



## Télé, tablettes, portables... Le danger des écrans chez les enfants

Conférence  
Dr Thierry MONTEMAYOR

**Mercredi 28 février 2024 – 20 heures**  
**Carbonne – Salle du Bois de Castres**

### Télé, tablettes, portables... Le danger des écrans chez les enfants



Conférencier : **Dr Thierry MONTEMAYOR**  
spécialiste du sommeil  
Praticien attaché auprès du centre du sommeil et de l'épilepsie  
au CHU de Purpan

**Mercredi 28 février 2024**      **20 heures**  
**Carbonne**      **Salle du Bois de Castres**  
**PUP en VOL**      **Petite Université Populaire**  
                                 **En Volvestre**  
                                 **Carbonne - Montesquieu - Rieux**  
                                 **contact@pupenvol.fr**  
                                 **www.pupenvol.fr**  
                                 **f pupenvol**        
Entrée libre et gratuite  
Les échanges se poursuivent autour du buffet partagé sorti du panier de chacun

Télévision, tablettes, portables... les enfants ne parviennent plus à se divertir autrement !

La surexposition des enfants aux écrans est démesurée et alarmante, les enfants sont au cœur d'un véritable enjeu de santé publique.

Selon Santé Publique France, un enfant de 2 ans passe en moyenne 56 minutes devant un écran chaque jour.

D'autres enquêtes indiquent en moyenne 3h11 par jour de 0 à 2 ans !!! 3h40 de 3 à 6 ans et 4h42 pour les 7-10 ans... Cela atteint même des scores stupéfiants chez les 11-14 ans : plus de 8h30 en moyenne par jour !

Quand on sait qu'il est recommandé aux parents d'enfants de 0 à 7 ans d'éviter tous les écrans, quels qu'ils soient, ou de ne pas dépasser 15 mn par jour... et que seuls 13.7 % des parents suivent la recommandation d'aucun écran jusqu'à 2 ans !

Alors quelles conséquences pour la santé des enfants ?

A la maison : ils restent allongés sur leur lit, le canapé ou cloués à leur chaise ; à l'école, ils ne jouent plus dans la cour. Ils sont devenus sédentaires ! En 2020, parmi les 15 ans et plus, 1 enfant sur 3 n'a aucune activité physique ou sportive.

Et quelles conséquences sur les résultats scolaires et sur leur développement cérébral ? De 2010 à 2018 on a enregistré une hausse de 94% des troubles du langage !

Phénomène sous-jacent : le problème de la malbouffe touche de plus en plus les enfants : 17% sont atteints d'obésité ou de surpoids.

La qualité et la durée de leur sommeil diminuent dramatiquement, provoquant hyperactivité, irritabilité, impulsivité, perte de l'estime de soi... qui risqueront de marquer lourdement leur vie d'adulte.

Tout prouve que bon nombre de parents et de grands-parents ferment les yeux, sont laxistes (laisser un enfant devant un écran est aussi une bonne solution de facilité et de tranquillité) ou ignorent encore les dangers extrêmes que courent leur enfant ou leur petit-enfant avec ce nouveau comportement face aux écrans qui envahit aujourd'hui la vie quotidienne.

*Le Dr Thierry MONTEMAYOR est gériatre, spécialiste du sommeil, praticien attaché auprès du Centre du Sommeil et de l'Epilepsie au CHU de Purpan.*

Conférence suivie d'un buffet partagé

Petite université populaire en Volvestre - Association d'intérêt général  
Siège social : Pays Sud Toulousain - 34 Avenue de Toulouse - 31390 - Carbonne  
contact@pupenvol.fr - www.pupenvol.fr