

**APOP - 2 décembre 2016**  
**Hôpital Necker-Enfants Malades - Paris**



**« Écrans, sédentarité et surpoids pédiatrique »**  
**Sous les regards croisés d'experts :**  
**pédiatre, psychologue et enseignant APA**

---

**L'approche des écrans dans la consultation d'APA**  
**Quels leviers d'actions autour de la sédentarité ?**

---



**Sylvain QUINART**  
Enseignant en Activité Physique Adaptée  
Docteur en Science du Sport



**EQUIPE D'ACCUEIL 3920**  
Marqueurs pronostiques et facteurs de régulation  
des pathologies cardiaques et vasculaires

# Bilan multidisciplinaires en hospitalisation de jour



*Et tes baskets !  
Comment vont-elles ?*

**REPPPOP-FC**  
Réseau de Prévention et de Prise en charge  
de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté

Merci de remplir ce questionnaire avec votre enfant le plus fidèlement possible selon ses habitudes,  
une semaine avant notre rendez-vous, ceci nous permettra de vous conseiller au mieux lors de notre entretien.



Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Profession de tes parents : Mère : \_\_\_\_\_ Père : \_\_\_\_\_

**107 jeunes**    57 ♀, 50 ♂

**Age :**    11,7 ± 2,6 ans

**IMC :**    27,0 ± 5,3 kg.m<sup>-2</sup>

**z-score IMC :** 3,7 ± 0,9

## LES ÉCRANS :

↳ Quels types d'écran tu utilises régulièrement à la maison :

