook...)                                       |
|                                                  | <b>Messagerie instantanée</b> : diverses applications, y compris chat (WhatsApp, Snapchat...)                                                |
|                                                  | <b>Plateformes d'échanges</b> : plateformes collaboratives de travail, divers réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter...)...           |
| <b>D.<br/>Expérimentation<br/>et application</b> | <b>Jeux vidéo</b> : jeu de plateforme, de combat, de logique, sérieux (serious game)...                                                      |
|                                                  | <b>Exercisation</b> : interface avec QCM, drag and drop, cartes de répétition (recto-verso)...                                               |
|                                                  | <b>Simulation</b> : exploration d'un phénomène ou d'une expérience (processus de photosynthèse, cycle du carbone...)                         |
|                                                  | <b>Modélisation</b> : manipulation de données de modèles interactifs (logiciel de géométrie, de représentation spatiale, de cartographie...) |

Source du tableau : Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s : concepts-clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques. Kassam Shanoor, Ferrari Romina  
Neuchâtel : Institut de recherche et de documentation pédagogique, 2020, 108 p.  
En ligne : <https://www.irdp.ch/data/secure/3463/document/202.pdf>

## ●●● VIRTUEL

« Le mot « virtuel » vient du latin *virtualis*, qui provient du mot *virtus* signifiant « disposition à une activité ». Il existe chez l'être humain du virtuel psychique, qui n'est pas l'imaginaire. Celui-ci renvoie à un objet qui n'existe pas, alors que le virtuel concerne l'ensemble de nos attentes et de nos représentations préexistantes à une rencontre réelle. Du coup, toute relation à un objet réel concret est toujours tendue entre deux pôles : un pôle virtuel fait de ces attentes et de ces préconceptions, et un pôle actuel nourri des perceptions liées au contact concret avec l'objet. Le virtuel numérique prend en relais notre virtuel psychique.

[...]

Avec les technologies numériques, le mot « virtuel » a successivement désigné :

- les images qu'elles produisent
- les objets qui n'existent que sous la forme numérique et ne peuvent être appréhendés que par l'image réelle qu'un dispositif en donne
- une réalité dite « virtuelle », dans laquelle tous les objets, aussi bien les plus réalistes que les plus fantaisistes, sont figurés en images de synthèse de telle façon qu'il soit possible d'interagir avec eux
- une réalité dite « augmentée » dans laquelle il est possible de superposer des repères virtuels à des images indicielles reproduisant la réalité
- et enfin une réalité dite « mixte » dans laquelle il est impossible de distinguer les images d'objets virtuels qui n'existent pas et les images d'objets réels qui existent, ces deux catégories d'images apparaissant aussi vraies les unes que les autres [...]. »

*L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des Sciences. Bach Jean-François, Houdé Olivier, Léna Pierre, Tisseron Serge. Paris : Le Pommier, 2013, 267 p.*  
En ligne : <http://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/avis0113.pdf>

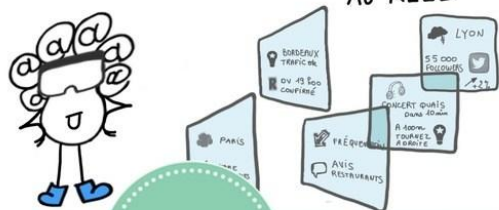


# Réalité Virtuelle -Augmentée 360°

RÉALITÉ VIRTUELLE → UN MONDE IMAGINAIRE



RÉALITÉ AUGMENTÉE → INFOS QUI S'AJOUTENT AU RÉEL



IMMERSION  
360°



ACTIFS



AVEC ORDINATEUR  
/CONSOLE JEU



Oculus Rift  
Facebook



HTC Vive

Casques

PASSIFS



AVEC  
SMARTPHONE



Gear VR  
Samsung



Cardboard  
Google



ET ON PEUT MIXER  
VIRTUEL, AUGMENTÉ, 360°



Google  
CARDBOARD

Demos  
Apps



POKEMON GO

Jeu



Les sujets  
New York  
Times

Story  
Telling

QUALITÉ  
COÛTS  
ET DEMAIN?



Usages

TOUT EST A INVENTER!

EXPÉRIENCE Vivre une autre vie  
ÉMOTION "♥♥"  
IMMERSION  
MOUVEMENT  
POSSIBILITÉS 360°  
INTERACTIONS  
ETHIQUE TROP RÉALISTE?



Jeux



Education



Santé



Militaire

Mère et fille 2.0 www.digitaltruelife.com @SANDELA

Source de l'illustration : Sandrine Delage [page internet] Mère et fille 2.0 : blog.

En ligne : <http://www.digitaltruelife.com/2016/08/realite-virtuelle-augmentee-360-VR.html>



## ●● MÉTHODOLOGIE DE PROJET EN PROMOTION DE LA SANTÉ

### ●●● ACTION DE SANTÉ

Toute pratique visant le maintien, l'amélioration ou le recouvrement de la santé (éducation sanitaire, prévention des risques, soins de santé...) est fondé sur un choix de définition de la santé. Ce choix oriente la nature des pratiques, influence les méthodes et stratégies qu'elles emploient, ainsi que les publics qu'elles visent et les acteurs impliqués. Lorsque la santé est définie en termes biophysiques, elle s'évalue uniquement par des mesures objectives (ou objectivées) du même type, principalement en terme de normalité ou de risque, et exclut les aspects de bien-être, ou la capacité d'action. Dans ce cas, les objectifs des actions de santé sont aussi définis dans les mêmes termes, ainsi que leurs indicateurs d'effets et d'efficacité, et la santé y est surtout l'affaire des professionnels de santé et de soins. Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une «capacité à...», elle s'évalue aussi en termes de pouvoir de mobilisation, de capacité d'action et d'interaction avec autrui, de prise de conscience... Dans ce cas, l'action de santé ne se limite pas à la gestion ou l'apprentissage des risques de maladie ou d'accidents et des dangers, des comportements protecteurs ou préventifs. Elle s'étend à d'autres éléments comme les interactions sociales, le bien-être, le rôle et le pouvoir sur sa propre santé, la conscience des déterminants de santé, la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie... L'action de santé devient alors le rôle conjoint des professionnels de la santé et des éducateurs. »

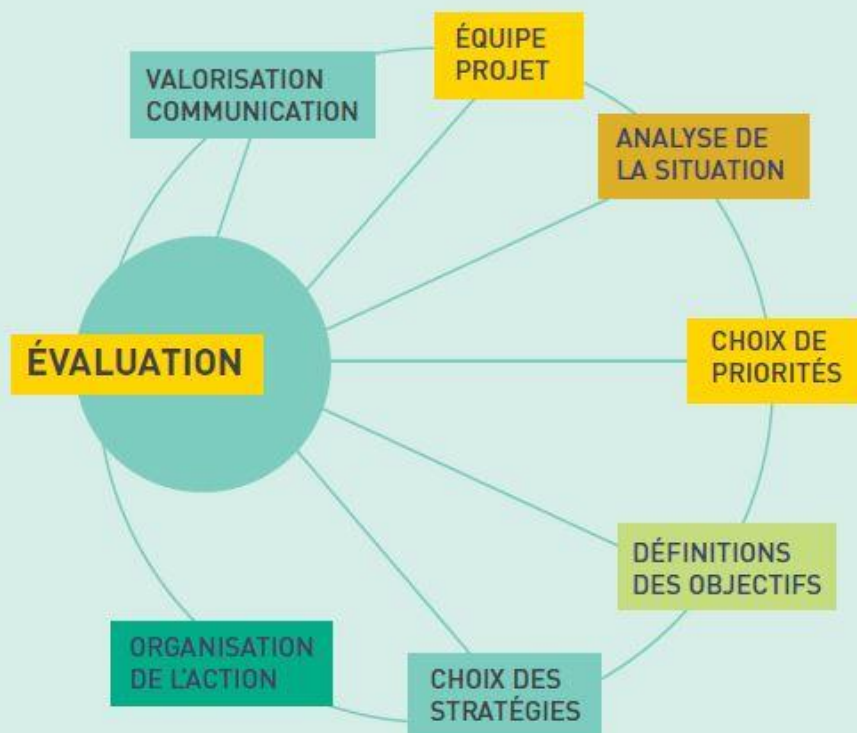
*Éducation pour la santé des jeunes : concepts, modèles, évolution. In : Arwidson Pierre, Bury Jacques, Choquet Marie. Éducation pour la santé des jeunes : démarches et méthodes. Paris : Inserm, 2001, pp. 16. En ligne : [https://medias.vie-publique.fr/data\\_storage\\_s3/rapport/pdf/054000288.pdf](https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/054000288.pdf)*

« La programmation des actions de santé est une démarche qui cherche à résoudre les problèmes de santé publique définis comme prioritaires dans la phase de diagnostic de santé d'une population. C'est sur ce choix que se fonde le choix des stratégies, la définition des objectifs, le plan opérationnel des activités et l'évaluation pragmatique/professionnelle des résultats, du processus, des ressources, de la participation de la communauté, du partenariat et de l'équipe. »

*Baumann M, Deschamps JP, Cao MM. La programmation des actions et des évaluations pragmatiques/professionnelles dans le cadre des actions humanitaires. Santé publique 1998 ; 10(1) : 71-86*



## Démarche projet<sup>5</sup>



- Avec qui allons-nous monter le projet ?
- Quelles sont les caractéristiques du territoire et de la population ?  
Les besoins et attentes ? Les ressources locales ?  
Les financements possibles ?
- Sur quel problème prioritaire pouvons-nous agir ?  
Quel public ciblons-nous ?
- Quelles méthodes allons-nous mettre en œuvre pour atteindre nos objectifs ? Avec quels partenaires ?
- Qui fait quoi ? Quand et comment ? Avec quels moyens ?
- Qui évalue ? Qu'observons-nous ? Avec quels outils ?
- Comment partager les connaissances acquises ?

*Agir en promotion de la santé : ce qu'il faut savoir avant de se lancer. Dijon : ARS Bourgogne-Franche-Comté, Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2020, p. 11*



## ●●● OUTIL PÉDAGOGIQUE OU OUTIL D'INTERVENTION

« Les outils d'intervention en éducation pour la santé sont des ressources à la disposition de l'intervenant, pour le travail sur des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le champ de la santé. L'utilisation de ces outils implique l'interaction entre l'intervenant et le destinataire et s'inscrit dans une logique de promotion de la santé. »

*Lemonnier Fabienne, Bottéro Julie, Vincent Isabelle, Ferron Christine. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité. Saint-Denis : Inpes, 2005, p. 18.*

« Il n'existe pas d'outil universel. Un outil pédagogique, c'est simplement un support associé à une démarche et élaboré dans le but d'aider ou d'accompagner "un" public à comprendre, à apprendre ou à travailler...C'est donc un outil au service de la pédagogie, c'est-à-dire - plus modestement - au service de ceux qui apprennent ou de ceux qui les aident à apprendre (formateurs, enseignants, tuteurs, parents, collègues...). Non, un outil, ça ne se diffuse pas auprès du public, mais ça s'utilise avec « un » public, car il y existe autant d'outils que de publics. De plus, il n'existe pas d'outil universel (qui n'a jamais utilisé un marteau à la place d'un maillet ?) et la panoplie du formateur (la fameuse "boîte à outils") ne peut se réduire à un seul outil pédagogique (le marteau sans les clous n'a pas grande efficacité !). »

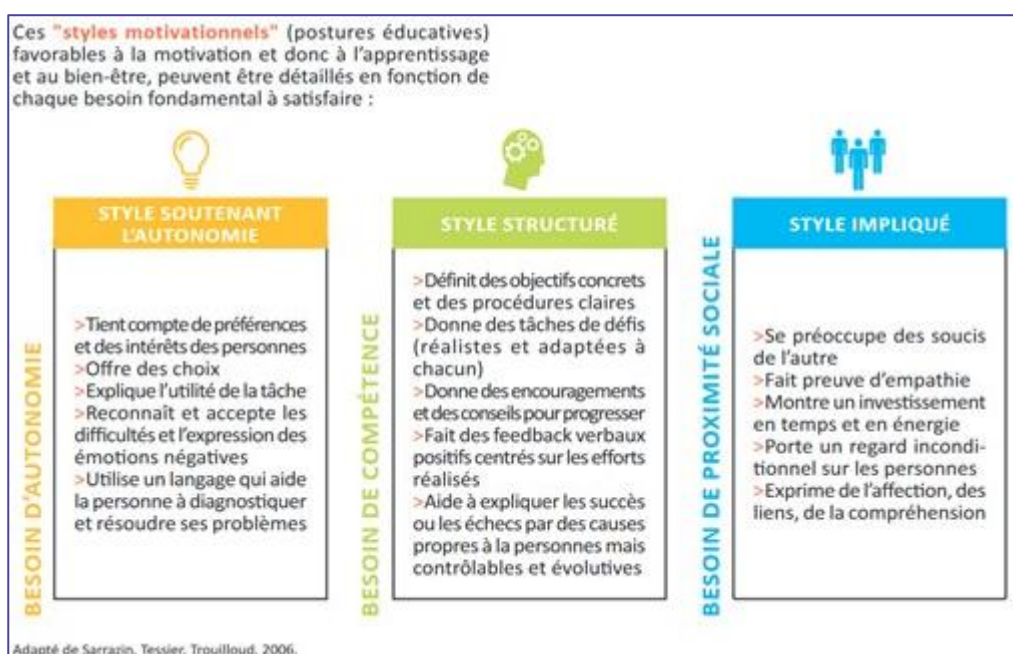
*Remettons les pendules à l'heure [Page internet]. Paris : Solidarité laïque, s.d. En ligne : <https://www.solidarite-laique.org/pro/documents-pedagogiques/quest-ce-quun-outil-pedagogique/>*



## ●●● POSTURE PROFESSIONNELLE

« On pourra définir la posture comme une manière d'être dans la relation à autrui, dans un contexte et à un moment donné. Les termes de posture et d'attitude sont parfois utilisés indifféremment. Notons tout de même que l'attitude indique plutôt ce que l'on en pense, notre état d'esprit vis-à-vis de certaines démarches éducatives. La posture, elle, intégrerait en plus la traduction de cette attitude en termes de comportement, de pratiques éducatives. »

Coste Alice. *La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste*. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes ; 2019, 6 p. En ligne : <https://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>



Coste Alice. *La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste*. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes ; 2019, p. 5.  
En ligne : <https://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>

## ●● CONCEPTS-CLÉ ET LEVIERS D'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTÉ

### ●●● SANTÉ

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

*Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948. En ligne : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf?ua=1>*



*La santé c'est aussi [Affiche]. Bruxelles : Cultures et santé, 2012. En ligne : [www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/12-pdf-ps-2012.html?download=210:la-sante-c-est-aussi-affiche](http://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/12-pdf-ps-2012.html?download=210:la-sante-c-est-aussi-affiche)*



## ●●● SANTÉ MENTALE

« La santé mentale est définie comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. »

*Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020. Genève : OMS, 2013, p. 42. En ligne : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020\\_fre.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf?sequence=1)*

« La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques. Elle comprend le bien-être, l'optimisme, la satisfaction, la confiance en soi, ou encore la capacité relationnelle. Elle est influencée par une interaction complexe de nombreux facteurs tels que les relations sociales, les événements de la vie, des facteurs génétiques, le revenu, la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux services, les violences, les discriminations, ou encore l'environnement dans lequel on vit. Un ensemble de facteurs déterminants qui sont donc internes et externes à la personne ! De plus ces déterminants interagissent et s'influencent entre eux.

