

Résumé du recueil de données effectué lors du service sanitaire du 4 au 15 mars 2019 auprès des élèves et des parents du cycle 3

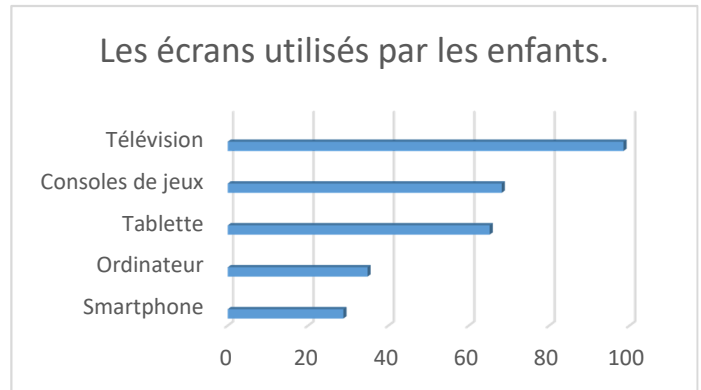
I. Type et répartition des écrans.

Nous avons récolté 56 questionnaires remplis par les parents. Nous avons aussi posé des questions aux enfants pendant la première semaine du service sanitaire.

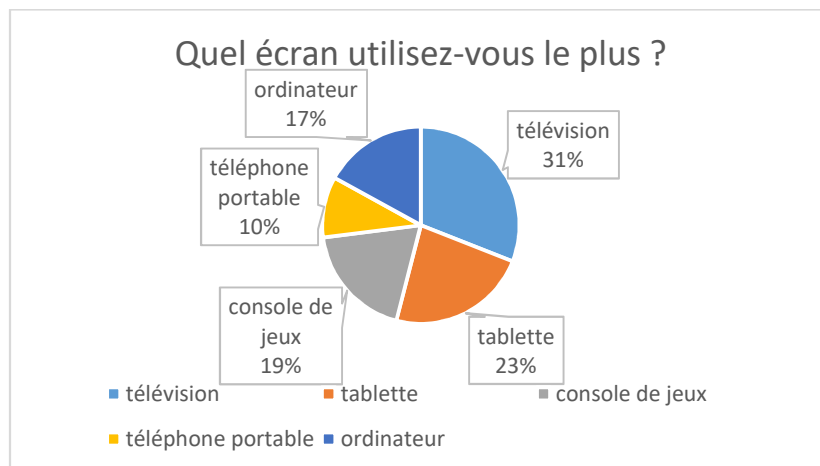
Une très grande majorité des enfants utilisent la télévision. Ils sont aussi plus de la moitié à utiliser une tablette ou une console de jeux.

D'ailleurs, la moitié des enfants possèdent sa propre tablette.

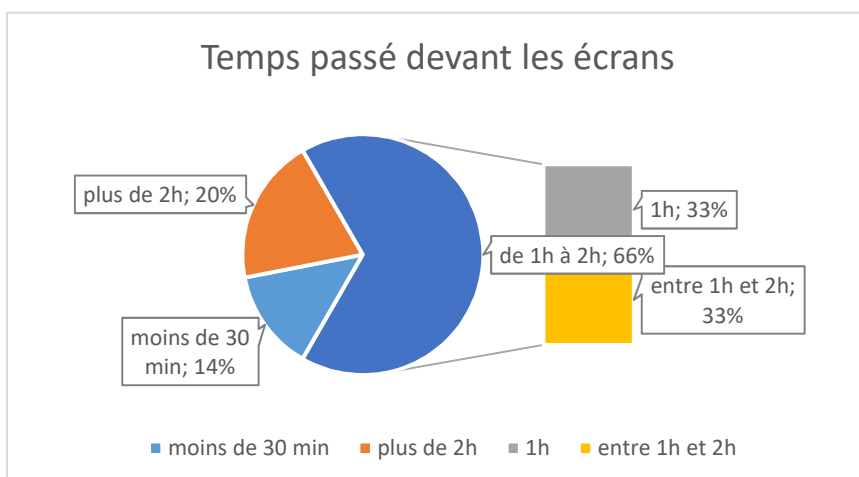
11% des élèves possèdent un téléphone portable. Après une intervention en classe, ils sont probablement plus nombreux à en posséder un, mais pas toujours avec un forfait.



A la question « quel écran utilisez-vous le plus ? », la majorité des élèves ont répondu la télévision.



Un quart des élèves possède un écran dans sa chambre. Le plus souvent, il s'agit d'une télévision (pour 75% des écrans dans la chambre).