**100% TV**    **56% Ordinateur**    **84% Tablette / Smartphone**    **57% console de jeux** .....

**PS 35%**



**DS 29%**



**Wii 21%**



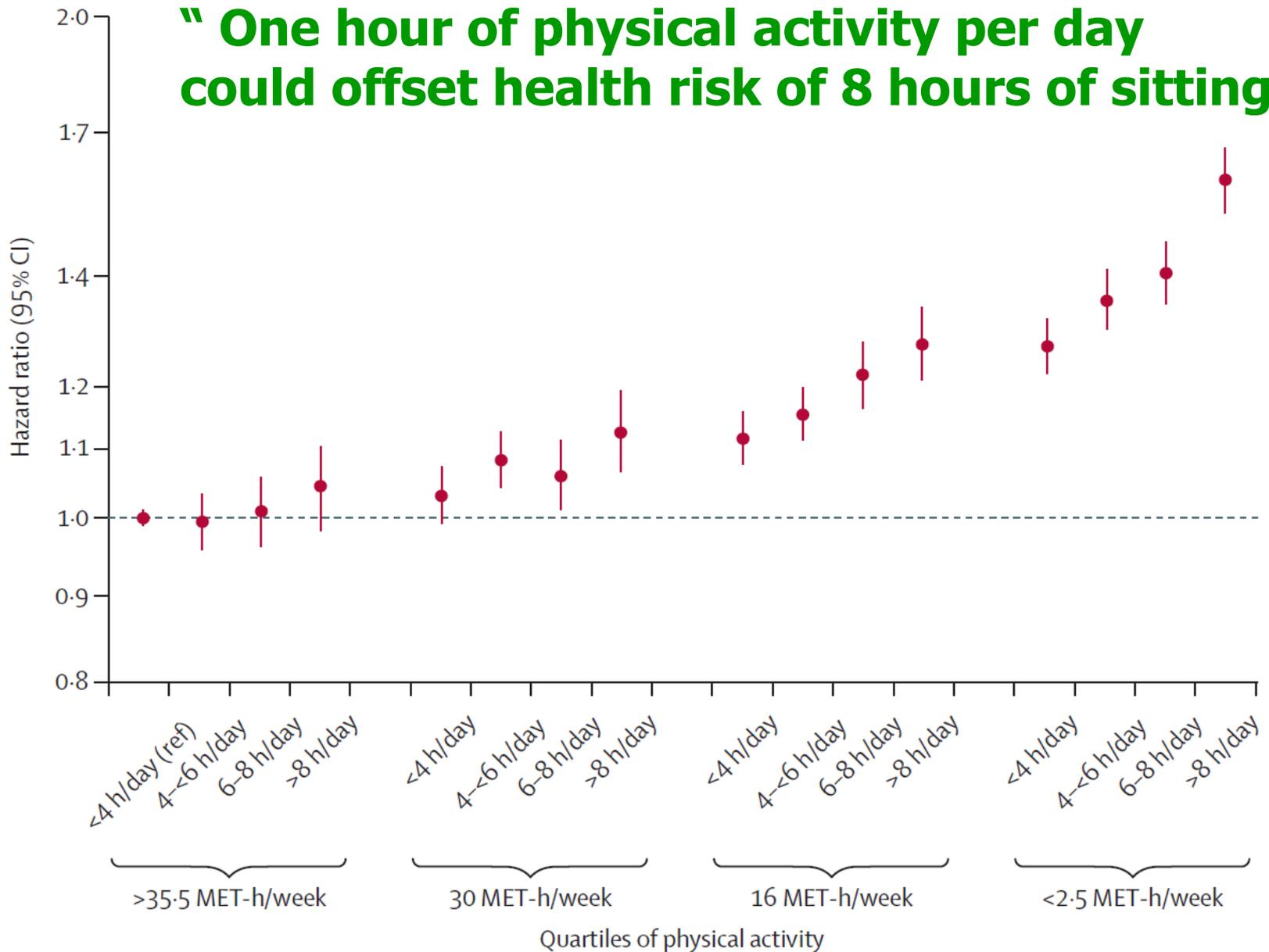
**Xbox 15%**



- 72%** ↳ À quels écrans as-tu accès dans ta chambre :  TV     ordinateur     tablette     smartphone     console
- ↳ As-tu des difficultés à t'endormir : \*     jamais     rarement     régulièrement     tout le temps
- ↳ T'arrive-t-il de te réveiller la nuit : \*     jamais     rarement     régulièrement     tout le temps
- ↳ Impression d'être fatigué(e) le matin :     jamais     rarement     régulièrement     tout le temps

# The Lancet

“ One hour of physical activity per day could offset health risk of 8 hours of sitting ”