On peut les classer en 3 grandes catégories :

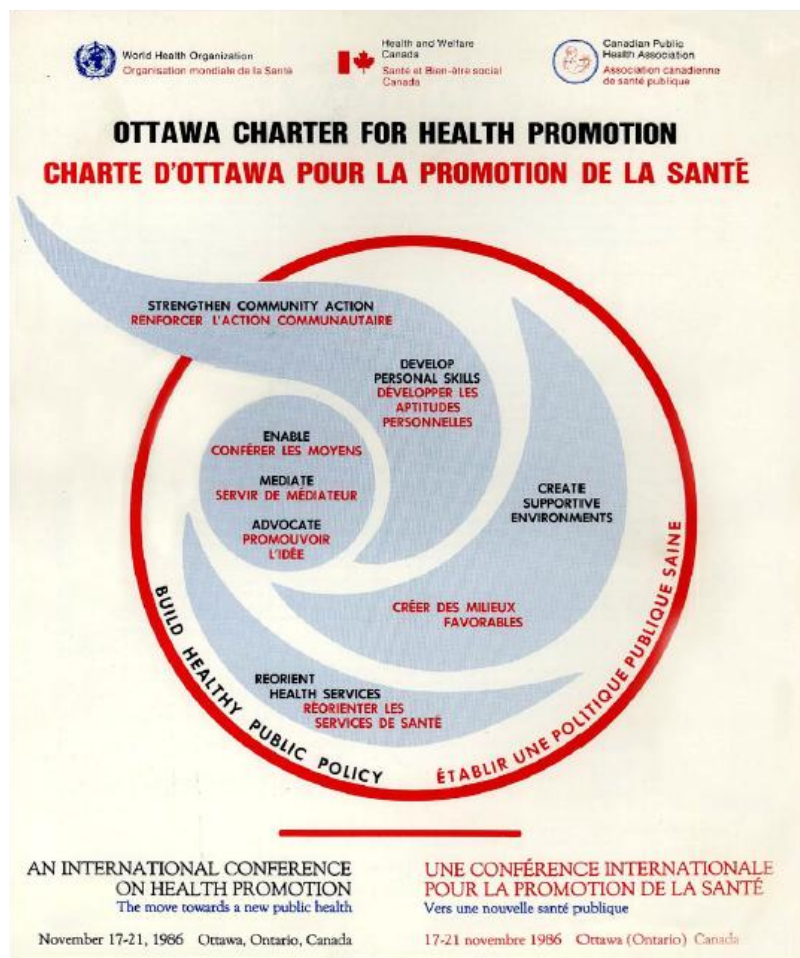


*La santé mentale, c'est pas que dans la tête ! Les déterminants de la santé mentale [Page internet]. Genève : Minds Promotion de la santé mentale Genève, 2022. En ligne : <https://minds-ge.ch/la-sante-mentale-cest-pas-que-dans-la-tete/>*

## ●●● PROMOTION DE LA SANTÉ

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la « santé » comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.

La Charte d'Ottawa définit cinq domaines d'action prioritaires : Élaborer une politique publique saine ; Créer des milieux favorables ; Renforcer l'action communautaire ; Acquérir des aptitudes individuelles ; et Réorienter les services de santé »



Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 5 p. En ligne : [https://intranet.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf](https://intranet.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf)



### Prévention et promotion de la santé<sup>3</sup>

|                           | PRÉVENTION                                                                                                                                                                                               | PROMOTION DE LA SANTÉ                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FINALITÉS</b>          | Diminuer la fréquence d'apparition et la prévalence des problèmes de santé ou des facteurs de risque dans la population.                                                                                 | Conférer à la population un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les décisions qui affectent sa santé, son bien-être et sa qualité de vie.                                                               |
| <b>PUBLICS</b>            | Groupes de population identifiés comme présentant des risques spécifiques en matière de santé.                                                                                                           | Population dans son ensemble, sur des territoires ou dans des milieux de vie (école, travail, hôpital, prison).                                                                                                      |
|                           | Organisation des services de soins de premier recours.                                                                                                                                                   | Organisation des lieux de vie et d'accueil de la population.                                                                                                                                                         |
| <b>STRATÉGIES</b>         | Participation des populations.<br>Action politique, lobbying.<br>Action intersectorielle.<br>Modification des environnements de vie.<br>Éducation pour la santé (*).                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>CONTENUS ÉDUCATIFS</b> | Entrée par problème de santé ou par pathologie (ex : lutte contre le tabagisme, l'obésité, le suicide...)<br>Contenus spécifiques (informations sur les risques, sur les services, apprentissages, etc.) | Approche positive (ex : développement des facteurs protecteurs) et globale (qualité de vie et bien-être) de la santé.<br>Contenus transversaux (compétences psychosociales, analyse critique de l'information, etc.) |

(\*) L'éducation pour la santé vise l'accroissement des connaissances de la population en matière de santé, ainsi que le développement de compétences permettant aux personnes et aux groupes de participer aux débats sur les sujets de santé qui les concernent et aux actions de prévention et de promotion de la santé mises en œuvre dans leur territoire de vie.

3. Schéma inspiré de : Prévention et promotion de la santé : de quoi parle-t-on ? Un document pour favoriser la connaissance et les bonnes pratiques. Rennes : ARS Bretagne, 2013, 6 p. En ligne : <https://cutt.ly/7rQ4j0G>

*Le kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition. Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, Sizaret Anne, Bres Bérénice, Thiollot Marie-Lise, Bohard Manon, Cudel Delphine. Dijon : ARS Bourgogne-Franche-Comté, 2020, p. 7. En ligne : [https://rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO\\_JUIN\\_2020\\_WEB.pdf](https://rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf)*



## ●●● ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

« L'éducation pour la santé comprend la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé, ce qui comprend l'amélioration des connaissances et la transmission d'aptitudes utiles dans la vie, qui favorisent la santé des individus et des communautés.

L'éducation pour la santé concerne non seulement la communication d'informations, mais également le développement de la motivation, des compétences et de la confiance en soi nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé.

L'éducation pour la santé comprend la communication d'informations concernant les conditions sociales, économiques et environnementales de base qui ont des effets sur la santé, ainsi que sur les différents facteurs de risque et comportements à risque, et sur l'utilisation du système de santé.

En conséquence, l'éducation pour la santé peut consister à communiquer des informations et à transmettre des aptitudes, ce qui démontre la faisabilité politique et les possibilités organisationnelles de différentes formes d'action visant à agir sur les déterminants sociaux, économiques et environnementaux de la santé. »

*Nutbeam Don. Glossaire de la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1999, p. 6. En ligne : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_fre.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf)*

« L'éducation pour la santé n'est pas synonyme d'information pour la santé. Une bonne information est certes un aspect fondamental de l'éducation pour la santé mais celle-ci doit aussi s'attaquer aux autres facteurs qui infléchissent le comportement vis-à-vis de la santé comme les ressources disponibles, l'efficacité du leadership communautaire, le soutien social apporté par la famille et le degré d'aptitude à agir par soi-même. C'est pourquoi l'éducation pour la santé se sert de diverses méthodes pour aider les gens à appréhender la situation dans laquelle ils se trouvent et à choisir les mesures propres à améliorer leur santé. L'éducation pour la santé ne remplit pleinement sa fonction que si elle encourage les gens à participer et à choisir eux-mêmes. Ainsi, ce n'est pas faire de l'éducation pour la santé que dire simplement d'adopter un comportement favorable à la santé. »

*L'éducation pour la santé : manuel d'éducation pour la santé dans l'optique des soins de santé primaire. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1990, p. 23. En ligne : [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36961/9242542253\\_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36961/9242542253_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y)*



## ●●● PRÉVENTION

« La notion de prévention décrit l'ensemble des actions, des attitudes et des comportements qui tendent à éviter la survenue des maladies ou de traumatisme ou à maintenir et à améliorer la santé. Il s'agit donc d'un concept potentiellement très vaste, dont les limites ne font pas l'objet d'un consensus général. [...] »

Une première approche de la prévention distingue les moments de l'intervention préventive :

- La prévention primaire intervient avant l'apparition de la maladie pour empêcher sa survenue ;
- La prévention secondaire est mise en oeuvre lorsque la survenue de la maladie n'a pu être empêchée : elle permet de gagner du temps sur l'évolution de celle-ci et de rendre le soin plus efficace car plus précoce ;
- La prévention tertiaire enfin intervient après la survenue de la maladie et des soins ; elle tend à réduire les conséquences de la maladie.

Ces trois dimensions se rapportent à la maladie, sans faire explicitement référence à la santé, et c'est donc par rapport à la maladie que sont définies les modalités de la prévention. [...]

L'approche en termes de prévention «globale» ou «positive», plus récente, permet d'autres distinctions, selon la population concernée ou la méthode utilisée, sans se référer à un risque précis ou à une maladie quelconque et conduit à opérer des reclassements... [...] On peut ainsi distinguer au sein de la prévention trois sous-ensembles, selon la population ciblée par l'action de prévention :

La prévention universelle dirigée vers l'ensemble de la population, quel que soit son état de santé. Elle tend à permettre par l'instauration d'un environnement culturel favorable, à chacun de maintenir, conserver ou améliorer sa santé ;

La prévention orientée qui porte sur les sujets à risque et tente d'éviter la survenue de la maladie dont ils sont menacés ;

La prévention ciblée est appliquée aux malades, en les aidant à gérer leur traitement de façon à en améliorer le résultat.

La prévention universelle correspond à la notion de promotion de la santé. Elle utilise les différentes méthodes de l'éducation pour la santé. [...] Elle vise le sujet, s'appuie sur sa participation active et n'est pas orientée vers un risque spécifique. »

*San Marco Jean-Louis, Lamoureux Philippe. Prévention et promotion de la santé. In : Traité de santé publique. Bourdillon François, Brûcker Gilles, Tabuteau. Didier (eds). Paris : Flammarion, 2004, p. 126 (Médecine-Sciences)*

## ●●● BIEN-ÊTRE

« La Charte du Bien-être de l'Organisation mondiale de la santé, issue de la 10ème Conférence mondiale sur la promotion de la santé organisée à Genève les 13 et 15 décembre 2021, s'appuie sur l'héritage de la Charte d'Ottawa et des précédentes conférences mondiales sur la promotion de la santé.

C'est à partir des sociétés du bien-être que tous les membres des générations actuelles et futures pourront s'épanouir sur une planète en bonne santé, quel que soit l'endroit où ils vivent. De telles sociétés appliquent des politiques audacieuses et des approches porteuses de changements qui sont étayées par :

- Une conception positive de la santé qui intègre le bien-être physique, mental, spirituel et social.
- Les principes de droits humains, de justice sociale et environnementale, de solidarité, d'équité entre les genres et entre les générations, et de paix.
- Un engagement à l'appui d'un développement durable sobre en carbone qui serait fondé sur la réciprocité et le respect entre les êtres humains et qui ferait la paix avec la Nature.
- De nouveaux indicateurs de réussite, en dehors du seul produit intérieur brut, qui tiennent compte du bien-être humain et planétaire et qui conduisent à de nouvelles priorités en matière de dépenses publiques.
- Une promotion de la santé centrée sur l'autonomisation, l'inclusion, l'équité et une participation significative.

[...] La mise en place de sociétés du bien-être nécessite une action coordonnée dans cinq domaines :

- Considérer, respecter et mettre en valeur la terre et ses écosystèmes
- Concevoir une économie équitable au service du développement humain à l'intérieur des frontières écologiques planétaires et locales
- Élaborer des politiques publiques saines pour le bien commun
- Faire en sorte que chacun bénéficie d'une couverture sanitaire universelle
- Aborder les répercussions de la transformation numérique

[...] Le bien-être est un choix politique. Il est le fruit des politiques, des institutions, des économies et des écosystèmes dans lesquels les gens vivent. Le bien-être passe obligatoirement par une démarche qui fait intervenir la société dans sa globalité et suppose une action à tous les niveaux et de l'ensemble des parties prenantes et des secteurs, depuis les communautés et les organisations jusqu'aux pouvoirs publics régionaux et nationaux».

*Charte de Genève pour le bien-être. Genève : OMS, 2021, 6 p.*  
En ligne : [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/aaff\\_health\\_is\\_everywhere\\_geneva\\_charter\\_well-being\\_fr.pdf?sfvrsn=f55dec7\\_21&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/aaff_health_is_everywhere_geneva_charter_well-being_fr.pdf?sfvrsn=f55dec7_21&download=true)



## ●●● COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

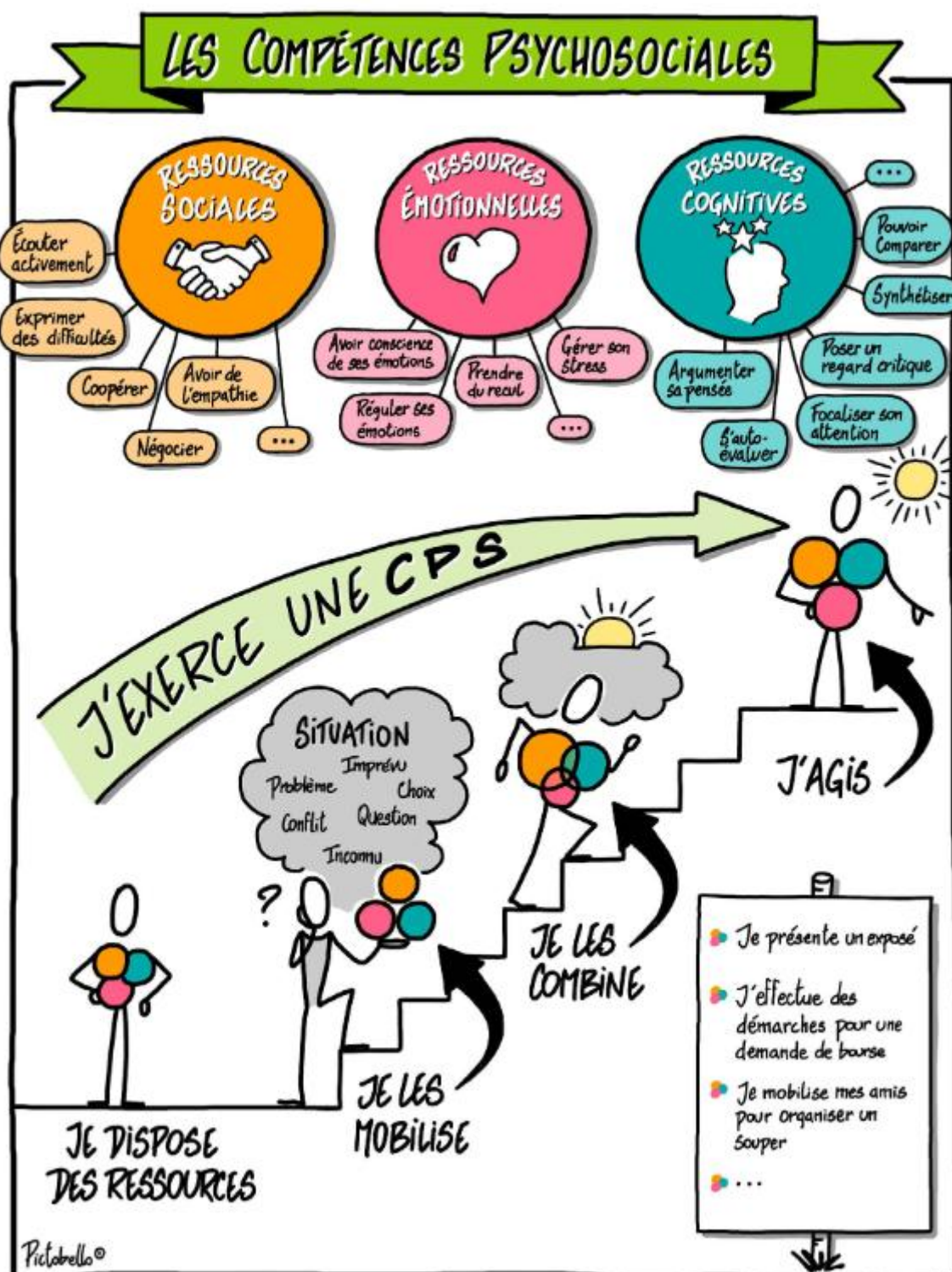
« Les [compétences psychosociales] constituent [...] un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »

*Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoät Enguerrand, et al. Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022, p. 12. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>*

« [Les compétences psychosociales sont] la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

*Weisen Rhona Birell, Orley John, Evans Vivienne, Lee Jeff, Sprunger Ben, Pellaux Daniel. Life skills education for children and adolescents in school. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Genève : OMS, 1994, 53 p. En ligne : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/who\\_mnh\\_psf\\_93.7a\\_rev.2.pdf?sequence=1&isallowe](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf?sequence=1&isallowe)*

