



Belz, le 26 Mars 2019

« GRANDIR à l'ombre des Ecrans » 6 conseils pour agir !

Poursuivant l'une de ses missions, la Prévention, le SIOB, Syndicat Interdépartemental des Orthophonistes de Bretagne, a organisé les 22 et 23 mars, 3 conférences sur le thème des effets des écrans, à Quimper et Rennes.

Deux d'entre elles étaient à destination des professionnels de santé et de l'éducation, la troisième s'adressait au Grand Public (familles, ados, enfants) à Rennes.

Un peu plus de 500 personnes (les 3 salles étaient comblées) se sont déplacées pour écouter le Professeur Michel Desmurget. Ce docteur en neurosciences dirige actuellement une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale à l'institut des sciences cognitives de Lyon (CNRS/INSERM).

Non sans inquiétude, les orthophonistes constatent depuis plusieurs années une modification du profil des patients : augmentation des troubles multiples et de la fréquence des pathologies langagières et attentionnelles notamment. Comment ne pas rapprocher ce constat des observations sociétales concernant la consommation précoce et excessive des écrans ?

Selon les nombreuses et riches études présentées, quels que soient l'âge et le temps passé, l'exposition aux écrans récréatifs (tablette, télévision, ordinateur, smartphone) est loin d'être anodine.

Les risques sont bien réels et affectent (entre autres) de façon marquée la qualité du sommeil, la concentration, le développement du lexique et de la syntaxe sans oublier l'impact sur le développement pondéral (obésité).

La prévention et la prise de conscience de ces risques majeurs pour le développement et pour l'ensemble des apprentissages des enfants et des

adolescents passent par l'information des professionnels intervenant auprès des enfants, mais aussi bien sûr celle des parents et leurs enfants. Le public présent est ainsi reparti armé de 6 conseils essentiels.

« *les 6 vaut mieux pas* »

- **Pas d'écran avant 6 ans,**
- **Pas le matin avant les cours,**
- **Pas le soir 1H30 avant le coucher,**
- **Pas plus de 30 mn par jour, cumulables sur la semaine (60 mn pour les plus de 12 ans),**
- **Pas d'écran dans la chambre,**
- **Pas de contenu violent ou stressant.**

L'auditoire a été captivé par la présentation dynamique et réaliste du Professeur Michel Desmurget.

Le Syndicat Interdépartemental des Orthophonistes de Bretagne poursuivra ses actions de prévention des troubles et oeuvrera pour un meilleur accès aux soins des patients.

Le SIOB

15 rue de KERVRAZIC
56550 BELZ

www.siob.fr

<https://www.facebook.com/SIOB-Syndicat-Interdépartemental-des-Orthophonistes-de-Bretagne-431463783625481/>

Contact : fnosiob@gmail.com

<https://www.fno-prevention-orthophonie.fr/>