

# LE BON USAGE DES ÉCRANS !



# MIPPSKIDS

C'est une bande de super copains qui ne se quittent jamais et qui se soutiennent dans tous les moments, les bons comme les moins bons ! En plus, ils adorent les conseils de la MIPPS de la SIVOM de la Communauté du Bruaysis et s'en servent dans la vie de tous les jours !



## MO'

MO' a 8 ans, il est très bon élève. Il aime lire, il est curieux de tout : sciences, histoire ou encore nature. Il adore l'école pour apprendre plein de choses différentes. En plus, il n'hésite jamais à aider ses amis pour réviser ou pour faire leurs devoirs.



## JU'

JU' a 9 ans, elle est toujours de bonne humeur. Ce qu'elle préfère dans la vie, c'est passer du temps avec ses amis pour les faire rire et leur transmettre sa joie de vivre. Les MIPPSKIDS peuvent compter sur JU' pour leur remonter le moral dans des moments difficiles.



## KEV'

KEV' a 9 ans, il est un peu plus grand et plus costaud que ses autres camarades. C'est lui le plus courageux du groupe. On dirait qu'il n'a jamais peur de rien et les MIPPSKIDS s'en remettent souvent à lui quand il s'agit d'aller voir les plus grands ou pour se rassurer.



## FLO'

FLO' a 9 ans, c'est la plus sportive du groupe. Elle aime toutes les sortes d'activités physiques. Skateboard, football, basketball, vélo, course à pied ou encore escalade, rien ne l'arrête. Elle semble à l'aise dans tous les sports qu'elle pratique !

# MIPPSKIDS

EN ROUTE VERS LE PASSEPORT INTERNET

## #1 UN CADEAU TRÈS FATIGANT !



Aujourd'hui, MO' fête son huitième anniversaire avec tous ses amis ! Il reçoit plein de super cadeaux !



Toute sa famille s'est réunie pour lui offrir une tablette tactile.





Après avoir passé le week-end à regarder sa tablette, MO' se sent un peu fatigué et il a du mal à se concentrer en classe.



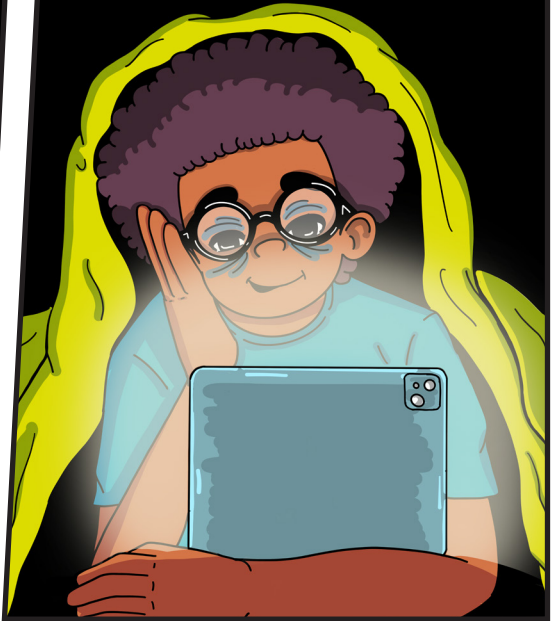
Le lundi soir, il regarde en cachette des vidéos jusqu'à 00h45 du matin !



Le mardi soir, il joue à des jeux vidéo jusqu'à 1h00 du matin...



Le mercredi soir, il scrolle jusqu'à 00h30.