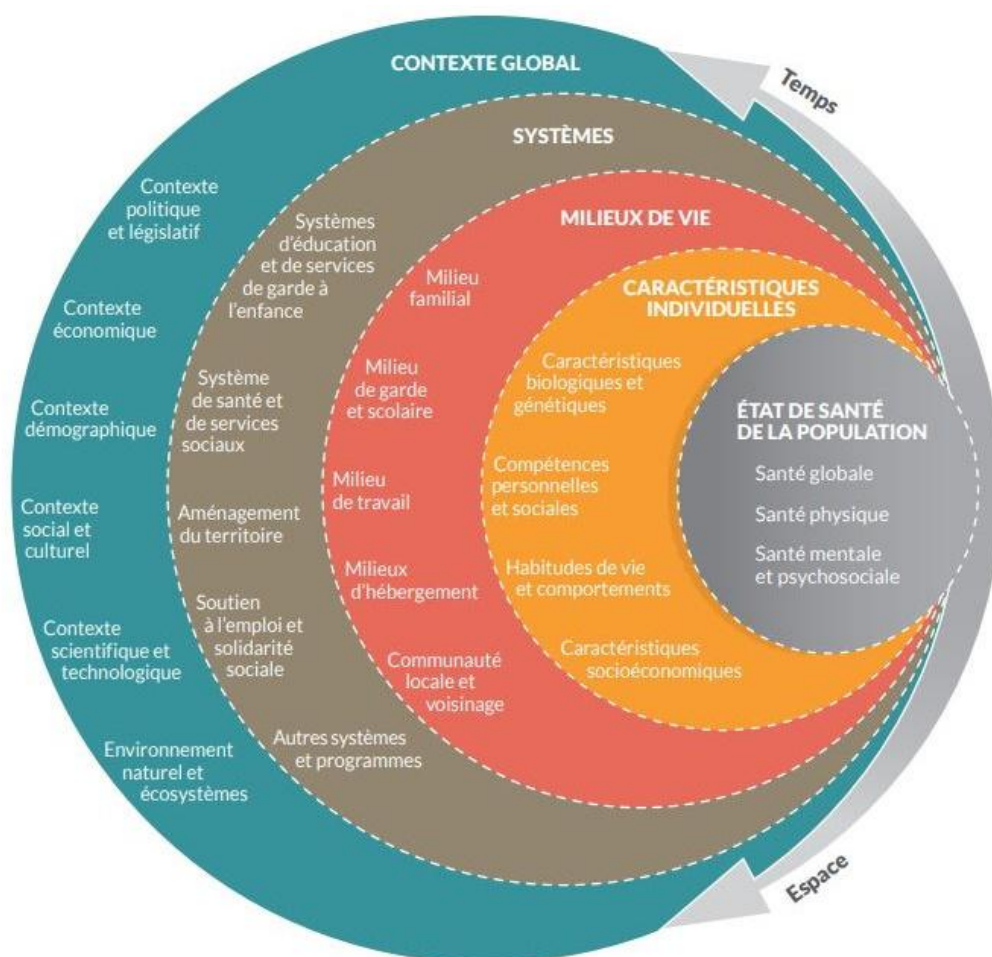




Verhamme Alexandre. Soutenir le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales : carnet à destination des intervenants éducatifs. Bruxelles : Mutualité chrétienne ; Cultures & santé, 2023, 32 p. En ligne : <https://cm-mc.bynder.com/m/2e5c2b12909c26d/original/Carnet-sur-les-competenences-psychosociales.pdf>

## ●●● DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ

« Il s'agit de facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux que l'on peut associer à un problème de santé particulier ou encore à un état de santé global. Les déterminants ne sont pas toujours des causes directes. Une illustration simple permet d'établir la distinction. Le fait de vivre en milieu défavorisé, par exemple, constitue un important déterminant de la santé, c'est là un fait reconnu. Toutefois, on ne saurait considérer la pauvreté comme la cause systématique d'un piètre état de santé. Il faudrait alors conclure que toutes les personnes défavorisées sont en mauvaise santé, ce qui n'est pas le cas. D'autres déterminants interviennent selon les circonstances, soit pour amoindrir l'effet de la pauvreté, soit pour le décupler. Ainsi, le manque de ressources, économiques et sociales, accroît le risque d'être en mauvaise santé. »



Pigeon Marjolaine. Carte de la santé et de ses déterminants. In : La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir. Montréal : Ministère de la santé et des services sociaux – Direction des communications, 2012, p. 7. En ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

## ●●● INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Il existe donc un lien entre l'état de santé d'une personne et sa position dans la hiérarchie sociale. Ce constat ne concerne pas seulement les personnes les plus défavorisées, en situation de précarité ou de pauvreté. Les inégalités sociales de santé ne se réduisent pas à une opposition entre les personnes pauvres et les autres. Même si les écarts entre la population la plus favorisée et celle la plus défavorisée sont les plus grands, les épidémiologistes ont pu objectiver des écarts existant pour l'ensemble de la hiérarchie sociale. Les inégalités sociales de santé suivent une distribution socialement stratifiée au sein de la population. En d'autres termes, chaque catégorie sociale présente un niveau de mortalité et de morbidité plus élevés que la classe immédiatement supérieure. Ce phénomène est résumé par le terme de " gradient social " des inégalités de santé. Il n'existe pas une définition universelle des inégalités sociales de santé, terme qui n'est pas répertorié dans les lexiques ou glossaires de santé publique ou de promotion de la santé disponibles. Si l'on se réfère à la définition des inégalités de santé de la BDSP, par similitude, on pourrait écrire que les inégalités sociales de santé sont des " différences systématiques, évitables et importantes dans le domaine de la santé " observées entre des groupes sociaux.

*Inégalités sociales de santé : des déterminants multiples. Moquet Marie-José. La santé de l'homme 2008 ; 397 : 17-19. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/inegalites-sociales-de-sante-des-determinants-multiples>*

## ●●● EMPOWERMENT

« Processus par lequel une personne accroît son pouvoir sur les décisions et les actions qui influent sur sa santé. L'empowerment, qui peut être un processus social, culturel, psychologique ou politique, permet aux individus et aux groupes sociaux d'exprimer leurs besoins et leurs préoccupations, d'élaborer des stratégies de participation à la prise de décisions et d'intervenir sur les plans politiques, social et culturel pour combler leurs besoins. »

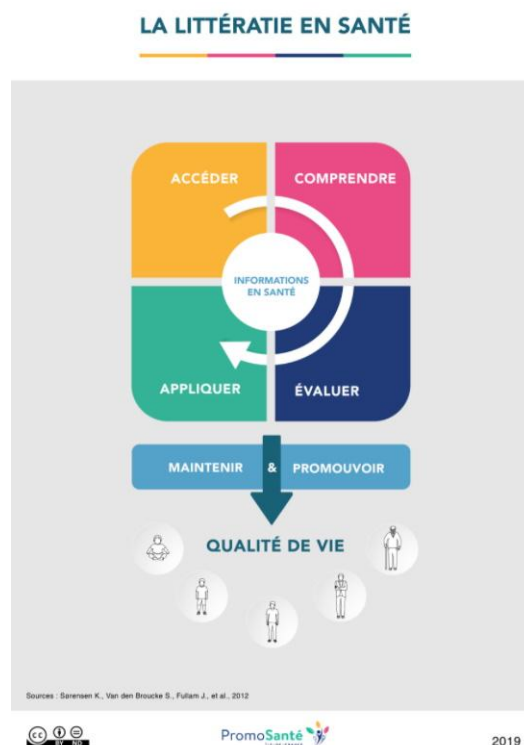
*Compétences essentielles en santé publique au Canada. Québec : Agence de la santé publique au Canada, 2008, p. 11 (Amélioration des compétences en santé publique). En ligne : <https://www.phac-aspc.gc.ca/php-ppsp/ccph-cesp/pdfs/cc-manual-fra090407.pdf>*



## ●●● LITTÉRATIE EN SANTÉ

« La littératie en santé implique "la connaissance, la motivation et les compétences des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information de santé en vue de porter des jugements et prendre des décisions dans la vie de tous les jours en ce qui concerne la santé, la prévention des maladies et la promotion de la santé, de manière à maintenir ou améliorer la qualité de vie. »

Sørensen K, Van Den Broucke S, Fullam J, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 2012; 12:80. En ligne : <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>



Concepts : un point sur la littératie [Page internet]. Paris : PromoSanté Ile-de-France, s.d. En ligne : <https://www.promosante-idf.fr/dossier/litteratie/concepts>

## ●●● PARTICIPATION

« Une approche participative préconise une implication active du public aux processus décisionnels, le public concerné dépendant du sujet abordé. Il peut regrouper des citoyens lambda, les parties prenantes d'un projet ou d'une politique en particulier, des experts et même des membres du gouvernement ou des entreprises privées. En règle générale, les processus décisionnels peuvent être perçus comme un cycle en trois étapes comprenant la planification, la mise en oeuvre et l'évaluation ; l'approche participative peut être utilisée dans toutes ces étapes ou pour certaines d'entre elles.

On distingue différents niveaux de participation selon que l'objectif est : la transmission d'informations (unidirectionnelle) ; la consultation (bidirectionnelle, mais la partie consultante délimite la question) ; la participation active, fondée sur un partenariat dans lequel les citoyens, les parties prenantes, les experts et/ou les politiciens participent activement à un débat. Toutes les parties impliquées peuvent délimiter la question dans une plus ou moins grande mesure.

[...] La participation aux processus participatifs développe également les capacités du public en l'(in)formant et en créant des réseaux de personnes qui peuvent continuer à aborder les questions politiques lorsqu'elles évoluent. Toutefois, le public n'est pas le seul qui ait besoin d'apprendre. Le meilleur moyen pour les décideurs de savoir comment améliorer leurs 'produits et services' est de recevoir un feed-back direct des usagers. Plutôt que d'agir d'abord, puis de corriger, il est plus efficace que les utilisateurs finaux soient impliqués d'emblée dans la conception et la planification. »

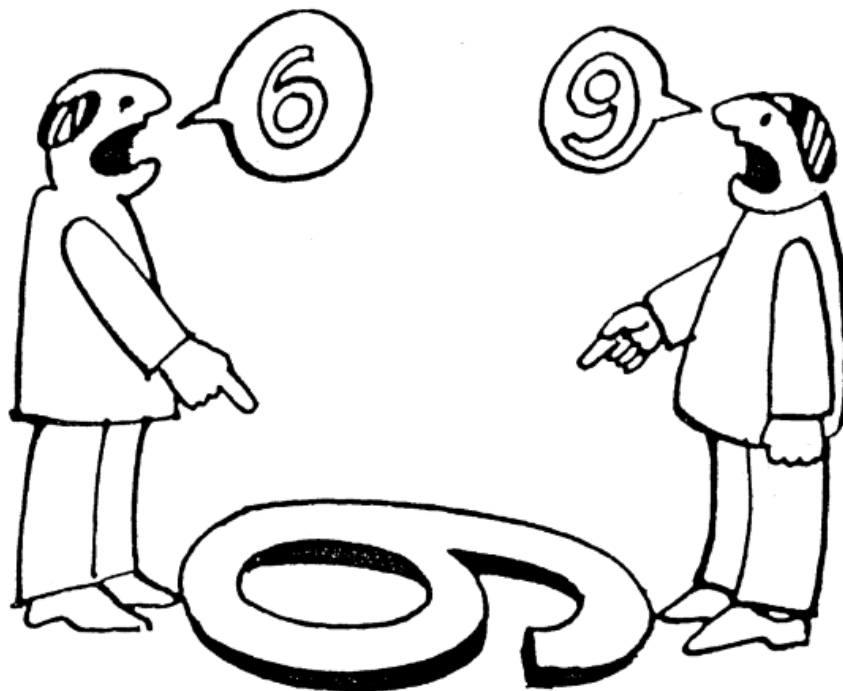
*Slocum Nikk, Elliott Janice, Heesterbeek Sara, Lukensmeyer Carolyn L. Méthodes participatives : un guide pour l'utilisateur. Bruxelles : Fondation Roi Baudoin, 2006, 204 p. En ligne : [https://www.notre-environnement.gouv.fr/IMG/pdf/doc\\_fondatioaf0b.pdf](https://www.notre-environnement.gouv.fr/IMG/pdf/doc_fondatioaf0b.pdf)*



## ●●● REPRÉSENTATIONS SOCIALES

« Les représentations sociales sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi. Elles guident les comportements, les actions et les interactions sociales. Elles leur confèrent un sens. Elles vont au-delà de l'individuel, et sont partagées par un groupe, une collectivité. Elles constituent alors un lien qui unit les individus et sont associés à une appartenance sociale. [...] Les représentations sociales ne sont pas figées et définitives. Elles évoluent au gré des rencontres et au contact d'autres visions du monde. »

*Questionner les représentations sociales en promotion de la santé. Bruxelles : Cultures & santé asbl, 2013, p. 19. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/261-questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante.html>*

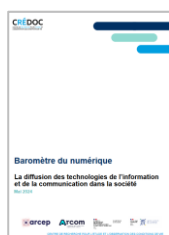




# LES ECRANS, UNE PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE

## ●● USAGES DES ÉCRANS

### ●●● DES ENQUÊTES SUR LES PRATIQUES NUMÉRIQUES...



Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie  
**Baromètre du numérique édition 2023 : la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société**

Paris : Arcep, ministère de l'Économie, Agence nationale de la cohésion des territoires, 2024, 331 p.

En ligne : <https://www.economie.gouv.fr/cge/barometre-numerique-2023>

Le Baromètre du Numérique mesure chaque année la diffusion des équipements et des usages numériques dans la société française. La consommation de contenus presse, audios, et audiovisuels est analysée. Les comportements et représentations des Français sur Internet sont évoqués, notamment ce qui concerne les outils de protection sur Internet (contrôle parental, dispositifs de signalement, cyber-malveillance). La dernière partie de cette enquête s'intéresse aux enjeux du numérique à travers les objets connectés, la place perçue du numérique dans le travail et la vie quotidienne, l'intelligence artificielle, l'empreinte environnementale et les modalités d'appropriation du numérique.



Décret-Rouillard Rozenn

**Genre et pratiques numériques selon l'origine sociale et le territoire, à l'entrée dans l'adolescence**

Éducation et socialisation 2024 ; (71)

En ligne : <https://journals.openedition.org/edso/26774>

Cet article porte sur les pratiques des réseaux sociaux numériques et des jeux vidéo par des adolescents et adolescentes âgé-e-s de 13 ans. La recherche présentée qui s'inscrit dans un modèle intersectionnel, interroge les pratiques adolescentes genrées à l'ère du numérique et ce, en les confrontant à l'origine sociale et au territoire de scolarisation des enquêté-e-s. Les résultats sont issus d'une enquête quantitative auprès de 2475 élèves et qualitative auprès de 180 élèves menée dans l'académie de Rennes. Si ce travail confirme la place déterminante du genre dans la différenciation des pratiques numériques adolescentes, il nuance l'exclusivité de la variable genre dans l'explication de ces pratiques, en particulier chez les filles. Les pratiques numériques des filles sont différenciées socialement et dans une moindre mesure, territorialement. L'entre-soi numérique genré des garçons, à la différence de celui des filles, est bien moins soumis aux effets de la catégorie sociale des parents.







Génération numérique

### **Enquête sur les pratiques numériques des 11 à 18 ans**

Paris : Génération numérique, 2024, 6 p.

En ligne : <https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2024/09/Etude-Pratiques-Numerique-janv-24.pdf>

L'objectif de Génération Numérique, association agréée par le ministère de l'Éducation nationale, est d'être une ressource complémentaire à l'éducation nationale et à l'éducation familiale en proposant des interventions de prévention, d'information et de vulgarisation aux usages du numériques et de l'EMI. Un rapport est produit annuellement, qui dresse le bilan des pratiques numériques des jeunes (équipement, applications, réseaux sociaux, etc.)



Demonceaux Sophie, Boudokhane-Lima Feirouz

### **Les parents face aux pratiques numériques adolescentes**

Dialogue 2023 ; 2 (240) : pp.159-174.

En ligne : [https://shs.cairn.info/article/DIA\\_240\\_0159?lang=fr](https://shs.cairn.info/article/DIA_240_0159?lang=fr)

Fondée sur une enquête qualitative par entretiens semi-directifs auprès de 28 parents d'adolescents, cette contribution empirique s'intéresse à la parentalité à l'ère du numérique. Elle cherche notamment à se saisir des représentations des parents vis-à-vis des pratiques numériques de leurs adolescents et de la manière dont elles influencent l'écologie relationnelle au sein du foyer. Les résultats mettent en valeur la connaissance (réelle ou fantasmée) qu'ont les parents des pratiques de leurs ados. L'enquête montre que les parents se sentent démunis mais néanmoins conscients de l'importance de leur rôle éducatif. Entre contrôle et négociation, le dialogue parent-enfant autour des questions liées au numérique est devenu incontournable et fait émerger de nouveaux enjeux relationnels.