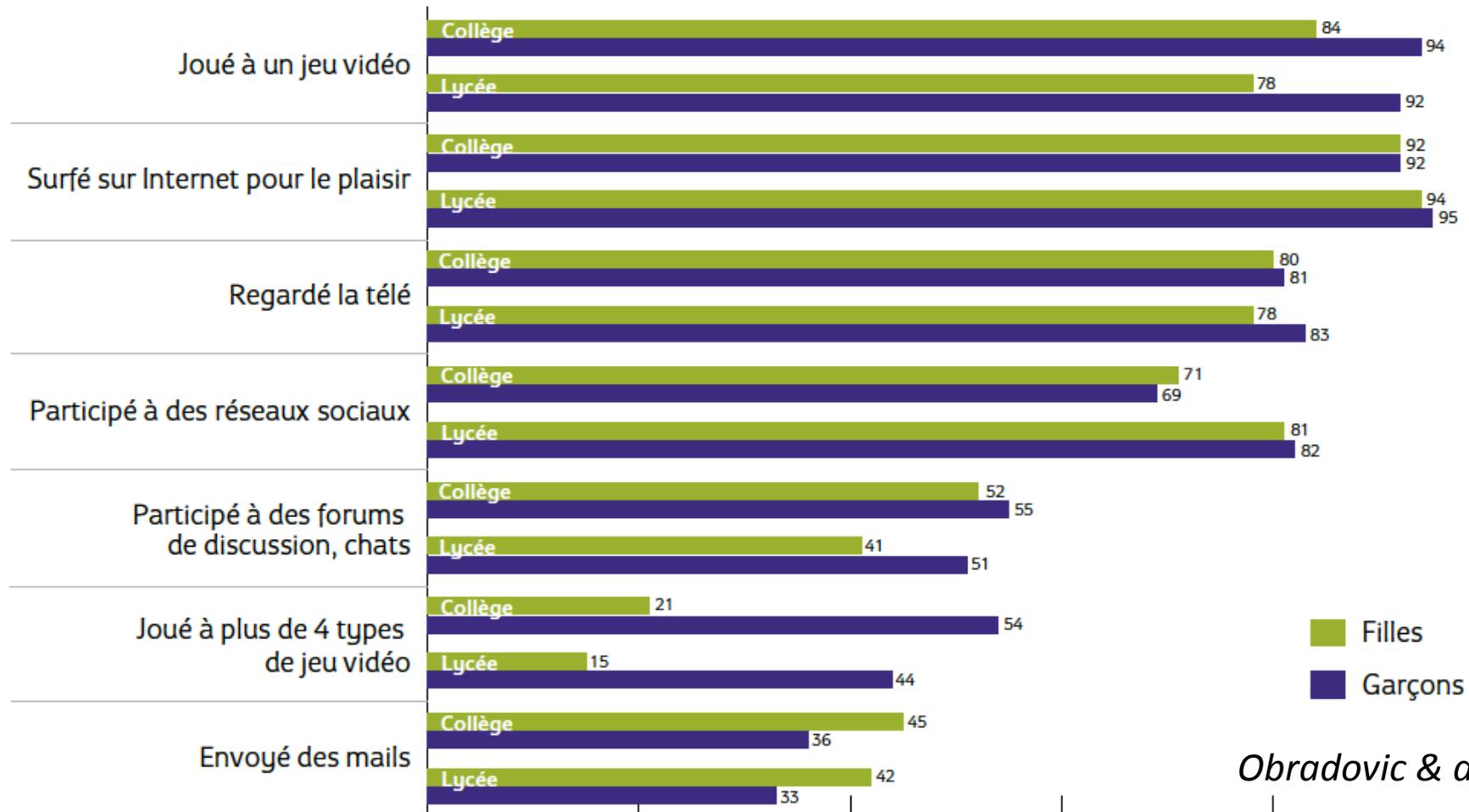


# Écrans et jeux vidéo à l'adolescence

## Enquête PELLEAS

Graphique 1 - Pratiques d'écrans pour au moins un usage hebdomadaire (en %)

Au cours de la semaine dernière, avez-vous... ?



Obradovic & al. 2014

# Analyser l'utilisation des écrans et leurs impacts sur la qualité de vie

## Modalités d'utilisation

Support TV    Tablette    Smartphone    PC    Console

Lieu Salon    Chambre

Temps passé devant les écrans

Passive ou active

Seul    à plusieurs    en communauté

**Isolement ou  
lien social ?**

**But** *usage de chaque écran :*

Divertissement, alternative à l'ennui, communiquer, groupe d'appartenance, reconnaissance sociale, augmenter les performances...

## Impact

*selon l'âge*

Sommeil, comportement alimentaire, hygiène corporelle

Activités physiques, sportives, culturelles

Scolarité

Relations familiales / avec ses pairs

# « Gameplay »

L'ensemble des mécanismes utilisés par les développeurs pour augmenter le plaisir et la satisfaction à relancer une partie