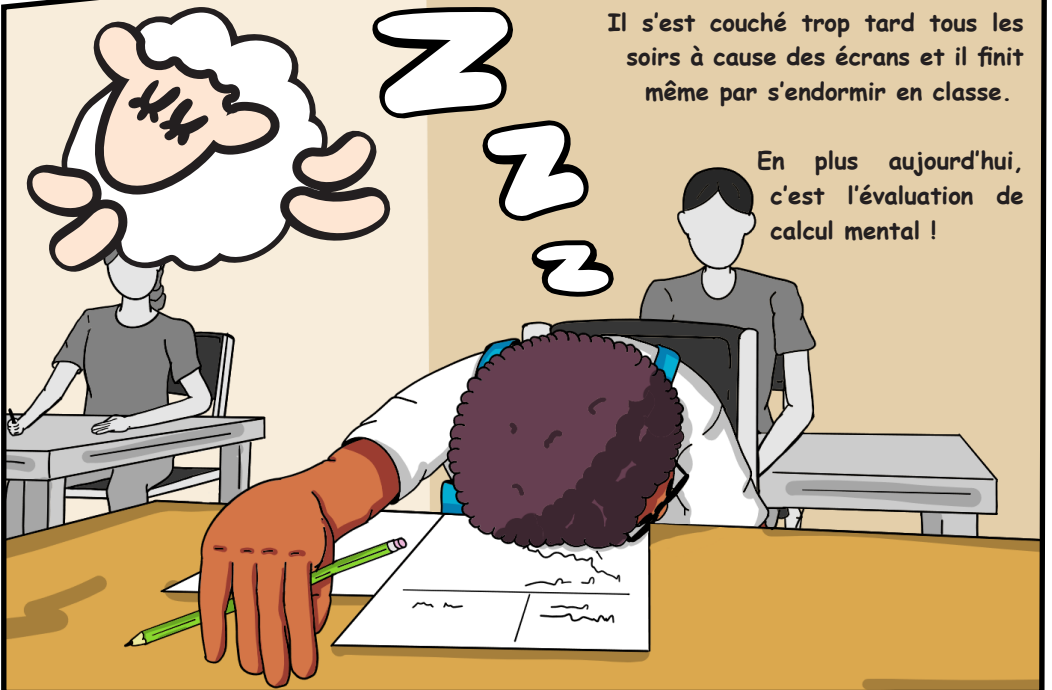


Le jeudi matin en classe, MO' semble très distrait. Il ne répond pas aux questions de l'enseignant et il a même oublié d'enlever son cartable.



Il est aussi TRÈS TRÈS FATIGUÉ !  
Il s'est couché trop tard tous les soirs à cause des écrans et il finit même par s'endormir en classe.

En plus aujourd'hui, c'est l'évaluation de calcul mental !



Le samedi les MIPPSKIDS se rejoignent dans le parc de leur ville pour discuter.

MO' est triste car leur enseignant a prévenu ses parents que quelque chose n'allait pas cette semaine en classe.

Il a été obligé d'avouer qu'il avait regardé sa tablette en cachette très tard le soir. Il s'est fait disputer et ses parents ont mis un contrôle parental sur sa tablette afin de limiter l'utilisation.



Je ne me rendais pas compte que j'étais super fatigué et je pensais tout le temps aux applications, même en classe. Maintenant, je vais faire beaucoup plus attention !

**JE VOUS LE DIS LES AMIS, C'EST FATIGANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !**



# BIEN UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !



## AS-TU BIEN RETENU L'HISTOIRE DE MO' ?

Avec l'aide de l'animateur de la MIPPS et de ton enseignant, lis les questions ci-dessous et fais une croix dans les cases des bonnes réponses (plusieurs bonnes réponses sont possibles).

1. Quand MO' lit un livre avant de dormir :

- Il est détendu.
- Il a du mal à s'endormir.
- Il dort bien.
- Il est super énérvé.

2. MO' avait-il le droit de regarder les écrans dans son lit le soir ?

- Oui, mais juste une fois, pas tard.
- Oui, tous les soirs.
- Oui, on fait ce qu'on veut avec la tablette.
- Non, il a regardé en cachette.

3. Est-ce que MO' a trop regardé les écrans ?

- Non, plusieurs heures c'est normal.
- Oui, il n'arrivait pas à s'arrêter.
- Oui, à 8 ans, il faut limiter

4. Sais-tu combien de temps il faut dormir à 9 ans pour être en forme ?

- Entre 2 heures et 4 heures.
- Entre 5 heures et 8 heures.
- Entre 9 heures et 12 heures.
- Plus de 24 heures.