Institut français d'opinion publique (IFOP)

### **L'impact du numérique sur les enfants de 0 à 6 ans – Vague 2**

Paris : Fondation pour l'enfance, 2023, 44 p.

En ligne : <https://www.fondation-enfance.org/wp-content/uploads/2024/02/120168-Presentation.pdf>

Cette publication présente les résultats de la 2ème édition du baromètre de la Fondation pour l'enfance mesurant la perception de l'impact du numérique sur les enfants de 0 à 6 ans. L'enquête a été menée par l'IFOP en novembre 2023 auprès de 602 parents et 300 professionnels de la petite enfance (200 sage-femmes et 100 infirmières puéricultrices). L'analyse est structurée en 4 parties : l'impact des écrans sur le développement des enfants ; l'usage du numérique par les familles ; l'usage du numérique par les professionnels de santé ; la connaissance et la perception des messages sur l'usage des écrans.



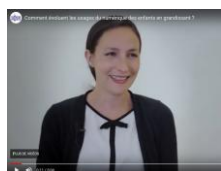
Diter Kevin, Octobre Sylvie

## **Enfants et écrans durant les six premières années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe.**

Cultures études 2022 ; 7 (7) : pp. 1-40

En ligne : <https://www.cairn.info/revue-culture-etudes-2022-7-page-1.htm>

Le rapport des enfants aux écrans suscite autant de suspicions que de conseils éducatifs, insistant dans les deux cas sur les risques d'addictions, de développements de pathologies ou de comportements déviants. Aux paniques morales anciennes sur la télévision s'ajoutent désormais celles qui portent sur le numérique. Le présent travail prolonge de quatre ans l'analyse des temps passés devant les écrans par des enfants en bas âge (de la naissance à l'âge de 2 ans) à partir de la cohorte de naissance de l'étude longitudinale française (Elfe). Constituée d'un panel de 18 000 enfants nés en 2011, elle décrit, à l'échelle nationale, l'équipement des foyers et la fréquence d'exposition des enfants aux différents écrans. À 5 ans et demi, les écrans sont présents dans le quotidien de tous les enfants et la consommation d'écran unique (celui de la télévision) diminue au profit d'un monde multi-écrans, dans lequel la télévision demeure centrale. Les rapports des enfants à la télévision et aux écrans numériques (ordinateur, tablette, smartphone) se distinguent toutefois nettement durant les six premières années de la vie, ce qui témoigne d'une appropriation différente des normes éducatives selon les milieux sociaux, les configurations familiales, les pratiques éducatives ou les rapports aux écrans des parents eux-mêmes.



Lalo Vanessa

## **Comment évoluent les usages du numérique des enfants en grandissant ? [Vidéo]**

Paris : Territoires numériques éducatifs, 2022, 5'04

En ligne : <https://tne.trousseaprojets.fr/professionnel-education-nationale/malette-college-pen/videos-du-theme-3>

Vanessa Lalo est psychologue clinicienne, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts. Dans cette vidéo, elle répond aux professionnels de l'éducation et aux parents sur les usages du numérique des enfants. Côté professionnels de l'éducation : Différentes recherches montrent que l'implication des parents influe sur l'assiduité et le comportement des élèves en classe. Penser le déploiement et la coéducation au et par le numérique peut être une occasion d'impliquer les parents dans la vie scolaire de leur enfant et d'améliorer la relation école-famille. La coéducation numérique permet à la fois de communiquer avec les familles et d'étayer les accompagnements proposés au sein des familles. Côté parents : Les enfants ont accès de plus en plus tôt aux outils numériques, et comme beaucoup de parents, je me pose des questions : comment gérer le temps d'écran, l'accès à Internet et aux réseaux sociaux de mon enfant ?





## Mutatayi Carine, Neybourger Paul, Philippon Antoine, Guilbaud Fabrice **Contextes, motivations et régulation du jeu vidéo chez les adolescents**

Paris : OFDT, 2022, 20 p. (Notes)

En ligne : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxcm2c7.pdf>

Cette étude qualitative explore les attraits présentent les jeux vidéo aux yeux des adolescents et préadolescents auprès de 30 adolescents âgés de 11 ans à 15 ans au printemps 2021. Leurs récits d'expérience, recueillis lors d'un entretien semi-directif, illustrent la manière dont leurs pratiques de jeux vidéo s'intègrent, parmi d'autres activités, aux sociabilités juvéniles.

### Des enfants entourés d'écrans

#### L'équipement des foyers\*

\* En France, chaque foyer compte 2,17 personnes en moyenne.

**10** appareils numériques avec écran en moyenne dont...



**2,85** téléphones mobiles, smartphones



**1,99** ordinateur portable ou fixe



**1,07** console de jeux portable



**1,24** tablette



**0,71** montre ou bracelet connecté



**2,13** téléviseurs

#### Taux d'équipement moyen des enfants et des adolescents

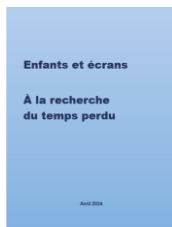
**34%** des enfants de 10 ans et demi possèdent un smartphone personnel, en 2022.



Brafman Nathalie, Cabut Sandrine, Sati Pascale. Écrans et risques pour la santé des enfants : ce que dit la science

Le Monde, 27/05/2024 En ligne : [https://www.lemonde.fr/sciences/article/2024/05/27/ecrans-enfants-accros-chercheurs-inquiets\\_6235892\\_1650684.html](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2024/05/27/ecrans-enfants-accros-chercheurs-inquiets_6235892_1650684.html)

## ●●● ET DES RECOMMANDATIONS



Benyamina Amine et al.

### **Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu**

Paris : Présidence de la République, 2024, 142 p.

En ligne : <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/...>

Après plus de trois mois de travail, des experts issus de la société civile missionnés par le Président de la République rendent leur rapport sur les enjeux attachés à l'exposition des enfants aux écrans. Les experts s'interrogent tout d'abord sur la place qu'occupent les enfants et les adolescents dans notre société vieillissante et les replacent au cœur des enjeux de santé, d'éducation, d'égalité, de droits fondamentaux et d'environnement pour comprendre comment les usages des écrans peuvent être recherchés autant que subis. Ils font ensuite un certain nombre de constats : place prépondérante des écrans, conséquences néfastes des écrans sur plusieurs aspects de la santé somatique des enfants et des adolescents, effets des écrans sur le neurodéveloppement des enfants à approfondir mais supposant un principe de précaution pour les plus jeunes ; les écrans sont des facteurs de risques pour des enfants vulnérables à défaut de parler d'addictions et un risque pour la sécurité des enfants dû à un accès non maîtrisé des enfants aux écrans et à l'insuffisante régulation des contenus. La commission a émis enfin 29 propositions directrices autour de 6 axes, déclinées en mesures opérationnelles. Elle appelle à des mesures fortes pour proportionner et réguler l'accès aux services numériques, que ce soit du côté de l'offre ou des usagers, mieux accompagner les enfants mais aussi les adultes qui les entourent.



Cros Lucie, Sandon Agathe

### **Exposition des enfants aux écrans. Note de cadrage**

Dijon : Promotion Santé BFC, 2022, 20 p.

En ligne : <https://rrapps-bfc.org/publications/exposition-des-enfants-aux-ecrans-note-de-cadrage>

Cette note de cadrage a pour objectif sur faire le point sur l'état des connaissances concernant l'exposition des enfants aux écrans : les répercussions sur la santé, et les principes d'actions à promouvoir, basés sur des données probantes ou prometteuses.



### **Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans**

Paris : HCSP, 2020, 82 p. (Avis et Rapports)

En ligne : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

Cette analyse, publiée par la Haut Conseil de la santé publique, s'appuie sur les données scientifiques connues pour étudier les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des jeunes sur le sommeil. Sont également étudiés le développement cognitif, les risques d'augmentation de prises alimentaires et d'obésité, ainsi que les troubles émotionnels et



sociaux. Elle comprend une série de recommandations, notamment en termes de soutien à la parentalité.



Amstad Fabienne, Suris Joan-Carles, Barrense-Dias Yara, et al

### **Promotion de la santé pour et avec les adolescent.e.s et les jeunes adultes : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique**

Berne : Promotion santé Suisse, 2022, 120 p.

En ligne : <https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/...>

Le chapitre consacré aux médias numérique aborde de façon positive l'univers numérique des adolescents et des jeunes adultes. Les médias numériques font désormais partie intégrante de leur vie et peuvent offrir de nouvelles opportunités d'intervention et de prévention. L'importance des médias numériques dans la vie des jeunes et les opportunités et risques sanitaires liés à leur utilisation sont présentés. Des recommandations aux parents et aux professionnels afin de promouvoir les compétences médiatiques sont formulées. Enfin, il est montré où se situent de nouvelles opportunités de promotion de la santé chez les adolescents et les jeunes adultes en lien avec les médias numériques.

# EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

## UN CONTEXTE... BIEN CONNU DE TOUS

Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien, ils deviennent incontournables qu'il s'agisse de s'informer, d'apprendre, de consommer, de jouer, d'échanger, de travailler...

La démultiplication des supports numériques (smartphone, tablette, ordinateur, consoles de jeux, objets connectés) va de pair avec un usage croissant des écrans, toutes catégories d'âge confondues. Face à des temps d'exposition de plus en plus importants, parents et professionnels s'inquiètent et se trouvent bien souvent désemparés. Que faire ? Comment intervenir ?

**Ce document vise à synthétiser les données de la littérature, à mettre en avant des stratégies probantes d'intervention et quelques ressources utiles pour agir.**



## CE QUE DIT LA LITTÉRATURE

La littérature scientifique préconise de parler d'**usage, de mésusage et d'usage abusif** des écrans, et non pas d'addiction ou de dépendance. Elle pointe des effets délétères avérés liés à l'exposition aux écrans : problèmes de **sommeil**, de **surpoids lié à la sédentarité, d'acuité visuelle**... Les effets cognitifs (troubles de l'apprentissage, de la concentration, de la mémoire, etc.) doivent être encore documentés.

Les impacts psychosociaux (passages à l'acte, harcèlement, mal-être, anxiété, image du soi, estime de soi, violence, stress...) doivent être **mis en perspective avec les problématiques de l'adolescence** : ils proviennent souvent de problématiques individuelles que le numérique vient révéler ou amplifier.

L'usage des écrans porte le risque d'**un accroissement des inégalités sociales de santé**, non seulement par les effets sanitaires mais aussi par l'impact sur la construction et le développement cognitif, psycho-social et relationnel des jeunes. Si les jeunes ont une certaine **aisance technologique**, ils méconnaissent ou sous-estiment **les risques liés aux pratiques numériques** (protection des données personnelles). La littérature scientifique pointe également le rôle de l'écran dans la quête identitaire des jeunes, ce sont des **lieux de socialisation**.

## DES STRATÉGIES D'INTERVENTION QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

Cibler uniquement les temps d'écrans, c'est s'attaquer aux symptômes plutôt qu'à la cause. Inscrire la prévention du mésusage ou de l'abus d'écran dans une approche globale et positive de la santé permet de dédramatiser les aspects problématiques, de mieux accompagner les pratiques numériques des jeunes en tenant compte des contextes d'usage. **Six stratégies d'intervention** ont fait la preuve de leur efficacité, d'autant plus si elles sont combinées, en totalité ou non, entre elles :



### Agir sur les environnements

Rendre les environnements de vie favorables aux usages raisonnés des écrans et cohérents avec les messages de santé



### Impliquer les parents

Soutenir et impliquer les parents au cours des actions pour encourager des conduites éducatives positives, compatibles avec la vie familiale et les environnements médiatiques



### Renforcer les compétences psychosociales des jeunes

Les accompagner vers des pratiques numériques réfléchies et autonomes (esprit critique, prise de décision, gestion des émotions, empathie...)



### Intervenir précocement et en milieu scolaire

Accompagner les usages des écrans dès le plus jeune âge par la mise en place de programmes de soutien à la parentalité conjointement à des actions en milieu scolaire



### Mettre en œuvre des activités interactives

Intégrer et expérimenter les pratiques pour un usage raisonné des écrans à partir des expériences concrètes des publics



### Inscrire les actions dans la durée

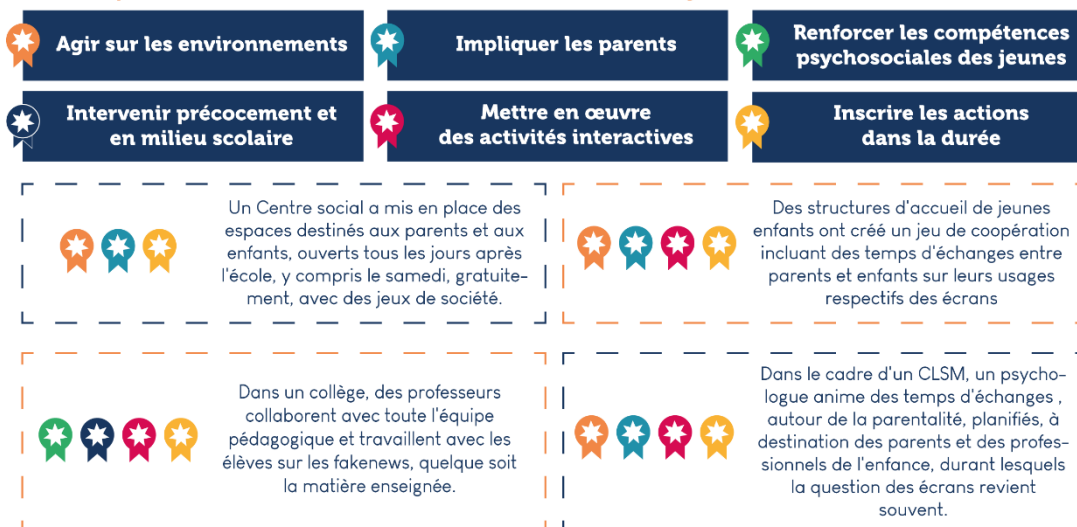
Assurer la pérennisation des actions pour qu'elles s'inscrivent durablement dans les établissements, les territoires et dans la vie quotidienne des jeunes





# EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

## Exemple d'actions avec les différentes stratégies d'intervention



## LA MISE EN ŒUVRE D'ACTIONS

Mettre en place des actions de prévention du mésusage des écrans, dans une approche globale et positive, implique de **mener des actions en partenariats** avec des acteurs du champ de la santé, de l'éducation, du social, et les acteurs experts du numérique et de l'éducation aux médias... en s'appuyant par exemple sur des dispositifs-ressources tels que les Ateliers Santé Ville, les Contrats locaux de santé, les Conseils locaux de santé mentale, les centres sociaux, les conseils d'école, les conseils de quartiers, les associations de parents d'élèves, les médiathèques municipales...

L'annuaire des structures, présent sur le site internet du **Pass Santé jeunes** (<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/structures/>) renseigne sur les professionnels du territoire

Le **Réseau régional d'appui à la prévention et la promotion de la santé** (<https://www.rapps-bfc.org/>) met en ligne un annuaire d'acteurs régionaux, et des référentiels d'intervention.

Des **outils pédagogiques d'intervention** en promotion de la santé sont présents dans chaque antenne de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté ; en interrogeant la base de données Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org/>), il est possible de les localiser.

## SOURCE CONSULTÉE

Exposition des enfants aux écrans, note de cadrage. Cros Lucie, Sandon Agathe. Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2022, 16 p.



IREPS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ  
2 PLACE DES SAVOIRS | IMMEUBLE LE DIAPASON | 21000 DIJON  
contact@ireps-bfc.org / 03 80 66 73 48

Novembre 2022

Illustrations : Stocklib

Exposition des enfants aux écrans : pour une approche globale et positive  
Dijon : Promotion Santé BFC, 2022, 2 p



# BÉNÉFICES ET RISQUES DU NUMÉRIQUE



Tremblay Tania

## **L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition**

Montréal : INSPQ, 2024, 58 p.

En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3434>

Cette synthèse de connaissances porte sur les effets de l'usage des écrans en contexte scolaire sur la cognition des jeunes. Elle propose plus précisément une recension des études publiées de 2017 à 2022 sur les effets de la présence et de l'utilisation – à des fins personnelles et pédagogiques pour lire ou écrire – des appareils numériques individuels en classe. Élaborée à la demande du ministère de la Santé et des services sociaux dans le cadre d'un projet spécial découlant de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, elle s'adresse à tous les professionnels en santé publique et leurs partenaires appelés à intervenir sur la réduction des risques liés à l'utilisation des écrans en milieu scolaire.