*Les règles du jeu, son déroulement, sa difficulté, son interactivité...*

Processus sensori-moteur = **GAME** utilisation intense de la manette

Processus de pensée = **PLAY** créativité

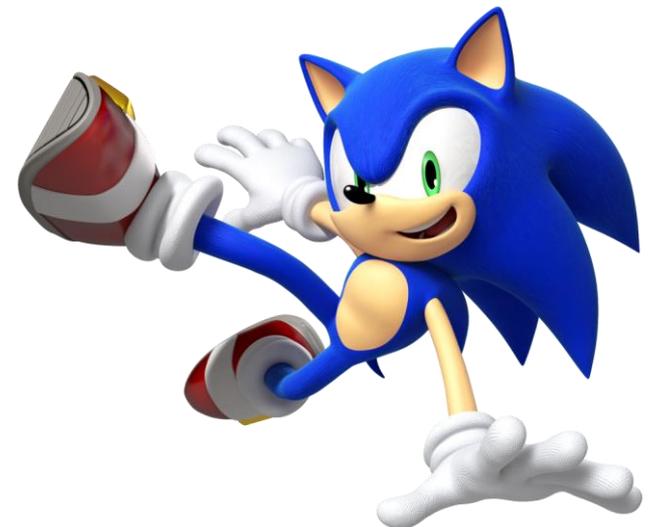
Quel bénéfice du jeu pour le jeune ?

- Ressentir des **émotions intenses** en toute sécurité
- **Passer à l'acte** sans pour autant se risquer aux dangers ou aux conséquences encourues dans le monde réel
- Développer la **sphère sensori-motrice**, le **traitement d'infos** et la **prise de décision**
- Améliorer les **capacités de socialisation**... sans la notion de regard d'autrui
- **Se conformer à l'équipe** - Gestion des conflits
- **Créativité**

## Jeux de plateforme

*Mario Bros - Sonic*

→ Développer la sphère sensori-motrice,  
le traitement d'infos et la prise de décision



## Jeux de plateforme



→ Développer la sphère sensori-motrice,  
le traitement d'infos et la prise de décision

*Rayman*



## Jeux de plateforme

Déclinaison sur smartphone

Parties très courtes

5 à 10 sec.

→ Logique, rapidité, mémoire

*Flappy Bird*



*Farm Heroes Saga*

## Puzzle game

Il est basé sur la réflexion et amène le joueur à résoudre des casse-têtes, des énigmes ...



*Candy crush*





... Advergames!



Milka  
Biscuit  
HEROES



→ Créativité



**Jeux de bac à sable**

***Minecraft***

C'est au joueur de créer son jeu avec la construction de son environnement



**Jeux de gestion**

***Les Sims***

Enrichir la vie de son Sim : vie familiale, amoureuse, carrière, compétences, train de vie

Jeux de simulation sportive / automobile / avion / tracteur...

→ Ressentir des émotions intenses en toute sécurité

FIFA



Need for speed

## Jeux d'aventure

Rechercher et récupérer des objets

*Tomb Raider*



## Jeux d'aventure

Rechercher et récupérer des objets

*assassin's creed*



*Fée clochette*



*Just Cost 3*

**FPS** *First-person shooter*

Centrés sur le combat - Graphismes extrêmement réalistes

→ Passer à l'acte sans pour autant se risquer aux conséquences encourues dans le monde réel



*Call of duty*

**FPS** *First-person shooter*

Centrés sur le combat - Graphismes extrêmement réalistes

→ Passer à l'acte sans  
pour autant se risquer  
aux conséquences  
encourues dans le  
monde réel



**Overwatch**

# MMORPG *massively multiplayer online role-playing game*

Jeux de rôle en ligne multi-joueurs

En temps réel - Avatar - Gild - Sans fin

***Plus on joue, plus on acquiert des points***

***World of Warcraft***



→ Améliorer les capacités de socialisation... sans la notion de regard d'autrui

***Dofus***



→ Se conformer à l'équipe  
Gestion des conflits

Jeu de stratégie / d'action / de rôle  
en temps réel / travail en équipe  
« E-sport »