5. Pourquoi MO' n'était pas concentré en classe ?

- Il n'aime pas l'école.
- Il n'arrivait pas de penser aux écrans.
- Il était trop en forme.
- Il était très très fatigué.

6. MO' était-il en forme après avoir abusé des écrans pendant la semaine ?

- Il était plus en forme que d'habitude !
- Oui, tout allait bien.
- Non, il s'est même endormi en classe.

7. Comment ont réagi ses parents en apprenant ses abus sur les écrans ?

- Ils étaient très fâchés.
- Ils ont félicité MO'.
- Ils ont mis une limite de temps.
- Ils étaient très fiers.

8. MO' était-il content de cette situation ?

- Oui, il va recommencer bientôt.
- Non, il était trop fatigué.
- Non, il était trop déconcentré.
- Oui, il dit à ses amis de faire pareil.



LES AMIS, C'EST FATIGANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !

## LES BONS COMPORTEMENTS FACE AUX ÉCRANS

### BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

#### DURÉE DE SOMMEIL NÉCESSAIRE PAR TRANCHE D'ÂGE

3 à 5 ans



De 10 à 13 heures

6 à 12 ans



De 9 à 12 heures

13 à 18 ans



De 8 à 12 heures



#### Retrouver la forme

Récupérer, être de bonne humeur, rester concentré, recharger ses batteries pour la journée qui suit.



#### Bien grandir

Pendant la nuit, le cerveau sécrète une hormone de croissance. C'est utile de bien dormir.



#### Faire travailler la mémoire

Pendant le sommeil, les souvenirs s'organisent y compris les leçons en classe, la mémoire se développe.

Quel âge pour quel écran ? Le 3-6-9-12

3

Éviter les écrans avant 3 ans.

6

Pas de console avant 6 ans.

9

Pas d'internet avant 9 ans ou toujours accompagné.

12

Internet seul à 12 ans avec prudence.

#France

#### LA RÈGLE « 3-6-9-12 »

- Pas d'écran avant 3 ans,
- Pas de console de jeu avant 6 ans,
- Internet accompagné à partir de 9 ans,
- Internet seul à partir de 12 ans (à partir de l'entrée au collège).



### 4 TEMPS SANS ÉCRANS

Mettre en place 4 temps sans écrans au quotidien est bon pour le développement du langage, de l'imagination et de l'autonomie de l'enfant.

- **Pas le matin** pour garder l'attention de l'enfant sur le monde qui l'entoure.
- **Pas pendant le repas (même la télé)** pour favoriser les échanges en famille et éviter d'exposer l'enfant à des images inadaptées.
- **Pas avant de se coucher**, l'image animée est trop stimulante pour le cerveau et la lumière bleue empêche la sécrétion de la mélatonine favorable à l'endormissement.
- **Pas dans la chambre de l'enfant**, les parents ne peuvent pas contrôler l'usage des écrans et la présence d'écran diminue le temps de lecture, de sommeil et d'activité familiale.

## AVEC TES PARENTS TU PEUX CONSULTER

Quelques ressources utiles :

**Le 4 pas de Sabine Duflo**

[www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/](http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/)

**L'expo 1/2/3 sommeil**

[www.plaisiretvitamines.org/les-expositions/les-9-panneaux/](http://www.plaisiretvitamines.org/les-expositions/les-9-panneaux/)