Lemétayer Fanny

## **Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations**

Montréal : INSPQ, 2024, 27 p.

En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3460-modele-logique-risques-sante-exposition-utilisation-ecrans.pdf>

Ce document explicatif a pour objectif de favoriser l'appropriation d'un modèle logique conçu pour mieux comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations. Il illustre, exemples à l'appui, l'ensemble des déterminants à prendre en considération pour analyser les effets des écrans sur la santé. Il décrit les mécanismes d'action qui expliquent comment leur utilisation peut avoir une influence négative et résume leurs effets, confirmés ou potentiels, sur la santé. Il invite également, sur la base d'une mise en situation, à réfléchir à des cibles d'action pour réduire les effets négatifs de leur utilisation.



Génération numérique

## **Enquête sur les contenus choquants accessibles aux mineurs**

Paris : Génération numérique, 2024, 10 p.

En ligne : <https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2024/09/Enquete-contenus-choquants-Janvier-24.pdf>

Cette enquête annuelle s'intéresse à l'exposition des mineurs à des contenus choquants sur Internet ou les réseaux sociaux : maltraitance d'animaux, pornographie, scènes de guerre ou



de torture, propos racistes ou haineux liés à la religion. Les réactions des jeunes lorsqu'ils sont exposés à ce type de contenu sont également évoqués.



Valentin Guilloton

## En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans

Insee focus 2024 ; (329)

En ligne : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8199393>

En 2023, 34 % des internautes de 15 à 74 ans déclarent au moins un effet néfaste lié à l'usage des écrans dans la vie courante, en dehors des temps d'étude ou de travail. Les plus jeunes sont particulièrement concernés : 57 % chez les moins de 20 ans et 49 % chez les 20-34 ans. L'effet néfaste qui revient le plus souvent est, de loin, la réduction du temps de sommeil (25 %), suivi du fait de négliger d'autres activités de loisirs (10 %) et des sensations d'obsession vis-à-vis des écrans (9 %). En outre, 5 % des internautes déclarent avoir des conflits avec leur entourage en raison de leur usage des écrans et 4 % se sentir déprimés à cause des écrans. Néanmoins, environ un tiers des personnes interrogées ont conscience des effets néfastes liés à l'usage des écrans et tentent de limiter leur temps d'écran ; 7 % n'y parviennent pas.



Organisation de coopération et de développement économique (OCDE)

## Élèves et écrans : Performance académique et bien-être

OCDE, 2024, 22 p.

En ligne : [https://www.oecd-ilibrary.org/education/eleves-et-ecrans\\_b3c4552d-fr](https://www.oecd-ilibrary.org/education/eleves-et-ecrans_b3c4552d-fr)

Dans le monde d'aujourd'hui, le paysage numérique joue un rôle crucial dans la vie des enfants, en leur offrant des possibilités d'éducation, de socialisation et de divertissement. Cependant, il présente également des risques tels que la cyberintimidation, l'exposition à des contenus inappropriés et la violation de la vie privée. On craint également qu'un temps d'écran excessif ait un impact sur le développement social et émotionnel des enfants, ce qui donne lieu à des débats sur la qualité de leurs interactions. Les résultats récents de l'enquête PISA mettent également en évidence une corrélation négative entre l'utilisation d'appareils numériques à l'école et les résultats scolaires. Ce document rassemble les dernières recherches sur les appareils numériques et l'éducation menées par la Direction de l'éducation et des compétences de l'OCDE afin d'aider les pays à définir des politiques dans ce domaine.



Thill Emmanuel

## Les écrans, amis ou ennemis de nos enfants ?

Yapaka, 2024, 1h28

En ligne : <https://www.yapaka.be/audio/podcast-conference-les-ecrans-amis-ou-ennemis-de-nos-enfants>



En s'appuyant sur la règle 3 - 6 - 9 - 12, Emmanuel Thill, pédopsychiatre, propose aux parents et aux professionnels une utilisation des écrans raisonnée où le développement de l'enfant reste au centre des préoccupations. Face à un plateau de la balance qui s'écroule sous le poids des écrans, de leur attractivité sans bornes et de leur ubiquité, il est important d'offrir aux enfants et adolescents un autre plateau pour rétablir l'équilibre, plateau rempli d'activités en famille, de jeux et de narration partagée, de passions qui perdurent et sont soutenues par l'adulte. E. Thill rappelle également que cette éducation aux médias n'est possible par les parents et les professionnels s'occupant d'enfants que si leur propre smartphone reste à l'écart et n'interrompt pas constamment la relation avec l'enfant ou le jeune.



Melancon Andréane, Bergeron-Gaudin Marie-Eve, Laforest Julie

### **Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales : synthèse des connaissances**

Montréal : INSPQ, 2023, 58 p.

En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3307-usage-e-crans-parents-presence-enfant-0-6-ans.pdf>

Cette publication s'inscrivant dans le cadre de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, vise à évaluer dans quelle mesure l'utilisation que font les parents des écrans en présence de leur enfant de 0 à 6 ans peut influencer leurs pratiques parentales. Les résultats de cette synthèse des connaissances basée sur la recension de 15 études originales publiées depuis 2007 portant sur l'usage parental des écrans suggèrent que certaines pratiques parentales pourraient être influencées par l'usage des technologies mobiles et pourraient être préjudiciables à la santé, à la sécurité et au développement de l'enfant. Les auteurs préconisent d'outiller les professionnels œuvrant auprès des parents pour contribuer à la promotion d'une pratique numérique équilibrée.



Berrigan Félix, Desrosiers Guy

### **Les écrans et la sédentarité chez les jeunes : état des lieux et pistes d'actions. Replay du webinaire [vidéo]**

Cent Degrés, 2023, 50'

En ligne : <https://apprendre.centdegres.ca/webinaire/>

L'utilisation accrue des écrans chez les jeunes, au cours des dernières années, a significativement perturbé leurs habitudes de vie. Ce webinaire fait le point sur ce que nous apprend la recherche quant aux effets potentiels de l'utilisation, parfois excessive, des écrans sur la sédentarité. Il expose des stratégies pour en minimiser les effets potentiellement délétères.





Fischer JP

### **L'utilisation précoce des écrans est-elle néfaste ? Une première réponse avec la cohorte Elfe**

Psychologie Française 2023 ; 1 (68) : pp. 55-70

En ligne : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033298422000929>

Desmurget (2019) a sévèrement condamné l'utilisation des écrans par les jeunes enfants (avant 6 ans) car elle pourrait les « décérébrer ». L'analyse critique de son argumentation suggère cependant qu'un tel rejet pourrait être une position par trop radicale. Les premières données scolaires de l'étude Elfe (Étude longitudinale française depuis l'enfance), obtenues en MS (moyenne section de l'école maternelle) lorsque les enfants avaient 57 mois en moyenne, permettent d'analyser les associations d'une utilisation précoce des écrans (tablettes, ordinateurs et smartphones) à 3 ans avec leur performance et comportement scolaires. En accord avec notre suggestion initiale, aucune association significative, suggérant un effet néfaste des écrans, n'a pu être observée malgré la puissance statistique des analyses sur plusieurs milliers d'enfants. Ces analyses ne fournissent toutefois aucune réponse à la question importante d'un effet néfaste à long terme de cette utilisation : peut-elle être la base d'une future addiction ?



Marcucci Laetitia, Chapoton Boris, Regnier Véronique

### **Éduquer les adolescents à l'influence des médias via le dispositif "Service sanitaire"**

Santé publique 2023 ; 35 (1) : pp. 47-58

En ligne : <https://shs.cairn.info/revue-sante-publique-2023-1-page-47?lang=fr>

Réunis dans le cadre du Service sanitaire des étudiants en santé (SSES), les porteurs d'un projet local de prévention et les coordinateurs dudit dispositif se sont associés pour proposer un enseignement consacré à l'éducation aux médias. Partageant leur population cible, les collégiens, il s'agissait de mettre en capacité les étudiants en santé de diffuser des interventions de prévention intégrant l'influence potentielle des médias numériques, dans les collèges de la région.



### **Effets des « écrans » sur le développement des enfants : les apports de la recherche. Replay du webinaire**

Paris : Association francophone de psychologie et de psychopathologie de l'enfant et l'adolescent (APPEA), 2022, 1h05

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=Hq6Fq03yBoM>

Avec l'arrivée des nouvelles technologies, le concept « d'écrans » a énormément évolué au cours des décennies. Ils font désormais partie intégrante de notre environnement et sont utilisés de plus en plus précocement par les jeunes enfants. La question des effets de cette exposition sur le développement psychologique, cognitif, affectif et social des enfants est alors devenu un enjeu majeur de santé publique et cette question est au cœur des préoccupations des parents et des professionnels de l'enfance. Cependant, même si de

nombreux ouvrages, plus ou moins polémistes, rassurants ou alarmistes, ont été publiés, il n'existe que très peu d'équipes de chercheurs qui examinent cette question chez les jeunes enfants et publient leurs résultats dans des revues scientifiques à comité de lecture. Les chercheurs Édouard Gentaz et Estelle Gillioz présentent les principaux résultats observés dans la littérature scientifique et discutent de leurs limites.



### **Les jeux vidéo, un espace de socialisation entre adolescents [Vidéo]**

Bruxelles : Yapaka.be, 2022, 2'33

En ligne : <https://www.yapaka.be/video/video-les-jeux-video-un-espace-de-socialisation-entre-adolescents>

Olivier Duris, psychologue clinicien membre de l'association 3-6-9-12, aborde un aspect central des jeux en ligne : la socialisation. En effet, dès l'âge de 9-10 ans, les enfants demandent à pouvoir jouer à des jeux en ligne et ce principalement pour retrouver leurs amis, échanger, discuter, passer du temps ensemble. Cette dimension devrait alors être prise en compte quand les règles d'utilisation des écrans sont discutées en famille.



Thill Emmanuel

### **Conférence « Ados et écrans, parents à cran ? »**

Semaine de la santé mentale ; 12 octobre 2022 ; Tournai (Belgique)

Bruxelles : Yapaka – Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles, 2022

En ligne : <https://www.yapaka.be/audio/podcast-conference-ados-et-ecrans-parents-a-cran>

Ce podcast retrace la conférence animée par le Dr Emmanuel Thill, pédopsychiatre, thérapeute familial et médecin responsable au Centre de Consultations Enfants-Adolescents-Familles Le Vert à Soi, dans le cadre de la semaine de la santé mentale organisée à l'initiative du CRéSaM et de la Maison de la Culture de Tournai. Comment les écrans s'invitent-ils dans la vie des enfants, des adolescents, des adultes ? Le Dr Emmanuel Thill propose quatre approches : comment les écrans modifient-ils notre rapport au temps, à l'espace, à nos relations avec les autres et enfin à notre propre pensée ?







Dumain Audrey, Tellier Maxime

### **Les effets délétères des écrans sur les jeunes enfants**

Franceculture.fr, 13 janvier 2020

En ligne : <https://www.franceculture.fr/sciences/les-ecrans-presentent-ils-des-risques-pour-les-jeunes-enfants>

À l'occasion de l'examen par le Sénat de la proposition de loi contre l'exposition précoce des jeunes enfants aux écrans, France Culture présente ce dossier multimédia, qui fait le point sur les différents risques inhérents à cette pratique. Mais malgré de nombreuses études sur les troubles du sommeil, le retard du langage, le repli sur soi, la dégradation de la vision, aucun consensus ne se dégage, voire même des polémiques émergent.



Nicolle-Mir Laurence

### **Temps passé devant un écran, portable allumé la nuit : impacts sur la qualité du sommeil et l'état de forme des adolescents**

Environnement risques & santé 2019 ; 18 (4), pp. 309-310

Cette analyse des données de la cohorte suisse HERMES (Health Effects Related to Mobile Phone Use in Adolescents) produit de nouvelles preuves des effets néfastes de la surconsommation d'écrans pour les adolescents. Elle soutient tout particulièrement la recommandation d'éteindre son téléphone au coucher pour s'endormir rapidement et passer une nuit calme.



### **Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents**

Ottawa : Société canadienne de pédiatrie, 2019

En ligne : <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>

Les médias numériques font partie du quotidien des enfants et des adolescents. Ils comportent des bienfaits potentiels et des risques pour leur apprentissage, leur santé mentale et physique et leur vie sociale. Le présent document de principes aborde les effets cognitifs, psychosociaux et physiques de ces médias sur les enfants d'âge scolaire et les adolescents, notamment sur les habitudes, le contexte et les activités de la famille. Les conseils fondés sur des données probantes destinés aux cliniciens et aux familles reposent sur quatre principes : une gestion saine, une utilisation constructive, un exemple positif et une surveillance équilibrée et éclairée du temps d'écran et des comportements s'y rapportant.



Godzan Angélique

## Le harcèlement virtuel

Bruxelles : Yapaka.be, 2018, 58 p.

En ligne : [http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta\\_105-harcelement-gozlan-web\\_0.pdf](http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta_105-harcelement-gozlan-web_0.pdf)

Avec Internet, une nouvelle forme de harcèlement est apparue : le cyberharcèlement. Ce phénomène est véhiculé par les réseaux sociaux, qui proposent de nouvelles formes de communication et qui bouleversent la notion d'intimité. L'auteure étudie donc les spécificités du cyberharcèlement, le positionnement à adopter en tant qu'adulte et professionnel, et évoque des pistes pour prévenir ces situations.

### Des contenus inappropriés

**42 %**

des 11-18 ans ont été exposés à des scènes de bagarre ou de violence et

**26 %**

à des contenus très violents de type scènes de guerre, de torture ou d'exécution.

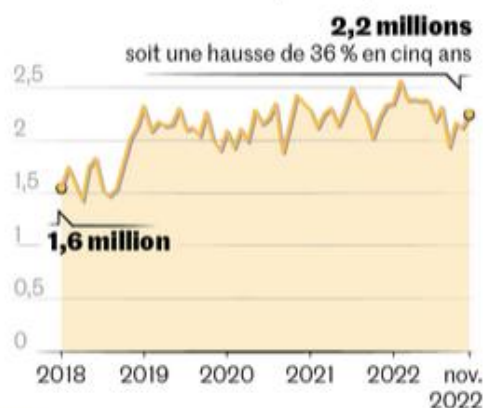


**10 %**

des jeunes de moins de 18 ans fréquentent des sites pour adultes quotidiennement.

### Nombre de mineurs visitant des sites pornographiques

En millions de visiteurs uniques chaque mois

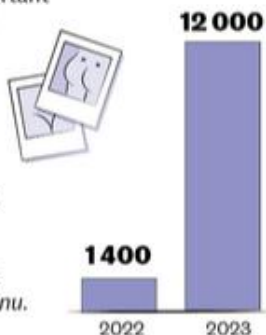


### Des risques de harcèlement et de chantage

#### Recensement des cas de « sextorsion\*\* » à l'encontre de ou entre mineurs en France

De nombreuses victimes ne portant pas plainte, ces résultats sont probablement sous-évalués.

\*\* La sextorsion consiste à obtenir de la part des mineurs une image ou une vidéo compromettante à caractère sexuel pour les soumettre ensuite à un chantage en contrepartie de la non-diffusion de ce contenu.



**24 %**

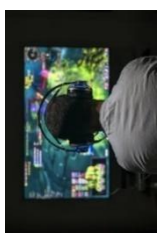
des familles ont déjà été confrontées au moins une fois au cyberharcèlement de leur(s) enfant(s).

Infographie : Victoria Denys, Le Monde 27/05/2024

Sources : ARCOM, E-Enfance, Génération numérique. Rapport de la Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des enfants aux écrans



## ●● L'ADDICTION AUX ÉCRANS : UN DIAGNOSTIC NON VALIDÉ SCIENTIFIQUEMENT



Alexandre Jean-Marc, AriaCombe Marc, Boudard Mathieu

### **Addiction aux écrans : un diagnostic valide ? Quelle ampleur pour ce phénomène ?**

The Conversation, 16 novembre 2022

En ligne : <https://theconversation.com/addiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-quelle-ampleur-pour-ce-phenomene-194398>

Via la cohorte de recherche Addiction Aquitaine (Addictaqui), l'équipe Addiction du laboratoire Sommeil addiction neuropsychiatrie (Sanpsy UMR 6033 CNRS, Université de Bordeaux) a étudié les critères de l'addiction du DSM-5 lorsqu'ils sont appliqués aux écrans dans la population générale. Les adultes et adolescents de l'échantillon devaient répondre à un questionnaire sur leur usage des écrans aux cours des 12 derniers mois. Pour que l'addiction aux écrans soit médicalement qualifiée, il fallait que 5 des 9 critères recherchés soient présents et cela a été le cas chez uniquement 1,7 % des personnes interrogées. Ces chiffres sont en concordance avec le pourcentage de 1 à 5% de la population générale qui souffriraient d'addictions aux écrans et aux jeux vidéo dans des études épidémiologiques. Par ailleurs, l'étude a montré un autre résultat : la proportion des personnes rencontrant des problèmes avec les écrans était assez importante : 44,7% des personnes ont au moins l'un des neuf critères recherchés.