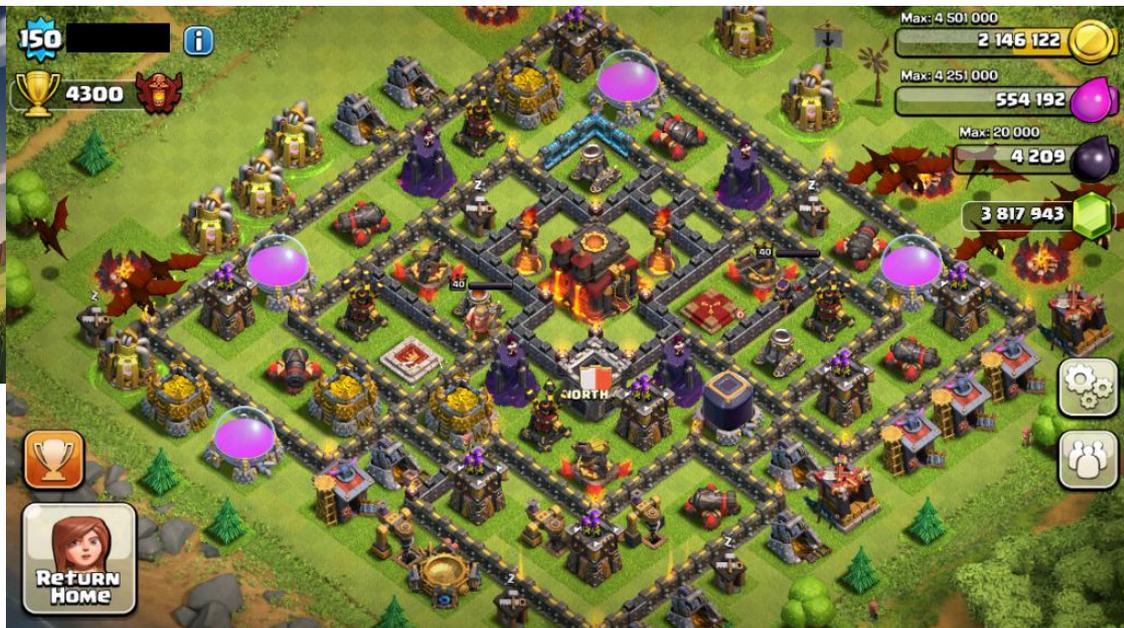


*League Of Legend - LOL*

**MOBA** *Multiplayer Online Battle Arena*



*Clash of Clans*



*League Of Legend - LOL*



**MOBA** *Multiplayer Online Battle Arena*

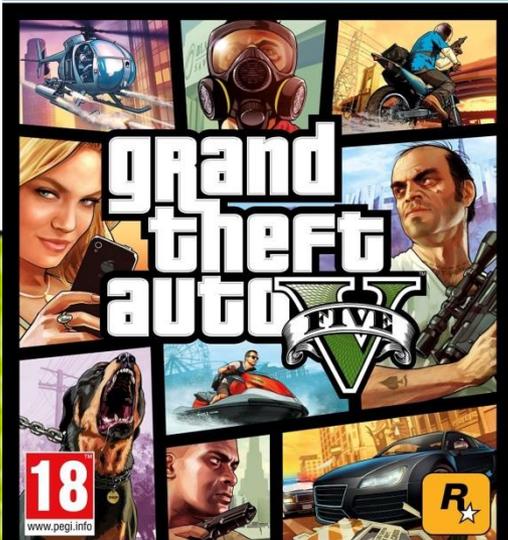


→ **Se conformer à l'équipe**  
**Gestion des conflits**

Jeu de stratégie / d'action / de rôle en temps réel / travail en équipe « E-sport »

# PEGI

PS4



3



2

16

18



# ExerGame

Vocation de faire bouger



# POSITION DE JEUNES EN FORME CANADA SUR LES JEUX VIDÉO ACTIFS

**JEUNES EN FORME CANADA NE RECOMMANDE PAS LES JEUX VIDÉO ACTIFS  
COMME STRATÉGIE POUR AIDER LES ENFANTS À ÊTRE PLUS ACTIFS PHYSIQUEMENT.**