**Quel âge pour quel écran ? de Serge Tisseron**

[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

## L'INFO SANTÉ À CONSOMMER SANS MODÉRATION !

**Information :** un centre de ressources documentaires ouvert à tous et gratuit.

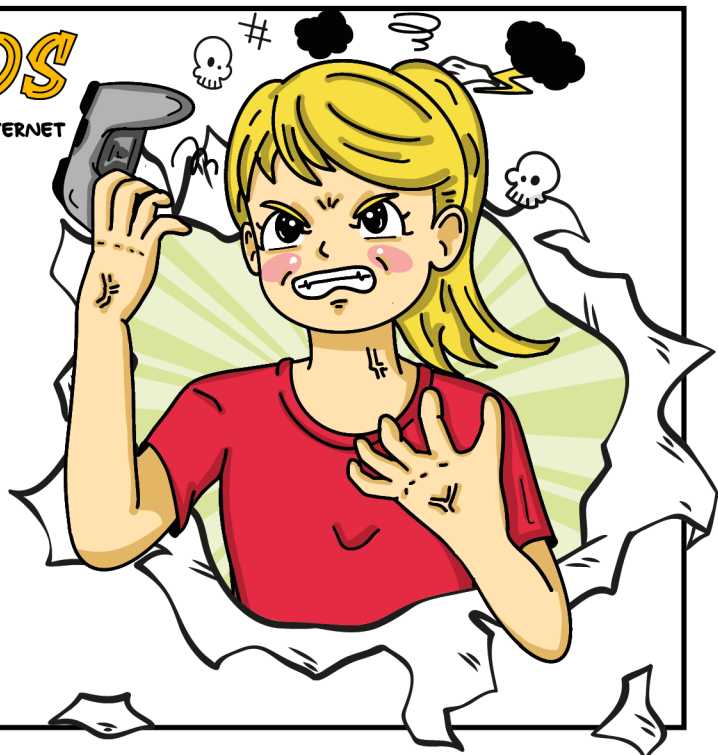
Adresse en dernière page.

☎ 03 68 89 04 35 ✉ [mipps@bruayisis.fr](mailto:mipps@bruayisis.fr)



Du Lundi au Vendredi  
8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00  
Fermé le Vendredi  
après-midi

## #2 QUAND JU' DEVIENT RAGEUSE !



Ce week-end, les MIPPSKIDS se sont réunis chez JU' pour passer un après-midi jeux de société.

Ils s'amusent bien ensemble.





Le soir, la jeune fille commence à jouer aux jeux vidéo. Soudain ses parents l'appellent pour dîner.

JU' c'est l'heure de manger ma chérie !



JU' ? Allez ma chérie, le repas est servi !

Mais NON !



La jeune fille ne vient pas à table alors ses parents commencent à s'énerver.

JU' À TABLE TOUT DE SUITE !

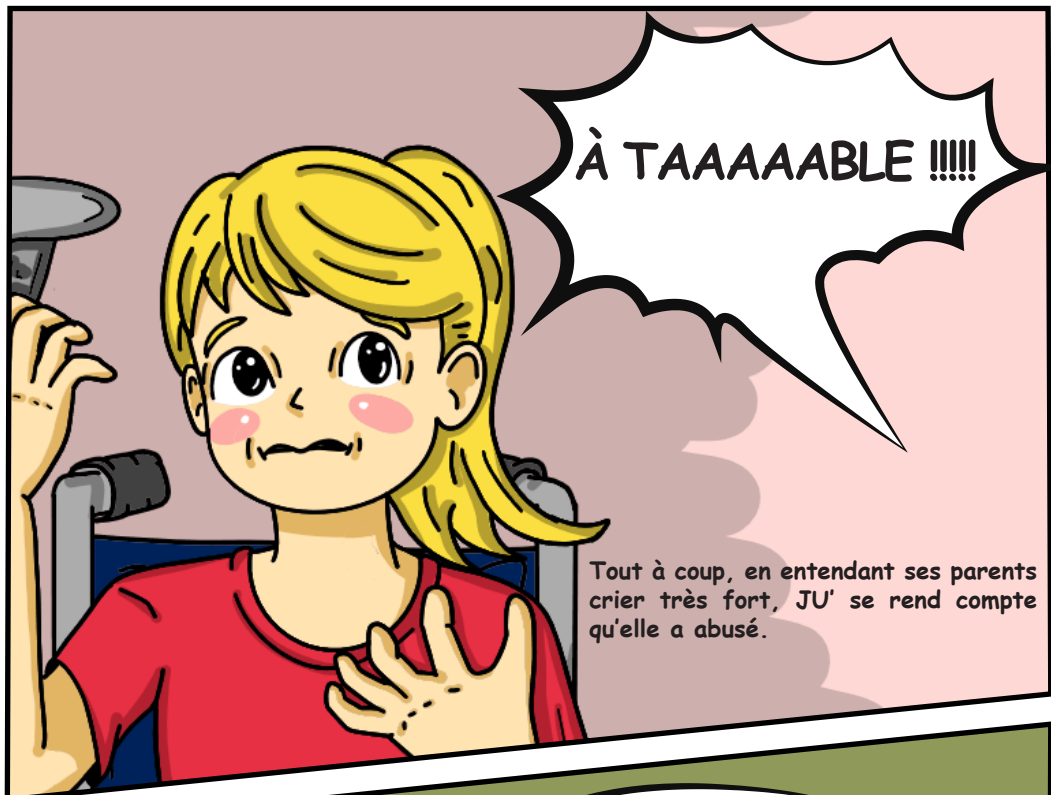
C'est pas VRAI !



