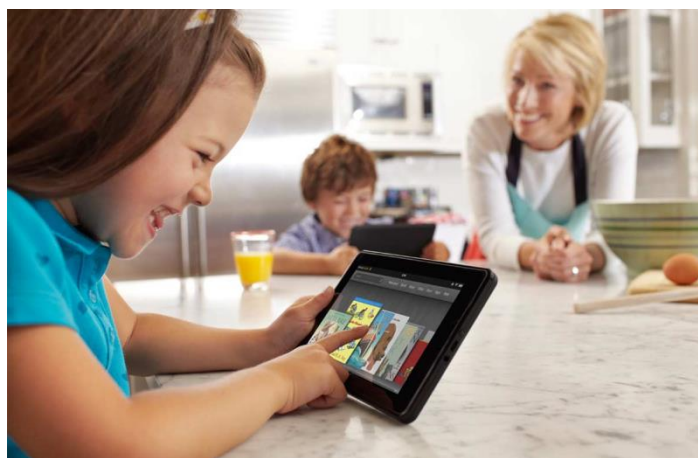


Novembre 2015

Le risque des écrans pour les enfants

Nous assistons de plus en plus et à un âge de plus en plus précoce à une grande consommation d'écrans pour les enfants : télévision, ordinateur, tablette et téléphone intelligent. En effet, passer le temps devant les écrans pousse les enfants à faire moins de sport et d'activité physique et à grignoter beaucoup plus. Le risque donc de surpoids et d'obésité augmente avec l'exposition.



Recommandations officielles :

Les enfants de 3 à 6 ans passent en moyenne une heure par jour devant un écran et les enfants de 12 à 17 ans passent en moyenne quatre heures et demie par jour. Par contre, les recommandations officielles sont les suivantes :

- **Avant 2 ans**, l'enfant ne doit pas être exposé aux écrans.
- **De 2 à 4 ans**, l'enfant ne doit pas passer plus d'une heure par jour devant un écran, tous appareils confondus.
- **Après 4 ans**, l'enfant ne doit pas passer plus de 2 heures devant un écran.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) déconseille l'usage d'écrans 3D pour les enfants de moins de 6 ans et conseille d'utiliser modérément ces écrans jusqu'à 13 ans.



Novembre 2015

Quels sont les effets des écrans sur les enfants ?

Les vrais dangers d'écrans pour les enfants sont divers :

- Déficit d'attention et de concentration ce qui se fait ressentir à l'école.
- Surpoids et obésité, diabète type2, hypertension...
- Retard de langage.
- Progression de la myopie.
- Paresse intellectuelle surtout concernant les écrans non- interactifs comme la télévision.

Quelques Conseils :

- Limitez l'utilisation des écrans.
- Montrez l'exemple en limitant votre exposition aux écrans.
- Evitez de manger devant les écrans puisque ceci est associé à la prise de poids: l'enfant pourrait perdre les signes de satiété et consommerait une plus grande quantité de nourriture.
- Evitez de regarder la télévision pendant les repas : ceci réduit les moments passés en famille, qui sont des moments très importants pour développer les habitudes alimentaires.

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur christellebedrossian@gmail.com ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou carla@trilicatering.com.

Cordialement,

Christelle Bedrossian

Diététicienne-Nutritionniste

Trilica s.a.r.l.