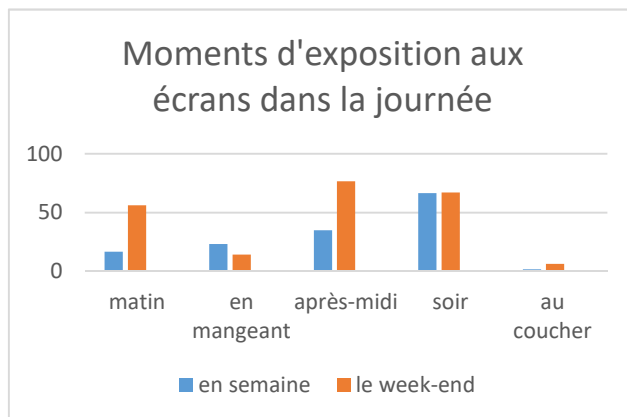
II. Durée d'utilisation des écrans.

La majorité des enfants passent **une à deux heures par jour** devant les écrans.

Ce temps est limité par les parents pour 85% des enfants. **Pour 43% des enfants, il est difficile de se séparer des écrans.**

Pendant les jours d'école, la plupart des élèves utilise les écrans le soir ou l'après-midi. Le week-end, l'utilisation est plus étendue : le matin, l'après-midi et le soir.

D'après les horloges colorées par les enfants (nous en avons récupéré 55), nous remarquons qu'ils utilisent majoritairement la télévision. **Le vendredi, la plupart des élèves utilisent les écrans le matin de 7h00 à 8h30 avant d'aller à l'école et le soir de 17h30 à 22h00.** Le samedi, l'utilisation des écrans est plus étalée dans la journée avec des pics de 8h00 à 10h30, de 14h00 à 16h00 et de 19h00 à 22h30.



III. Usage des écrans.

Les élèves utilisent :

- la télévision principalement pour regarder des dessins animés et des films.
- la tablette pour jouer, regarder des vidéos sur Youtube, prendre des photos, écouter et télécharger de la musique, aller sur les réseaux sociaux.
- la console de jeux pour jouer.
- l'ordinateur pour écrire, regarder des vidéos et des films, jouer, écouter de la musique.
- le téléphone portable pour jouer, regarder des vidéos, prendre des photos, appeler, écouter de la musique, aller sur les réseaux sociaux.

Lors d'un atelier en petits groupes avec les élèves, nous avons été surpris qu'un nombre important d'enfants ait été confronté à des images violentes qui leur ont fait peur. Parmi ces images nous avons relevé : les informations télévisées, les films d'horreur et certaines séries, des vidéos.

De plus, les élèves nous ont dit qu'ils sont inscrits sur les réseaux sociaux (Snapchat, Instagram, messenger...) alors que l'âge requis est de 13 ans minimum pour les utiliser.

IV. Dialogue sur les écrans entre parents et enfant.

D'après le questionnaire pour les parents, 97% d'entre eux ont un regard sur ce que fait leur enfant. Et 85% des enfants parlent de ce qu'ils ont vu sur les écrans.

Cependant, lors d'un atelier avec les élèves, ces derniers ne semblent pas toujours discuter avec un adulte des images qui les ont choqués.

Nous avons fait une activité en classe pour les sensibiliser aux dangers des images violentes et pour des outils pour savoir comment réagir quand ils y sont confrontés. Nous avons insisté sur l'importance d'en parler avec un adulte.

V. Le sommeil.

En semaine, les enfants se couchent entre 20h et 21h et se lèvent entre 7h et 8h, ce qui correspond à des nuits d'une durée moyenne de 10 à 11 heures. Il s'agit du temps de sommeil recommandé à leur âge.

Le week-end, les enfants se couchent entre 22h et 22h30 et se lèvent entre 8h et 9h, ce qui correspond à des nuits d'une durée moyenne de 10h30 à 11h30.

80% des enfants pensent dormir suffisamment pour être en forme dans la journée.

Un rythme de vie régulier est nécessaire pour que l'enfant ne se sente pas fatigué, soit attentif en classe et actif pour ses activités extra-scolaires.

En général, 75% des enfants s'endorment en moins de 30 minutes. Il est difficile de s'endormir pour 35% des élèves.

Pour s'endormir, la majorité lit un livre ou s'endort spontanément. **Certains regardent la télévision dans le canapé ou dans leur chambre (peu s'endorment devant la télévision). D'autres utilisent leur tablette ou jouent à la console de jeux dans leur lit.**

Pour les parents, 80% des élèves se lèvent facilement le matin et en moins de 10 minutes. **Alors que selon les enfants, seulement 65% se lèvent sans difficulté.**

Nous avons réalisé une activité expliquant les différentes étapes du sommeil et son intérêt.

VI. La fatigue.

Les élèves ont rempli des fiches évaluant la fatigue selon leur ressenti : le mardi, jeudi et vendredi, à 9h, 13h30 et 16h30.

Ils ne sont globalement pas fatigués. Ils sont un peu plus fatigués le mardi en général, et plus en forme le vendredi.

Les élèves se sentent plus fatigués à 9h, pas fatigués à 13h30 et ressentent de nouveau la fatigue à 16h30 (proportion de fatigués moins importante 9h).

D'après les parents, les enfants sont le plus fatigués le soir, mais 80% des parents ne trouvent pas que leur enfant soit fatigué de manière générale.