Tout à coup, JU' se met très en colère et elle crie très fort.

AAAAAHHHHH, C'EST BON !





À TAAAAABLE !!!!!

Tout à coup, en entendant ses parents crier très fort, JU' se rend compte qu'elle a abusé.



Papa, maman, je suis désolée ! Je jouais et je ne faisais plus attention. En plus, il y avait un joueur en ligne qui n'arrêtait pas de dire des gros mots !

On t'avait prévenu ma chérie ! Il faut respecter la recommandation d'âge. Si c'est interdit aux moins de 12 ans c'est qu'il y a une raison. On va devoir limiter les écrans.

Le lundi, les MIPPSKIDS se réunissent à la récréation. JU' leur raconte le mauvais week-end qu'elle a passé.

Au moins ici, tu n'as pas ton portable avec toi.

Ouais, c'est moins marrant quand tu ne joues pas avec nous.



Désolée pour hier les amis !  
Je ne toucherai plus mon téléphone quand on sera ensemble.  
J'éviterai aussi de jouer en ligne avec des inconnus, ils sont trop chelous !  
**JE VOUS LE DIS LES AMIS, C'EST ÉNERVANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !**



# BIEN UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !



## AS-TU BIEN RETENU L'HISTOIRE DE JU' ?

Avec l'aide de l'animateur de la MIPPS et de ton enseignant lis, les questions ci-dessous et fais une croix dans les cases des bonnes réponses (plusieurs bonnes réponses sont possibles).

1. Au début, les MIPPSKIDS s'amusaient-ils bien sans écran ?

- Non, c'est impossible sans écran.
- Oui, ils jouent à des jeux de société.
- Non, ils veulent regarder la télé.
- Oui, ils aiment jouer ensemble en vrai.

2. Est-ce que JU' est attentive au déroulement des jeux de société ?

- Non, elle reste sur son téléphone.
- Oui, elle arrive à suivre facilement.
- Non, ses amis l'attendent tout le temps.
- Oui, elle est super concentrée.

3. JU' fait quoi à la place de jouer aux jeux de société avec ses amis ?

- Elle fait ses devoirs.
- Elle joue seule à un jeu vidéo.
- Elle envoie des messages à d'autres.

4. Est-ce que les MIPPSKIDS étaient contents de l'attitude de JU' ?

- Ils ont aimé qu'elle joue sans eux.
- Ils se sont impatientés à chaque fois.
- Ils étaient déçus qu'elle préfère être sur son téléphone.

5. Est-ce que JU' a arrêté les écrans le soir ?

- Non, elle a joué aux jeux vidéo.
- Oui, elle a lu des livres.
- Oui, elle a fait ses devoirs.
- Oui, elle a discuté avec ses parents.