### **L'essentiel sur ... les usages problématiques d'écrans**

Paris : MILDECA, 2021, 4 p.

En ligne : [https://www.drogues.gouv.fr/sites/default/files/2024-05/lessentiel-Pratique\\_num%C3%A9rique.pdf](https://www.drogues.gouv.fr/sites/default/files/2024-05/lessentiel-Pratique_num%C3%A9rique.pdf)

Fin 2020, la France comptait 92% de foyers connectés, 53 millions d'internautes mensuels et 8 Français sur 10 qui se connectent chaque jour sur les réseaux sociaux et les messageries instantanées. Les usages se concentrent majoritairement sur le smartphone, facilitant la connexion en tout lieu et à tout moment de la journée. Ces nouvelles pratiques numériques modifient en permanence nos sociétés (modes de socialisation, loisirs, pratiques professionnelles, essor de nouveaux champs économiques, etc.). À tout âge, des risques peuvent être associés aux usages numériques excessifs.



Alexandre Jean-Marc, Boudard Mathieu, Rassis Christophe, et al.

### **Addiction aux écrans, où en est-on ?**

Santé mentale 2021 ; 258 : pp. 16-19

En ligne :

<https://www.santementale.fr/ddl/pdf/9806fd43c9642e4a9fe5a815c14902bf/>

Cet article propose une mise en perspective de ces sujets : qu'est-ce que l'addiction et sa clinique, qu'en est-il de « l'addiction aux écrans » et de la recherche ? L'hypothèse d'une « addiction aux écrans » est aujourd'hui une préoccupation sociétale importante. Cette expression est régulièrement entendue pour désigner un usage important d'écrans. Cette approche quantitative s'avère en réalité insuffisante pour un diagnostic d'addiction, selon la définition de cette maladie, qu'il s'agisse de substances ou de comportements. « L'addiction aux écrans » n'est actuellement pas reconnue dans les nomenclatures diagnostiques et fait l'objet de recherches. Les données du laboratoire Sanpsy CNRS 3413 montrent qu'en population générale, une proportion importante d'utilisateurs rencontre des problèmes liés aux écrans. Toutefois, la prévalence des personnes dont les pratiques pourraient être qualifiées « d'addiction aux écrans » est largement plus minoritaire.



Bach Jean-François, Agid Yves, Barthélémy Catherine, Tisseron Serge, et al.

### **L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques**

Paris : Académie des sciences, 2019, 26 p.

En ligne : [https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel\\_090419.pdf](https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf)

Prenant en compte l'omniprésence actuelle des écrans, cet appel à la vigilance n'a pas pour but de diaboliser les écrans : ils ne sont qu'un point d'entrée vers l'immensité des contenus qui sont mis à disposition de chacun d'entre nous. Il aborde les questions de l'addiction aux écrans et l'impact de l'exposition aux écrans des très jeunes enfants sur le développement psychomoteur et relationnel. Chez les adolescents, les auteurs étudient les risques liés aux réseaux sociaux, à la pornographie et aux jeux vidéo.



## CAPTATION DE L'ATTENTION ET CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE : PEUT-ON PARLER D'ADDICTION AUX ÉCRANS ?

### FOCUS SUR...

Les « addictions comportementales » (sans produit) affectent les mêmes circuits cérébraux que les addictions à l'alcool, au tabac ou aux drogues. L'existence d'une addiction aux écrans fait régulièrement débat entre spécialistes. En 2018, l'OMS a reconnu le trouble lié aux jeux vidéo (gaming disorder), en l'intégrant à la classification internationale des maladies (CIM 11) en construction. Toutefois, au-delà des débats sémantiques, une reconnaissance scientifique s'établit autour de l'existence d'usages problématiques des écrans.

Outre la description des effets nocifs, il est possible d'approcher ce phénomène par les mécanismes en jeu. Des publications relatives à l'économie cérébrale de l'attention<sup>3</sup> mettent en évidence des mécanismes neurologiques complexes dans lesquels plusieurs systèmes de valorisation sont en compétition constante pour retenir l'attention. Des sites Internet ou des réseaux sociaux utilisent ces mécanismes pour attirer le regard ou l'écoute, avec des techniques adaptées aux écrans (flashes, pop-ups, montage accéléré, ...) à des fins commerciales.

3 : Jean-Philippe LACHAUX, « L'économie cérébrale de l'attention » in *L'économie de l'attention*, 2014, pages 109 à 120.

4 : <http://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-creates-buzz-247204>

Par ailleurs, une partie de l'attention est activée par la recherche du plaisir immédiat. Là aussi, ce mécanisme est entretenu par les éditeurs et publicitaires qui jouent sur le lien plaisir/récompense.



**8 français sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer**

*Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021*

A titre d'exemple, une étude américaine a montré que le fait de recevoir des likes sur Facebook libérait de la dopamine, hormone au cœur du circuit de la récompense et du processus addictif<sup>4</sup>.

Les mécanismes de captation de l'attention, ainsi mis en évidence, ne sont pas nouveaux mais Internet a exacerbé leur rôle, du fait notamment, de la multiplicité des plateformes et des contenus. Leurs producteurs mobilisent les connaissances scientifiques sur le fonctionnement du cerveau afin de capter et retenir au maximum l'attention.

*L'essentiel sur ... les usages problématiques d'écrans*  
Paris : MILDECA, 2021, 4 p.

# DES OUTILS POUR AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ SUR LES ÉCRANS

## ●● DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES



### **Mettre en place une action sur le thème des écrans : module d'autoformation**

Dijon : Promotion Santé, 2024

En ligne : <https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques> :

Pour soutenir le passage à l'action, ce module en e-learning présente les stratégies d'intervention ayant fait leurs preuves pour accompagner les usages numériques chez les enfants de 6 à 10 ans.



### **Guide pratique SESS Service sanitaire des étudiant.e.s en santé, année universitaire 2023-2024**

Rouen : Promotion santé Normandie, 2023, 132-145.

En ligne : [https://www.promotion-sante-normandie.org/files/ugd/908e72\\_3428cdc7c6894a01ad374ca868382fa5.pdf](https://www.promotion-sante-normandie.org/files/ugd/908e72_3428cdc7c6894a01ad374ca868382fa5.pdf)

Dans le cadre du service sanitaire normand, l'équipe de Promotion Santé Normandie a conçu un guide d'accompagnement à destination des référents de proximité (professionnels accueillant les étudiants du service sanitaire). Ce guide est composé de trois parties : présentation du service sanitaire en Normandie, rappel sur les concepts en santé, focus thématiques : nutrition, vie affective et sexuelle, pratiques addictives, compétences psychosociales, écrans dans la vie quotidienne, santé environnement et sommeil ; et des exemples d'actions à mettre en place. Concernant les écrans, l'animation proposée est détaillée en 3 séquences : les différents types d'écrans, les représentations associées et leur place dans la vie quotidienne, réflexion sur ses propres usages, travail sur le temps d'écran.



### **Guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé**

Dijon : Promotion Santé BFC, ARS BFC, 2021, 46 p.

En ligne : <https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2022/guide-psj-1121.pdf>

Ce guide présente différentes utilisations des ressources de la démarche Pas'Santé jeunes : les sites web Pass'Santé Jeunes et Pass'Santé Pro, les formations, les actions... Il a été construit à partir de pratiques réelles que le lecteur peut réutiliser et adapter en fonction de son public et de ses attentes. Le Pass'Santé Jeunes (PSJ) a pour objectif général de fédérer les acteurs travaillant avec les jeunes autour de dynamiques locales de promotion de la





santé avec l'appui d'outils numériques. Animé par Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté et financé par l'Agence régionale de santé, il vise à renouveler l'approche prévention en cohérence avec les pratiques numériques des jeunes, à mettre à leur disposition un portail de ressources fiables et actualisées, à territorialiser les actions menées auprès des jeunes, à partager les messages de prévention et les stratégies d'intervention efficaces et à animer un réseau multi-partenarial en impliquant les jeunes, le milieu familial et les professionnels.



Peteuil Audrey, Boulrier Julie, Sizaret Anne, Millot Isabelle

### **Renforcement des compétences psychosociales : les critères d'efficacité – Référentiel d'intervention régional partagé**

Dijon : Promotion Santé BFC, ARS BFC, 2020, 48 p.

En ligne : <https://www.rrapps->

[bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/Referentiel-V7-2110-web.pdf](https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/Referentiel-V7-2110-web.pdf)

Ce référentiel de bonnes pratiques vise à aider les professionnels de terrain intervenant dans les champs de l'éducation, du social et du sanitaire, à construire des interventions en promotion de la santé, visant le renforcement des compétences psychosociales, efficaces, et s'appuyant sur des données probantes et des programmes validés.



### **BIPP : Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans**

Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, Émergence, 2019, 113 p.

En ligne : <http://ireps->

[ara.org/actualite/action\\_dl.asp?action=999&idz=82bb079068f8280b4f755d8d876316fb](http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=82bb079068f8280b4f755d8d876316fb)

Les BIPP (Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses) visent à repérer et à valoriser des actions prometteuses dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Ce document donne une liste d'actions mises en place dans la région sur la thématique des écrans en promotion de la santé, ainsi que des fiches par thématiques (parentalité, coopération, etc.)



Corneloup Marie, Contant Émilie, Millot Isabelle (et al.)

## **Prévenir les addictions auprès des jeunes. Référentiel d'intervention régional partagé**

Dijon : ARS Bourgogne Franche-Comté, PROMOTION SANTÉ Bourgogne Franche-Comté, 2018, 62p.

En ligne : [https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/2018-09\\_rrapps\\_referentiel\\_regional\\_prevention\\_addictologie.pdf](https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/2018-09_rrapps_referentiel_regional_prevention_addictologie.pdf)

Ce référentiel de bonnes pratiques s'inscrit dans le cadre du parcours addictions du projet régional de santé. Il vise la prévention de l'entrée dans les conduites addictives chez les jeunes, dans une démarche de promotion de la santé. Il propose une mise en situation pour mettre en place une « journée sans écrans » dans un collège.



Minotte Pascal

## **Coopérer autour des écrans**

Bruxelles : Yapaka.be, 2017, 34 p.

En ligne : [http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta\\_96\\_web\\_def\\_0.pdf](http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta_96_web_def_0.pdf)

Cet ouvrage a pour objectif d'aider les adultes à accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans. Il analyse les représentations liées à l'univers du numérique, les modifications des relations intergénérationnelles induites par les écrans, leur place dans la vie familiale et donne des éléments pour se positionner dans une posture compréhensive tout en explicitant ses valeurs. Il insiste enfin sur l'importance de l'éducation aux médias hors du milieu scolaire.



## **Le bon usage des écrans [Site internet]**

Lyon : Observatoire sur le bon usage des écrans, s.d

En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

Architecture du site internet :

- L'essentiel à savoir : usages excessifs, causes et conséquences, addiction aux écrans, auto-test
- Les écrans et vous : limiter ses risques, que faire en cas d'usages problématiques
- Les écrans et votre entourage : jeunes enfants et ados face aux écrans, conseils aux parents, seniors face aux écrans
- Les écrans et votre travail : réguler les écrans dans l'entreprise
- Les écrans et votre vision : quels risques pour les yeux, comment préserver sa vision ?
- Observatoire



## ●● DES GUIDES POUR AGIR SUR LES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES



### Organiser des ateliers numériques clé-en-main

Paris : Ministère de l'Éducation nationale, Banque des territoires, 2024, 16 p.

En ligne : [https://tne.trousseaprojets.fr/sites/default/files/inline-files/Kit-Ateliers-cle-en-main\\_def.pdf](https://tne.trousseaprojets.fr/sites/default/files/inline-files/Kit-Ateliers-cle-en-main_def.pdf)

Ce guide rassemble des fiches ressource permettant d'organiser des ateliers pour une utilisation positive du numérique. Il propose un retour d'expériences pour chacune des activités proposées.



### C'est quoi, ça fait quoi ? Les écrans

Addictions France

En ligne : [https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2024/05/CPostale\\_ECRANJeune\\_BaT.pdf](https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2024/05/CPostale_ECRANJeune_BaT.pdf)

Cette brochure d'information à destination des jeunes fait le point sur les effets des écrans, les usages problématiques et propose des conseils simples pour un usage raisonné.



### Cahier engagé : Écrans et réseaux sociaux

Paris : CRIPS Ile de France, 2023

En ligne : <https://www.lecrisp-idf.net/sites/default/files/2023-01/crisp-cahier-engage-ecrians-rs2023.pdf>

Ce cahier est à destination des jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les enjeux liés aux usages des écrans. Ce cahier permet également d'aborder d'autres thématiques telles que la santé mentale, la lutte contre les discriminations et la prévention liée aux addictions.



### Les écrans, les réseaux... et vos ados ! Des infos et des conseils pour accompagner vos ados pas à pas dans leur vie numérique.

Paris : Céméa, Internet sans crainte, 2022, 20 p.

En ligne : [https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guide-lesecranslesreseaux-etvosados\\_interactif.pdf](https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guide-lesecranslesreseaux-etvosados_interactif.pdf)

Ce guide est à destination des parents, éducateurs, animateurs d'adolescents. Il a pour objectif d'apporter des informations et des conseils pour accompagner les adolescents dans leur vie numérique : équilibrer leur temps d'écrans, protéger leurs données personnelles et gérer leur image sur les réseaux sociaux, repérer les fausses

informations en ligne, les protéger des contenus choquants et du cyberharcèlement, avoir un usage raisonné des jeux vidéo ou encore prévenir des coûts cachés des applications.



Roux Nathalie, Lherm Pascaline

### **0/2 ans zéro écran. Guide à l'usage des parents pour sensibiliser aux risques du numérique**

Ville de Bordeaux, 2022, 39 p.

En ligne :

<https://www.bordeaux.fr/images/ebx/fr/groupePiecesJointes/63875/1/pieceJointeSpec/210901/file/livret-gdpublic.pdf>

Ce guide est un des outils de la campagne de prévention élaborée par la ville de Bordeaux pour sensibiliser aux risques du numérique pour le développement des bébés et des très jeunes enfants. À partir de photographies sur le quotidien de la vie familiale, ce document fournit des informations sur les besoins des tout-petits et propose des alternatives et des conseils pour ne pas exposer les 0/2 ans aux écrans.



### **La parentalité numérique. Accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans : parcours d'autoformation**

Paris : Internet sans crainte, Tralalère, sd

En ligne : <https://www.internetsanscrainte.fr/formations/parcours-dautoformation/storyline/parcours-parentalite-numerique>

Internet Sans Crainte propose aux parents et aux médiateurs numériques de découvrir en 30 mn des clés pour accompagner les jeunes dans leurs usages numériques : les grands principes de la parentalité numérique, les effets des écrans sur la santé, les lois à connaître et des conseils par tranches d'âge : 0-3 ans, 3-6 ans, 7-10 ans, 11 ans et plus.



### **Les jeunes enfants et les écrans : guide pour les parents et guide pour les professionnels**

Paris : UNAF, 2022

En ligne : <https://www.unaf.fr/ressources/jeunes-enfants-et-ecrans/>

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Open et la Préfecture d'Ile-de-France, l'Unaf diffuse 2 guides autour de la question des jeunes enfants et écrans, l'un pour les parents, l'autre à destination des professionnels. Pourquoi agir ? Comment utiliser les écrans en famille ? Comment aborder la question des écrans avec les parents ? Et propose des trucs et astuces tant pour les parents que pour les professionnels.



## Parents dans un monde d'écrans : petit guide à destination des parents pour accompagner leurs enfants sur les écrans

Lorient : Douar Nevez, DéfiS, 2022, 32 p.

