

L'IPAD A-T-IL TUÉ le Père Castor ?

▶ Un enfant qui va en maternelle sur trois consulte un écran avant d'aller au lit. C'est grave, docteur?

▶ Que les parents qui n'ont jamais fait appel à un petit Caillou, Peppa Pig ou La Maison de Mickey d'avant-dodo nous jettent la première pierre. Néanmoins, comme l'on s'en doutait, non seulement l'habitude est particulièrement mauvaise, mais surtout, elle est - déjà - très fortement ancrée dans nos mentalités...

SELON UN sondage effectué par le fonds des maladies de la Mutualité Chrétienne auprès de 2.300 de ses membres, un quart des (petits) enfants utilisent une tablette ou un ordinateur dans la demi-heure qui précède le moment

d'aller au lit. Pour les enfants de l'école maternelle (entre 2 ans et demi et 5-6 ans, donc), la proportion est même d'un sur trois - alors qu'elle est de quinze pour cent chez les petits âgés d'1 à 3 ans.

Griet Rummens, responsable

de service pour la promotion de la santé à la Mutualité Chrétienne est formelle : il y a alerte. "Stimulés par les écrans, les enfants sont moins vite fatigués et s'endorment donc plus difficilement." Pointée du doigt ? "La lumière d'affichage bleue des ordinateurs portables, ordinateurs de bureau, tablettes et autres smartphones."

À cause d'elle, "les enfants produisent moins rapidement l'hormone mélatonine qui provoque la fatigue. S'endormir devient donc plus difficile", explique l'experte. Ce n'est même pas un gage de tranquillité pour les parents de très jeunes enfants : "Ils doivent plus souvent se rendre dans la chambre à coucher du fait que leur enfant ne s'endort pas bien."

S'endormir devient

donc plus difficile", explique l'experte. Ce n'est même pas un gage de tranquillité pour les parents de très jeunes enfants : "Ils doivent plus souvent se rendre dans la chambre à coucher du fait que leur enfant ne s'endort pas bien."

Si les digital devices sont poin-

tés du doigt, la télé l'est moins : "Les écrans des téléviseurs produisent aussi de la lumière bleue mais primo, on est assis plus loin de l'écran et secundo, on regarde la télé de manière nettement plus passive que le fait de balayer et de cliquer sur l'écran des tablettes et ordinateurs. Cela exige moins de concentration", ajoute-t-on encore du côté de la Mutualité Chrétienne.

L'ALTERNATIVE, toute simple, est déjà connue de tous : raconter une petite histoire avant de s'endormir favoriserait un bon repos nocturne chez les enfants. "La plupart des parents appliquent un rituel d'endormissement strict pour leurs enfants mais malheureusement, la petite histoire n'en fait souvent plus partie", déplore Griet Rummens.

Rendons les histoires du Père Castor plus branchées que l'iPad !

A.Ca.

30 % des bambins de maternelle utilisent un ordi ou une tablette avant le dodo...