6. Est-ce que JU' est restée calme pendant sa partie de jeu vidéo ?

- Non, elle s'est agacée vite.
- Oui, elle était très détendue.
- Non, elle s'est mise en colère.

7. Le jeu vidéo était-il adapté à son âge ?

- Non, un inconnu disait des insultes.
- Oui, on a le droit de jouer à tout.
- Non, elle n'a pas respecté les recommandations de limite d'âge PEGI.

8. JU' a-t-elle entendu les appels de ses parents pour venir manger ?

- Non, elle était trop prise par son jeu.
- Oui, elle s'est levée tout de suite.
- Oui, elle a aidé à mettre la table.
- Non, elle s'est faite disputer.

LES AMIS, C'EST ÉNERVANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !



## LES BONS COMPORTEMENTS FACE AUX ÉCRANS

### Définir une limite de temps

Il est indispensable de limiter le temps d'utilisation pour les écrans (jeux vidéo, tablette, téléphone, télévision, etc.) pour permettre à l'enfant de garder son attention sur le monde réel qui l'entoure. Il est important que l'enfant continue à passer du temps avec ses amis et ses parents dans la réalité. **Une utilisation trop longue des écrans peut entraîner isolement, repli sur soi et des comportements agressifs ou violents chez l'enfant.**

## RESPECTER LA SIGNALÉTIQUE EUROPÉENNE PEGI

Cette réglementation européenne évite d'exposer l'enfant à des contenus inappropriés par rapport à son âge. La vigilance des parents est indispensable. **Les symboles concernant les types de contenus sont là pour les aider.**



Exemples de jeux par niveaux d'âge

3

# FIFA  
# MARIO  
# JUST DANCE

7

# RAYMAN  
# SONIC  
# SKYLANDERS

12

# FORTNITE  
# LEAGUE OF LEGENDS  
# WORLD OF WARCRAFT

16

# UNCHARTED  
# CALL OF DUTY GHOSTS  
# HALO

18

# ASSASSIN CREED  
# CALL OF DUTY BLACK OPS  
# FARCRY



**VIOLENCE**  
Contient des scènes violentes



**BAD LANGUAGE**  
Usage d'un langage grossier



**FEAR**  
Risque de faire peur aux jeunes enfants



**IN-GAME PURCHASES**  
Présence d'achats intégrés



**SEX**  
Présences de nus et (ou) comportements ou allusions sexuelles



**GAMBLING**  
Apprend ou incite à parier



**DRUGS**  
comportements ou allusions à l'usage de drogue (tabac et alcool y compris)



**DISCRIMINATION**  
Peut inciter à la discrimination

## AVEC TES PARENTS TU PEUX CONSULTER

Quelques ressources utiles :

Pedagojeux

Bonnes pratiques

Signalétique PEGI

Contrôle parental :

[www.pedagojeux.fr/accompagner-mon-enfant/](http://www.pedagojeux.fr/accompagner-mon-enfant/)

## L'INFO SANTÉ À CONSOMMER SANS MODÉRATION !

**Information :** un centre de ressources documentaires ouvert à tous et gratuit.

Adresse en dernière page.

☎ 03 68 89 04 35 ✉ [mipps@bruaysis.fr](mailto:mipps@bruaysis.fr)



Du Lundi au Vendredi  
8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00  
Fermé le Vendredi  
après-midi