## LE CONTEXTE

Alors que l'attrait pour la technologie s'accroît et que les niveaux d'activité physique des enfants décroissent, les jeux vidéo actifs sont souvent présentés comme étant une solution possible pour faire bouger davantage les enfants. On a fondé de grands espoirs sur ces jeux depuis leur mise en marché, mais est-ce que les jeux vidéo actifs sont efficaces pour inciter les enfants à être plus actifs? Représentent-ils une bonne stratégie pour permettre aux enfants de se rapprocher des 60 minutes d'activité dont ils ont besoin chaque jour selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique? En 2012, *Jeunes en forme Canada* a entrepris de répondre à ces questions en mettant sur pied un groupe international de chercheurs dont l'objectif était d'examiner à fond l'ensemble des données sur le sujet, ce qui nous a permis de prendre une position officielle sur les jeux vidéo actifs.

## NOTRE POSITION

*Jeunes en forme Canada ne recommande pas les jeux vidéo actifs comme stratégie pour aider les enfants à être plus actifs physiquement.*

## EXPLICATION

- Jouer à des jeux vidéo actifs n'a pas comme effet d'augmenter globalement les niveaux d'activité physique quotidienne.
- Les jeux vidéo actifs peuvent accroître la fréquence cardiaque, mais ils n'aident pas les enfants de façon significative à atteindre les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse nécessaires chaque jour.
- Les enfants trouvent les jeux vidéo actifs très attirants, mais l'attrait se dissipe au fil du temps et beaucoup les délaissent.
- Les jeux vidéo actifs ne proposent pas d'air frais, de vitamine D, de connexion avec la nature et d'interactions sociales qui sont associés au jeu actif à l'extérieur.

## LES RECOMMANDATIONS

- Les jeux vidéo actifs constituent un très bon moyen de réduire les périodes de sédentarité, comme d'être assis sur le sofa, mais pas aussi valable que de pratiquer de véritables jeux actifs ou des sports.
- Amusez-vous aux jeux vidéo actifs avec vos enfants, et permettez-leur d'y jouer avec leurs amis; cependant, ne vous méprenez pas, ils ne constituent pas un substitut à de véritables activités physiques.
- Si l'on dépense de l'argent dans les jeux vidéo actifs en pensant acquérir du matériel pour faire de l'exercice, il vaudrait mieux acheter des cordes à sauter, des ballons, des patins à glace ou d'autres équipements sportifs.
- Chez les enfants ayant des retards de développement, des difficultés à bouger ou des blessures, les jeux vidéo actifs peuvent être utilisés pour les aider à acquérir des habiletés motrices, à améliorer leurs mouvements et comme aide à la réadaptation.

# Distinguer une jouabilité bénéfique ...d'une jouabilité nocive

*Un temps de jeu important n'est pas forcément nocif à condition*

- Que le joueur respecte les normes PEGI *âge approprié au jeu*
- Que le jeu soit pratiqué par plaisir et non par évitement
- Que le temps de jeu n'empiète pas entièrement sur l'hygiène de vie *sommeil, nutrition, hygiène*
- Que la vie réelle soit investie par des activités extérieures *sport, art, lecture...*
- Que le lien social réel soit prédominant
- Que la pratique du jeu laisse parfois place aux processus de créativité

**AVATAR**

**image idéalisée ? ou attaque du corps ?**

# Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12

**Avant 3 ans**

*L'enfant a besoin  
de construire ses  
repères spatiaux  
et temporels*

**De 3 à 6 ans**

*L'enfant a besoin  
de découvrir ses  
dons sensoriels  
et manuels*

**De 6 à 9 ans**

*L'enfant a besoin  
de découvrir  
les règles  
du jeu social*

**De 9 à 12 ans**

*L'enfant a besoin  
d'explorer  
la complexité  
du monde*

**Après 12 ans**

*L'enfant commence  
à s'affranchir  
des repères  
familiaux*



**Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé**

**De 3 ans à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille**

**De 6 ans à 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet**

**De 9 ans à 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges**

**Après 12 ans : Restez disponibles, Il a encore besoin de vous !**