En ligne : [https://www.lorient.bzh/fileadmin/lorient.bzh/services/Sante/un\\_monde\\_d\\_echans2022.pdf](https://www.lorient.bzh/fileadmin/lorient.bzh/services/Sante/un_monde_d_echans2022.pdf)

Ce guide a été conçu par deux associations spécialistes de la question des usages du numérique, et s'adresse aux parents qui s'inquiètent de cette question pour leur enfant. Il s'agit alors de connaître les usages, les jeux vidéo, les principaux réseaux sociaux, afin de pouvoir comprendre l'intérêt du numérique et la difficulté à réguler le temps passé sur le web. Enfin, le document donne des clés pour accompagner son enfant, et le protéger (contenus violents, risques pour la santé, harcèlement, fausses informations, pornographie, etc.).



## Les jeunes et le numérique : des clefs pour les accompagner

Niort : Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, l'Agora MDA, 2021, 52 p.

En ligne : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf>

Ce guide s'adresse aux professionnels qui travaillent avec les jeunes, et a pour vocation de construire une culture partagée des usages numériques juvéniles. Des experts de différentes spécialités (psychiatrie, numérique, sociologie, etc.) apportent leur témoignage et partagent leurs expériences. Il s'agit alors de comprendre les enjeux, guider les jeunes et conseiller les parents.



## La parentalité à l'ère du numérique

Bruxelles : Conseil de l'Europe, 2020, 34 p.

En ligne : <https://rm.coe.int/la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-final/16809f8033>

L'objectif de ce guide est de proposer un modèle viable de parentalité à l'heure du numérique pouvant être appliqué à différents cas de figure, aujourd'hui et demain. Il comporte cinq parties :

- Les enfants dans l'environnement numérique : quels usages pour les différentes tranches d'âge ?
- La parentalité numérique : différents styles et approches
- Les stratégies parentales numériques : un modèle de base
- Exemples d'approches parentales positives en matière de numérique : protection des données, réseaux sociaux, smartphones, jeux en ligne et temps d'écran



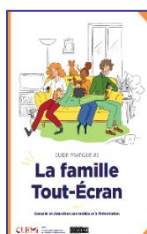
Süss Daniel, Waller Gregor, Genner Sarah, et al.

### **Compétences médiatiques. Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité**

Berne : Jeunes et médias, 2019, 43 p.

En ligne : <https://cutt.ly/3MwmR5A>

Destinée aux parents et aux professionnels, ce guide répond aux questions fréquemment posées autour du thème des jeunes et des médias numériques. Il fournit une aide à l'orientation et vise en particulier à encourager les parents et les enseignants à encadrer activement les enfants et les jeunes dans l'usage de ces médias.



### **La famille tout écran : conseils en éducation aux médias et à l'information**

Panazol Jean-Marie, Sassoon Virginie, Consigny Kim

Poitiers : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, Réseau Canopé, 2019, 94 p.

En ligne : <https://www.cleml.fr/familles/publications/le-guide-de-la-famille-tout-ecran>

La deuxième édition de ce guide a été entièrement actualisée par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI) avec l'appui de Réseau Canopé et de nombreux partenaires. Il s'adresse aux parents ainsi qu'à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs qui se penchent sur la question des usages numériques et cherchent des conseils pratiques pour tirer le meilleur des outils numériques et en déjouer les menaces.



### **Jeux vidéo, Internet, réseaux sociaux... Restons connectés en toute sécurité !**

Jegousse Guillaume, Pommereuil Laurent, Pommereuil Rémi

Département du Morbihan, 2019, 30 p.

Ce guide a été écrit par des collégiens pour aider les adolescents à avoir un usage responsable des écrans. Il donne des conseils simples pour qu'ils puissent profiter des écrans en toute sécurité.





## Guide pour les professionnels sur les usages des écrans

Lausanne : Groupement romand d'études des addictions (GREA), s.d., 4 p.

En ligne : [https://www.grea.ch/sites/default/files/grea\\_ecrans\\_fr\\_web\\_0.pdf](https://www.grea.ch/sites/default/files/grea_ecrans_fr_web_0.pdf)

Ce guide s'adresse aux professionnels au contact d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes ou qui œuvrent auprès des familles. Il fournit aux professionnels un outil synthétique pour travailler les usages des écrans au sein de la famille, mettre en lumière le rôle de chacun dans la dynamique des rapports familiaux et renforcer l'autonomie et la responsabilité collective.



## Les écrans et moi, comment ça va ?

Paris : Crips Ile-de-France, Région Ile-de-France, sd, 8 p.

En ligne : [https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-04/crips\\_les\\_ecrans\\_et\\_moi\\_comment\\_%E2%80%A1a\\_va\\_0.pdf](https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-04/crips_les_ecrans_et_moi_comment_%E2%80%A1a_va_0.pdf)

Brochure de prévention pour les jeunes sur le bon usage des écrans. Après un quiz pour tester ses connaissances, le document donne des informations sur la gestion de son temps sur les écrans, l'impact sur le sommeil, l'accès à la pornographie et le cyberharcèlement. Il explique aussi l'importance de gérer ses données, de respecter les autres et d'avoir un esprit critique sur les contenus trouvés sur Internet.



## Guide de prévention des cyberviolences en milieu scolaire

Paris : Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, 2016, 47 p.

En ligne : <https://cutt.ly/tyV8GWW>

Ce guide est destiné aux équipes pédagogiques et éducatives afin de les aider à prévenir, repérer, traiter dans les établissements et dans la sphère scolaire le phénomène de cyberviolences et du harcèlement sur Internet et les réseaux sociaux.

## ●● DES OUTILS PÉDAGOGIQUES ET D'INTERVENTION

Certains outils pédagogiques sont disponibles dans les antennes départementales de Promotion Santé BFC (voir les coordonnées ici : <https://www.promotion-sante-bfc.org/contacts>). Les chargés de projet et d'ingénierie en promotion de la santé et les documentalistes peuvent vous accompagner à l'utilisation de ces outils. Sont-ils adaptés au type d'intervention envisagé, au public, aux objectifs visés dans l'action ?

D'autres outils sont accessibles en ligne uniquement... Et ce sera à vous alors de vous poser la question de leur pertinence.

### ●●● DES OUTILS DISPONIBLES À PROMOTION SANTÉ BFC



[Jeu]

#### **@h Social : prévention et usage des réseaux sociaux**

Alençon : Bureau information jeunesse de l'Orne, 2020

Ce jeu sensibilise les personnes (à partir de 13 ans) novices ou utilisatrices averties (pré.adolescents, parents, adultes), à l'utilisation des réseaux sociaux. Il permet aux joueurs de reproduire les conditions d'un réseau social mais sans écran interposé. Tout au long du jeu, les participants gèrent le profil d'un personnage sur les réseaux sociaux tout en abordant les thèmes de l'e-réputation et identité numérique, le cyberharcèlement et cybersexisme, l'usurpation d'identité, les données personnelles et sécurité, le droit à l'image, les bonnes pratiques, la captologie et mécanisme de l'attention, mais également l'écologie numérique.

@ Antennes 21, 25, 70, 71, 89



[Jeu]

#### **Place2be**

Plisnier David, Humin Amandine, Fretto Alessia, et al

Charleroi : Centre de planning familial des FPS du Centre, 2020

Destiné aux adolescents de 11 à 18 ans, ce jeu permet d'amener un débat et une réflexion autour des comportements relationnels sur les réseaux sociaux. Il propose un ressort coopératif, invitant les joueurs à s'impliquer en prenant des décisions qui influenceront le déroulement de la partie. Le principe du jeu est de faire interagir plusieurs personnages sur un réseau social intitulé "Place2be".

@ Antenne 89



[Jeu]

### **J'aide mon enfant à... bien gérer les écrans**

Barthélémy Lise, Lebouteiller Emeline

Bioviva éditions, 2018

*Ce jeu a pour objectif d'accompagner les enfants à partir de 6 ans dans l'exploration des nouvelles technologies (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console...) pour une utilisation modérée, adaptée à leur âge et n'empiétant pas sur leurs besoins fondamentaux ; de les protéger des risques qu'elles peuvent représenter ; leur faire prendre conscience du temps qu'ils y consacrent et leur donner des outils pour se responsabiliser. Il propose 10 activités ludiques à utiliser en famille.*

@ Antennes 39, 58



[Jeu]

### **Le numérique en famille**

Paris : UNAF, 2018

Ce jeu de questions/réponses porte sur quatre thématiques : les écrans et la santé, les usages responsables, mes écrans et mon enfant, les dérives des écrans. Il a pour objectif de favoriser l'échange entre parents et enfants en partant des "idées reçues" autour du numérique, et d'apporter des conseils sur le bon usage des écrans.

@ Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 89, NFC



[Jeu]

### **L'Éduc'écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans !**

École des parents et des éducateurs, Bagnulo Adriana, Jarry Bruno

Paris : Valorémis, 2018

Destiné aux parents, animateurs et professionnels de l'accompagnement à la parentalité, ce jeu se déroule en trois temps d'échange : partage des représentations et des expériences (quelle est la place des écrans dans la famille ?), élaboration de pistes d'actions éducatives (peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?), et discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience.

@ Antennes 21, 25, 39, 89



[Jeu]

### **E-xperTIC**

Alençon : Bureau information jeunesse de l'Orne, s.d.

Ce jeu sur les technologies de l'information et de la communication donne des clés de culture générale sur le numérique et est destiné à deux tranches d'âge : 10-15 ans et plus de 16 ans. Joué par équipe, il reprend les codes de fonctionnement d'Internet. Par un jeu de questions-réponses, chaque équipe devient un serveur thématique (site Internet, e-mail/tchat, réseaux sociaux, téléphonie, jeux vidéo), qui tour à tour va interroger les autres équipes/serveurs thématiques afin de collecter un maximum de cartes. Dans sa version 16 ans et +, 300 questions (150 dans la version 10-15 ans) de différents types sont proposées aux participants : QCM, image, son, pari, dessin.

@ Antennes 21, 71



[Jeu]

### **Internet & Moi : questions d'usage(s) ?**

Paris : Valorémis, s.d.

Ce jeu de cartes est un outil de médiation, issu de la collection « Questionnons Autrement ». Il aborde les thèmes des réseaux sociaux, de la traçabilité, de la virtualité réelle ou supposée des rencontres et des liens. Ce jeu de cartes-questions permet de mettre en place des séances de débats éducatifs sur des questions abordant l'usage d'internet et des réseaux sociaux. Il est destiné aux professionnels en situation éducative en milieu scolaire ou périscolaire, travaillant avec un public de 12 ans et plus.

@ Antennes 21, 39, 71, 89



[Jeu]

### **Les écrans, un temps pour tout**

Paris : Mpedia, Santé publique France s.d.

En ligne : [https://www.mpedia.fr/content/uploads/2019/11/jeu\\_pedagogique\\_echans\\_mpedia.fr\\_.pdf](https://www.mpedia.fr/content/uploads/2019/11/jeu_pedagogique_echans_mpedia.fr_.pdf)

*Ce jeu de cartes présente au verso une situation déjà vécue par tous avec un écran et une idée pour changer ses habitudes, et au recto un fait sur le développement de l'enfant. Il permet de créer le dialogue avec les parents lors d'une animation de groupe pour sensibiliser à l'usage des écrans dans la famille.*

@ Antennes 21, 25



[Mallette pédagogique]

### **La Mallette OLI® : sommeil, écrans et émotions**

Peycelon Béatrice, Brunet Coralie, Santolini Elsa, et al.

Marseille : CoDEPS 13, 2023

En ligne : <https://www.codeps13.org/documentation/nouveaute-cote-doc/la-mallette-oli--sommeil-echans-et-emotions>



Cette mallette pédagogique permet de travailler sur les rythmes de vie : sommeil, écrans et émotions, auprès d'enfants de 4 à 6 ans et de leurs parents, en s'appuyant sur le développement des compétences psychosociales. Elle propose 14 séances d'animation pour les enfants et 7 séances à destination des parents. Basé sur une approche de santé globale et positive, l'outil s'inscrit dans une démarche participative, réflexive et interactive. Chaque séance, décrite avec précision, facilite la prise en main : le temps estimé pour la séance, les objectifs visés, les compétences psychosociales (CPS) développées, les outils de la mallette à utiliser, le matériel nécessaire, le déroulé de séance ainsi que, selon la séance, un défi à faire avec les parents et/ou un « p'tit conseil ». Les séances peuvent être menées indépendamment les unes des autres mais il est conseillé de les mettre en lien.

@ Antennes 21, 25, 58, NFC

## ●●● ET DES RESSOURCES NUMÉRIQUES EN LIGNE



[Vidéo]

### **Résotuto**

Paris : Lumni, 2024

En ligne : <https://www.lumni.fr/programme/resotuto>

20 tutos impertinents et drôles sur des sujets comme les influenceurs, le cyberharcèlement, la nudité / la sexualité, la haine en ligne, les données personnelles, les algorithmes, les pièges, dangers et arnaques et autant d'occasions d'apprendre aux jeunes à profiter des réseaux sociaux en toute sécurité.



[Mallette pédagogique]

### **Gardiens et gardiennes du numérique, tous en mission !**

Paris : CNIL, 2023

En ligne : <https://www.cnil.fr/fr/gardiens-et-gardiennes-du-numerique-tous-en-mission>

Outils ludopédagogiques, ces livrets pratiques visent à accompagner les parents, les enseignants et les plus jeunes (de 9 à 15 ans) aux grands enjeux du numérique, en fournissant des clés de connaissances et des idées d'actions concrètes.



[Mallette pédagogique]

### **Les écrans ? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir. Kit de médiation**

Paris : CLEMI, 2023

En ligne : <https://www.cleml.fr/familles/outils-de-sensibilisation-et-mediation/kit-de-mediation>

Près d'un parent sur deux ne se sent pas suffisamment accompagné dans l'encadrement des pratiques numériques de son enfant. Les ressources de ce kit ont été conçues pour les

professionnels qui conseillent et soutiennent les parents. Le kit comprend : un guide de médiation, 4 scénarios d'ateliers modulables, 14 jeux de rôle en lien avec les scénarios.



[Jeu]

## Je publie

Paris : Yakamedia

En ligne : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/activites-autour-des-medias-et-du-numerique/medias-internet/je-publie-le-jeu-qui-apprend-utiliser-les-reseaux-sociaux>

Ce jeu de cartes avec des images vise à questionner ce qui peut être publié sur les réseaux sociaux et ce qui ne le peut pas.



[Vidéo]

## Fanny, c'est moi

Soignies : Planning Familial de Soignies, 2022

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=IFaQ5uXM7Qo>

Cette vidéo est un outil de prévention éditée en Belgique autour de la problématique de la porno-divulgateur et plus spécifiquement du "revenge-porn" (vengeance pornographique). Elle se compose d'une courte vidéo à regarder avec les élèves (à partir de la 4ème/3ème) et d'un carnet pédagogique qui permettra aux adultes animant le débat d'amener les bonnes informations aux élèves.



[Mallette pédagogique]

## Stop au cyberharcèlement. De mots à maux : comprendre, reconnaître et agir sur le cyberharcèlement.

Bruxelles : Child Focus, 2022

En ligne : [https://childfocus.be/Portals/0/Dossier%20p%C3%A9dagogique%20Cyberharc%C3%A8lement/Dossier\\_FR.pdf?ver=17aLEml\\_FKd5FkaMWvX\\_w%3d%3d](https://childfocus.be/Portals/0/Dossier%20p%C3%A9dagogique%20Cyberharc%C3%A8lement/Dossier_FR.pdf?ver=17aLEml_FKd5FkaMWvX_w%3d%3d)

Ce dossier pédagogique permet de guider les écoles dans leur réflexion autour du cyberharcèlement. Il contient des fiches de travail pour les équipes éducatives et propose 6 méthodologies pratiques, sous forme d'animations prêtes à l'emploi à réaliser en classe, avec les descriptions du matériel nécessaire. Il encourage la responsabilisation des jeunes à travers le débat, le dialogue et l'apprentissage mutuel.





[Jeu]

## Nos enfants et les écrans

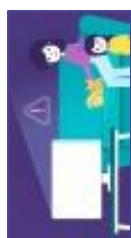
Promotion Santé nouvelle Aquitaine

En ligne : <https://irepsna.org/formations/nos-enfants-et-les-ecrans-jeu/>

Cet outil est destiné à l'animation de séances auprès des parents d'enfants et adolescents. Il a été conçu pour sensibiliser les familles aux enjeux du numérique. En effet, ce thème fait l'objet de multiples interrogations de la part des familles et de toute la communauté éducative.