## #3 KEV' ET LES RÉSEAUX DANGEREUX !



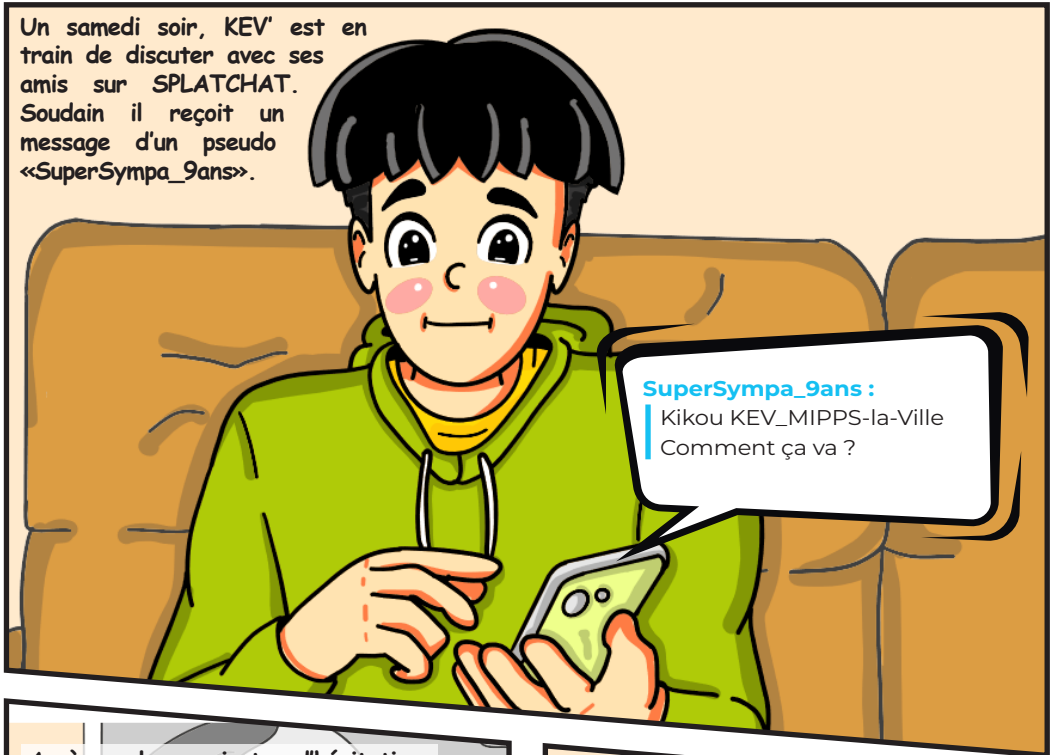
KEV' est le plus costaud et le plus courageux de la bande. Il est toujours là pour protéger ses amis.



C'est lui que les MIPPSKIDS envoient pour sonner chez le méchant M. LAIGRI quand leur ballon tombe dans son jardin.



Un samedi soir, KEV' est en train de discuter avec ses amis sur SPLATCHAT. Soudain il reçoit un message d'un pseudo «SuperSympa\_9ans».



**SuperSympa\_9ans :**

Kikou KEV\_MIPPS-la-Ville  
Comment ça va ?

Après quelques minutes d'hésitation, KEV' décide de répondre à l'inconnu car son pseudo était sympa.



**SuperSympa\_9ans :**

Kikou KEV\_MIPPS-la-Ville  
Comment ça va ?

**KEV\_9ans\_MIPPSVILLE :**

Hello ça va ! Et toi ?

Une heure plus tard...



**SuperSympa\_9ans :**

On a plein de points communs  
On peut devenir amis ?

**KEV\_9ans\_MIPPSVILLE :**

C'est vrai que tu es sympa.  
Ok on peut devenir amis.

Un peu plus tard dans la soirée...

**SuperSympa\_9ans :**

Maintenant qu'on est amis, on peut se faire confiance ?

**KEV\_9ans\_MIPPSVILLE :**

Oui ! C'est vrai !



**SuperSympa\_9ans :**

ça te dit un défi comme sur les réseaux ?

**KEV\_9ans\_MIPPSVILLE :**

Un défi ? OK si tu veux.



Malheureusement, le défi est un peu risqué et KEV' manque de se blesser gravement.

Soudain, l'inconnu lui fait une demande bizarre.

**SuperSympa\_9ans :**

Envoie moi une photo de toi STP !

**KEV\_9ans\_MIPPSVILLE :**

Euh... Elle est bizarre ta question. Je ne suis pas trop chaud là !

