

**Consignes MEM2 :**

*L'oral en lui-même dure 10 minutes : 5 minutes de synthèses et 5 minutes où il faudra répondre à une ou plusieurs **questions ouvertes** (le but sera de développer au maximum ses réponses et d'approfondir son argumentation).*

*Vous avez **15 minutes pour vous préparer**, durant cette préparation vous devez :*

- *Faire une synthèse globale du texte (Titre, Source, De quoi ça parle, ...)*
- *Extraire 5 mots clefs du texte (Mots qui pour vous sont les plus importants du texte)*
- *Justifier ces mots clefs (Pourquoi avoir choisi ces mots, quels sont leur importance dans le texte ?)*

*S'il vous reste du temps, identifiez les problématiques du texte, trouvez des solutions à ces problématiques, écrivez ce que vous pensez du texte, ...*

*∅ Cela pourra toujours être utile pour répondre par la suite aux questions du jury et vous permettra d'approfondir votre analyse de texte !*

**SUJET: Les dangers des écrans pour les enfants ?**

*Publié le 18 avril 2020 dans Santé Pratique Paris*

Lorsque les enfants sont exposés trop jeunes aux tablettes, smartphones ou à la télévision, cela peut avoir des conséquences sur leur développement et leur santé. C'est pour cela que leur usage, notamment chez les moins de 6 ans, fait l'objet de plusieurs recommandations.

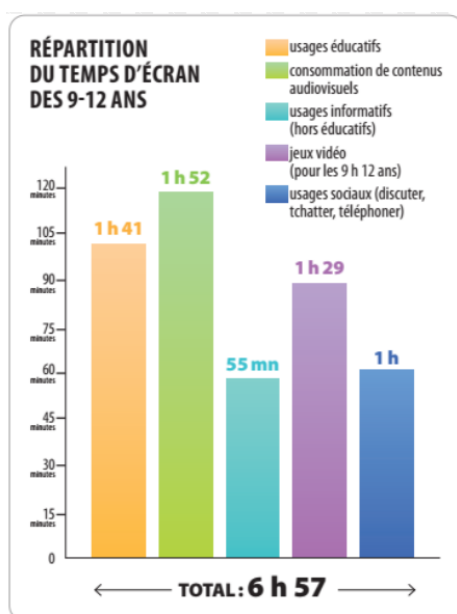
Neuf foyers français sur dix possèdent plusieurs écrans. Selon le Conseil supérieur de l'audiovisuel, on en dénombre plus de cinq par foyer, en moyenne. Cette modification de l'environnement domestique entraîne une surexposition des enfants et peut avoir un impact sur leur développement et leur santé. Santé Publique France, dans son étude, établit un lien entre le temps passé par les plus jeunes devant un écran (trois heures et plus chaque jour) et le peu d'activité physique. Cette sédentarité augmente les risques d'obésité, avec des effets directs sur la santé. Mais ce n'est pas la seule conséquence sur leur développement.

Les troubles primaires du langage chez les 3 – 6 ans peuvent aussi être associés à cette surexposition, selon Santé Publique France. Une autre étude, publiée en janvier 2020, a été réalisée auprès d'un échantillon d'enfants en Ile-et-Vilaine. Ceux « exposés aux écrans le matin avant l'école », qui ne discutent pas ou rarement avec leurs parents de ce qu'ils regardent, ont « six fois plus de risque de développer des troubles primaires du langage ». Les résultats d'autres recherches, menées notamment aux Etats-Unis, montrent le risque de développer des troubles attentionnels. Mais aussi un retard d'apprentissage et des troubles du sommeil.

Plusieurs bonnes pratiques existent pour assurer le développement des plus jeunes dans de bonnes conditions. Cela passe notamment par une activité physique régulière, en remplaçant, par exemple, le temps passé devant un écran par des jeux plus actifs et

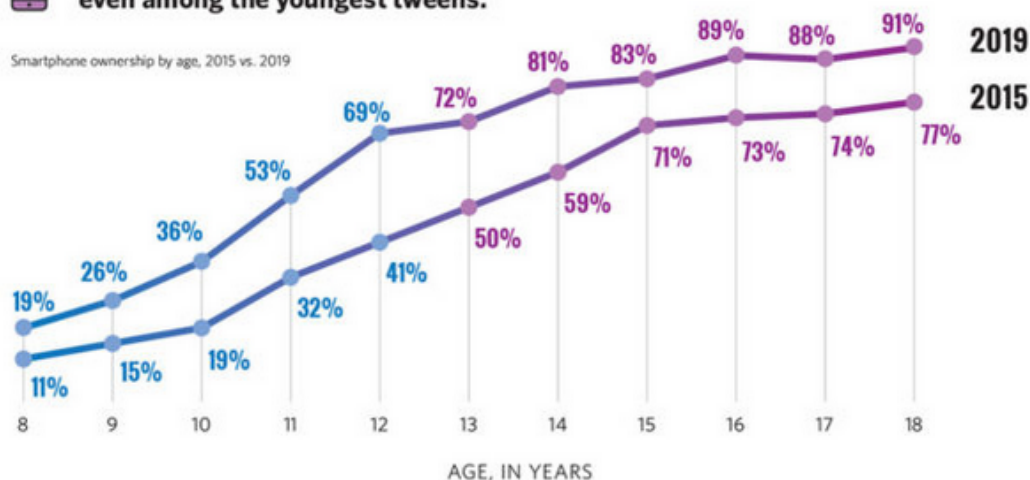
interactifs afin de remettre le jeu au centre de la vie de l'enfant. Pour cela, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande une activité physique plusieurs fois par jour. Pour les 3-4 ans, il faut compter au moins 3 heures d'activité plus ou moins intenses. Mais le sommeil est aussi une composante importante de leur qualité de vie. Pour les petits jusqu'à 4 ans, le temps de sommeil doit être de 10 à 14 heures par jour. Et le temps passé « attaché », par exemple dans un landau, une poussette ou une chaise haute, doit être limité.

En plus de l'activité physique, l'accès aux écrans doit être limité. Ils sont à proscrire chez les moins de deux ans. À partir de 3 ans et jusqu'à 4 ans, les professionnels de santé conseillent une heure par jour au maximum. Et à partir de 6 ans, ce temps d'écran peut être étendu à deux heures par jour. Mais dans tous les cas, il faut privilégier une activité physique régulière et un sommeil de qualité.



**Smartphone ownership has risen dramatically, even among the youngest tweens.**

Smartphone ownership by age, 2015 vs. 2019



"La possession d'un smartphone a augmenté de façon spectaculaire, même chez les plus jeunes préadolescents."