Cet outil vise ainsi à :

- Favoriser les échanges entre parents sur leurs préoccupations, leurs expériences, leurs connaissances et savoir-faire,
- Donner de l'information et des repères sur l'usage du numérique,
- Valoriser les compétences parentales.



[Vidéo]

## Les écrans, parlons-en !

Rouen : Promotion Santé Normandie, 2022

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=hi4eCNbrPJU&list=PLUGg132D8DUzbxMM6O4q-6XQb0f3Vb4rj>

Cette série de 4 capsules vidéo donnent des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne : Les écrans et vos enfants – Internet, réseaux sociaux – Se déconnecter des écrans – Bien travailler sur un écran. Elles abordent la gestion des écrans et les usages dans la famille, et visent à développer l'esprit critique quant aux sources d'information disponibles en ligne. Elles permettent d'échanger, d'ouvrir le débat sur les usages des écrans, et de trouver un équilibre pour des usages responsables et raisonnés



[Jeu]

## Info/Intox écrans

Pantin : CRIPS Île-de-France, 2022

En ligne : <https://www.lecrisps-idf.net/jeu-prevention-jeunes-ecrans>

Ce jeu de débat propose des affirmations sur différents domaines du numérique (type d'écrans, temps d'usage, habitude, motivations, dépendance, santé mentale, santé physique, bien-être, etc.). Il s'agit pour chaque participant de se positionner en répondant par « info » (vrai) ou par « intox » (faux). L'objectif est d'acquérir des connaissances sur la thématique du numérique, et de développer un esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur ces sujets. Il est destiné aux jeunes à partir du collège.



[Malette pédagogique]

### **Zones de tolérance / Version cyberharcèlement**

Paris : Crips Ile-de-France, 2021

En ligne : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-zone-tolerance-cyberharcèlement.htm>

Cet outil propose aux participants/participantes de réfléchir et d'échanger autour de situations de harcèlement sur Internet. Il permet à la fois de renforcer l'esprit critique des jeunes et de développer des stratégies de prévention du cyberharcèlement.



[Mallette pédagogique]

### **CAPSule santé : l'éducation aux médias**

Tours : FRAPS Centre-Val de Loire, 2020

En ligne : <https://frapscentre.org/outil-capsule/>

CAPSule santé est un classeur d'activités en promotion de la santé qui a pour objectif le développement des compétences psychosociales des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur des thématiques ciblées, dont l'éducation aux écrans. Les fiches d'activités de CAPSule-Écrans sont téléchargeables et permettent de mettre en place une démarche éducative de santé basée sur les recommandations de prévention, d'éducation et promotion de la santé. Elles sont divisées en 3 chapitres : C'est quoi un écran ? ; Les écrans et moi ; Les écrans, moi et les autres.



[Jeu]

### **criTIC**

Bruxelles : Cultures et Santé, 2018

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/critic-regard-sur-les-technologies-de-l-information-et-de-la-communication/>

criTIC permet d'explorer, à travers des cartes illustrées, les mécanismes à l'œuvre derrière l'omniprésence des technologies de l'information et de la communication, et d'éclairer les changements qu'elles produisent dans notre quotidien ainsi que dans notre façon de nous comporter et de voir le monde. Cet outil invite, à partir de cartes illustrées téléchargeables en ligne, à débattre autour de questions liées à internet, aux réseaux sociaux et aux nouvelles fonctionnalités et façons numériques de s'informer et de communiquer. Il vise, en particulier, à mettre en exergue les effets individuels et sociétaux engendrés.





[Vidéo]

### **Dis-moi... quelle place doit-on donner aux écrans dans la vie des enfants ?**

Montréal : Association québécoise des CPE, 2018

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=wYB8sDst3Lg>

Cette courte vidéo récapitule de manière simple les raisons qui mènent à penser que le temps passé par les enfants devant les écrans doit être régulé. Elle propose également des pistes pour enrichir ces moments, notamment grâce à l'échange.



[Jeu]

### **Num et Ric et Cie : des débats en famille**

Nantes : promotion santé Pays-de-la-Loire, 2018

En ligne : <http://www.pixelland.fr/page-0-15-0-1.html>

Cet outil (version numérique) a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. Il s'agit de proposer un temps d'échanges et de réflexion, avec des adultes référents de jeunes enfants (familles, professionnels) pour construire collectivement des repères afin de promouvoir un usage réfléchi du numérique, en particulier avec les jeunes enfants.

## ●● EN COMPLÉMENT, DES SITES RESSOURCES...



### **Pass'Santé Jeunes Bourgogne-Franche-Comté**

Dijon : ARS BFC, Ireps BFC, s.d

En ligne : <http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

Le Pass' Santé Jeunes est une démarche initiée par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté articulée autour d'un site Internet spécialement conçu pour les jeunes de 8 à 18 ans et leur entourage (enseignants, parents, animateurs, éducateurs, etc.) et d'une dynamique locale partenariale à travers la mobilisation des professionnels et des élus. Le portail web recense autour de 14 thématiques de santé des contenus fiables pour permettre aux jeunes de s'informer et de devenir acteurs de leur santé. La rubrique "Internet, moi et les autres", contient des conseils, des ressources multimédia et des liens vers des sites de référence, à propos des fake news, du cyberharcèlement, de l'e-réputation, etc.



### **Pass'Santé Pro**

Dijon : ARS BFC, Ireps BFC, s.d

En ligne : [www.pass-santepro.org](http://www.pass-santepro.org)

Pass' santé Pro est une plateforme de formation en e-learning accessible gratuitement. Elle comporte plusieurs parcours d'auto-formation proposant une démarche complète de mise en œuvre d'une action de prévention à destination des jeunes. Elle propose donc des modules pédagogiques selon différentes thématiques (écrans, addictions, bruit, vie affective et sexuelle, etc.). Elle présente également plusieurs techniques d'animation d'une séance de groupe, adaptables à une action de prévention sur les écrans.



### **Pixelland**

Nantes : Promotion Santé Pays-de-la-Loire, 2024

En ligne : [www.pixelland.fr](http://www.pixelland.fr)

Ce site, produit par Promotion Santé Pays-de-la-Loire se veut être un espace de réflexion constructive pour les personnes qui s'interrogent sur la place et l'usage du numérique au quotidien. Il propose des conseils, des repères théoriques et des exemples d'action à l'attention des professionnels et des parents, ainsi que des outils : Num et Ric et Cie en téléchargement ; la série vidéo Pixelland (sur nos représentations et les changements dus à l'arrivée des nouvelles technologies).





## Savoirs d'intervention

Lyon : Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes, s.d.

En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/>

Conçu par Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes dans le cadre du dispositif Émergence, le site Savoirs d'intervention propose de concilier validité scientifique et prise en compte des savoirs professionnels, de manière à rendre accessibles des savoirs d'intervention qui soient utiles pour la pratique. Trois thématiques sont proposées : « Nutrition », « Écrans » et « Compétences psychosociales ».



## Je protège mon enfant dans son usage des écrans : la plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique

Paris : UNAF, DGS

En ligne : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>

Cette plateforme vise à mettre à disposition des parents, une information et des repères fiables à travers de nombreux outils, conseils et ressources pratiques pour protéger leurs enfants des écrans.



## Le bon usage des écrans

Lyon : Institut d'éducation médicale et de prévention

En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

L'EMP a pour vocation de concevoir et mettre en œuvre pour le compte d'acteurs publics ou privés des événements et des campagnes de sensibilisation sur les grands enjeux de santé publique.



## Campagne 3-6-9-12

Paris : Association 3-6-9-12

En ligne : <https://www.3-6-9-12.org/>

Lancée par le psychiatre Serge Tisseron, la campagne 3-6-9-12 a pour objectif de protéger les très jeunes enfants des dangers des écrans, et d'apprendre aux plus grands à être responsables. La découverte du plaisir de la créativité et de la relation semble indispensable pour résoudre les problèmes engendrés par les outils numériques.





### Internet sans crainte

Paris : Tralalère

En ligne : <http://www.internetsanscrainte.fr/>

Ce programme national s'inscrit dans le projet européen « Safer Internet Plus » qui regroupe 27 pays de l'Union européenne. Ses objectifs ? Sensibiliser les jeunes à propos des risques d'Internet et les bons usages à adopter, développer les bons réflexes des usagers d'Internet, informer les parents pour favoriser l'accompagnement au quotidien, donner aux enseignants des outils pratiques pour aborder cette question dans le cadre scolaire.



### Vinz et Lou sur Internet

Paris : Tralalère

En ligne : <https://www.vinzelou.net/fr>

Programme de sensibilisation à l'usage d'Internet en partenariat avec le ministère de l'Éducation nationale et le soutien de la Commission européenne. Propose des parcours pédagogiques, des activités interactives, des dessins animés, des conseils et des outils de création.



### Le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI)

Paris : Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse

En ligne : <https://www.cleml.fr/>

Le CLEMI est chargé de l'éducation aux médias et à l'information (ÉMI) dans l'ensemble du système éducatif français. Il a pour mission de promouvoir l'utilisation pluraliste des moyens d'information dans l'enseignement afin de favoriser une meilleure compréhension par les élèves du monde qui les entoure tout en développant leur sens critique. Son site propose de nombreuses ressources (expositions, vidéos, jeux, etc.), y compris à destination des familles.



### Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

Paris : CNIL

En ligne : <https://www.educnum.fr/fr/ressources-pedagogiques-vie-privee>

La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) a initié en 2013 le collectif EDUCNUM pour porter et soutenir des actions qui visent à promouvoir une véritable « culture citoyenne du numérique » et propose de nombreuses ressources pédagogiques sur des sujets variés comme l'éducation aux médias, la sécurité ou le traçage des données.

En 2022, la Cnil a proposé de nouvelles ressources pédagogiques dans le cadre du programme « Prudence sur internet ! ». Il s'agit d'un programme d'accompagnement des enfants de 8 à 10 ans, à destination des enfants, de leurs parents, des enseignants et éducateurs.

En ligne : <https://www.cnil.fr/fr/prudence-sur-internet-les-nouvelles-ressources-pedagogiques-de-la-cnil-pour-les-8-10-ans>







### Les écrans, le cerveau et... l'enfant

Paris : Fondation La main à la pâte

En ligne : <https://fondation-lamap.org/projet/les-ecrans-le-cerveau-et-l-enfant>

La main à la pâte est une fondation de coopération scientifique pour l'éducation à la science, créée par l'Académie des sciences et les Écoles normales supérieures de Paris et de Lyon. Son but est d'être un laboratoire d'idées et de pratiques innovantes. « Les écrans, le cerveau et... l'enfant » est un projet thématique pour l'école primaire permettant au public d'explorer les raisons pour lesquelles les écrans sont si fascinants.



### E-enfance

Paris : Association e-Enfance

En ligne : <https://www.e-enfance.org/>

L'association E-enfance a pour objectif de permettre aux enfants et adolescents de se servir des nouvelles technologies de communication (Internet, téléphone mobile, jeux en réseau) avec un maximum de sécurité, et d'ainsi lutter contre toutes les formes de harcèlement en ligne. Un espace pour les parents est consacré aux jeux vidéo, proposant des conseils pour choisir le jeu le plus adapté à son enfant.



### Mon enfant et les écrans

Paris : Unaf

En ligne : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

Dans le domaine des écrans et des médias, l'Unaf (Union nationale des associations familiales) est membre de différentes institutions, notamment le comité d'experts jeunes publics auprès du CSA. Ce site est destiné à accompagner et guider les parents dans leurs pratiques numériques familiales. Il propose des conseils pratiques, des astuces, des avis d'experts et des actualités, dans le but de trouver un équilibre autour de l'usage des écrans.



### Habilo Médias

Ottawa : HabiloMédias

En ligne : <http://habilomedias.ca/>

Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique a pour mission de veiller à ce que les enfants et les adolescents développent une pensée critique qui leur permette d'utiliser les médias à titre de citoyens numériques actifs et éclairés. Son site propose de nombreuses ressources pédagogiques.





## **PédagoJeux**

Paris : Unaf

En ligne : <http://www.pedagojeux.fr/>

Site d'information et de sensibilisation sur le jeu vidéo destiné à informer les parents et le grand public sur les enjeux de la protection de l'enfance et sur le bon usage des jeux vidéo. Il propose aux parents et aux éducateurs des pistes pédagogiques pour aborder les problématiques soulevées par le jeu vidéo. En 2023, il publie un guide intitulé « Pour une pratique responsable du jeu vidéo », disponible en ligne : <https://www.pedagojeux.fr/actu/lessentiel-du-jeu-video/>



# PROMOTION SANTÉ BFC ACCOMPAGNE LE SERVICE SANITAIRE

## ●●● UNE RUBRIQUE DÉDIÉE SUR LE SITE INTERNET

Promotion Santé BFC met à disposition des étudiants en santé, différentes ressources pour mener à bien leurs actions : une fiche de mission, une formation en ligne en méthodologie de projet, des documents à destination des référents pédagogiques et des structures d'accueil et des vidéos de retours d'expériences.



<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/service-sanitaire>

## ●●● UNE COLLECTION DE DOSSIERS DOCUMENTAIRES « FAIRE LE TOUR DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ ... EN 180 MINUTES »



### Faire le tour de la promotion de la santé en 180 minutes... (ou presque) : glossaire documenté

Sandon Agathe, Sizaret Anne

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 184 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-la-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque-glossaire-documente>



### Faire le tour de la promotion de la santé mentale des jeunes en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Vassieux Laetitia

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 60 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-la-sante-mentale-des-jeunes-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>





## Faire le tour de la santé sexuelle en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Sandon Agathe

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 70 p. (Dossier documentaire Service Sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-la-sante-sexuelle-en-180-minutes-ou-presque>



## Faire le tour de la promotion de l'approche « Une seule santé » en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Vassieux Laetitia

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 60 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-lapproche-une-seule-sante-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>



## Mon corps au quotidien en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Sizaret Anne

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 64 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/sizaret-anne-mon-corps-au-quotidien-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>



## Faire le tour du sommeil en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Sizaret Anne

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 49 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : [https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024\\_DossierDocSommeilSSES.pdf](https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024_DossierDocSommeilSSES.pdf)



## Faire le tour de la vaccination en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Vassieux Laetitia, Sizaret Anne

Dijon : Promotion Santé BFC, 2025, 54 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-la-vaccination-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque-2>



## Faire le tour des addictions en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Vassieux Laetitia

Dijon : Promotion Santé BFC, 2024, 54 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-des-addictions-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>



## Faire le tour de la nutrition en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Defaut Marion

Dijon : Promotion Santé BFC, 2024, 54 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : [https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024\\_DossierDocNutritionSSES.pdf](https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024_DossierDocNutritionSSES.pdf)



## Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Sandon Agathe

Dijon : Promotion Santé BFC, 2024, 71 p. (Dossier documentaire Service sanitaire)

En ligne : [https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024\\_DossierDocEcransSSES.pdf](https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/10/2024_DossierDocEcransSSES.pdf)

**Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté** rassemble dans ses centres de ressources documentaires spécialisés en santé publique des ouvrages, rapports et revues spécialisées en promotion de la santé, à disposition des professionnels et des futurs professionnels de la santé, de l'éducation et du social.

À Dijon, Promotion Santé BFC propose un fonds documentaire d'ouvrages, de rapports internationaux, nationaux et locaux, des revues spécialisées, des outils pédagogiques, des supports d'information diffusables en nombre, ainsi que des prestations documentaires personnalisées (recherches documentaires, bibliographies...).

Les autres antennes départementales de Promotion Santé BFC (Doubs, Jura, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et-Loire, Yonne et Nord Franche-Comté) disposent d'un fonds pédagogique composé d'outils d'intervention en promotion et éducation pour la santé ; elles assurent la diffusion en nombre de documents d'information en santé, pour l'essentiel édités par Santé publique France.

Ces différents fonds documentaires sont interrogeables sur les bases de données Bib-Bop (<http://www.bib-bop.org/>).

Tous les centres de documentation possèdent un espace permettant la consultation sur place des documents du fonds documentaire (articles, ouvrages, outils, etc.).

Seuls les ouvrages et outils d'intervention sont empruntables, via une adhésion annuelle régionale gratuite.

Pour en savoir plus : <https://promotion-sante-bfc.org>