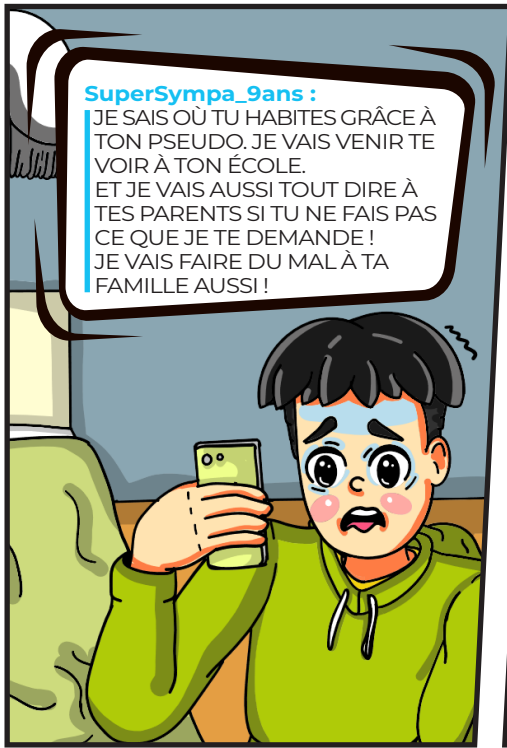


Face au refus de KEV', l'inconnu commence à s'énerver et à le menacer.

**SuperSympa\_9ans :**

QUOI ? TU NE VEUX PAS ? TU AS INTÉRÊT À M'EN ENVOYER UNE SINON JE VAIS TE FAIRE DU MAL !







Tu es quand-même le plus courageux !

Le lendemain, à la récréation, les amis consolent KEV' qui vient de leur expliquer sa mauvaise rencontre sur les réseaux sociaux.

J'ai vraiment eu peur les amis ! Je n'aurais pas dû mettre mon âge et ma ville dans mon pseudo. De toute façon, mes parents m'ont interdit les réseaux sociaux ! Il m'ont rappelé qu'il faut avoir 15 ans pour avoir le droit de les utiliser !  
**JE VOUS LE DIS LES AMIS, C'EST SUPER STRESSANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !**

# BIEN UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !



## AS-TU BIEN RETENU L'HISTOIRE DE KEV' ?

Avec l'aide de l'animateur de la MIPPS et de ton enseignant, lis les questions ci-dessous et fais une croix dans les cases des bonnes réponses (plusieurs bonnes réponses sont possibles).

1. Quelles sont les qualités principales de KEV' ?

- Il défend les plus faibles.
- Il n'a peur de rien.
- Il est craintif.

2. Discute-t-il uniquement avec ses amis sur les réseaux comme veulent ses parents ?

- Oui, il respecte les consignes.
- Oui, il discute seulement avec MO'.
- Non, il répond à un inconnu.

3. Est-ce KEV' prend un risque en répondant à un inconnu ?

- Non, il répond à un pseudo sympa.
- Non, dans le pseudo l'inconnu a 9 ans.
- Oui, derrière le pseudo se cache peut-être quelqu'un de louche ou dangereux.

4. L'inconnu est sympa par message, KEV' peut-il lui faire confiance ?

- Oui, l'inconnu dit sûrement la vérité.
- Non, un inconnu peut mentir.
- Non, l'inconnu peut essayer de le manipuler pour abuser de sa confiance.

5. Qu'est-ce que l'inconnu à demander de mal à KEV' ?

- Faire un défi dangereux.
- Lire un livre.
- Envoyer une photo de lui.

6. Comment l'inconnu connaît-il l'âge de KEV' et la ville où il habite ?

- C'est indiqué dans le pseudo de KEV' « KEV\_9ans\_MIPPSVILLE »
- KEV' lui a peut-être dit en confiance.
- Un « hacker » a piraté son compte.

7. Les réseaux sociaux sont-ils adaptés ?

- Non, pas de réseaux avant 15 ans.
- Oui, à 9 ans, on est assez grand.
- Non, car on peut y rencontrer des gens mal intentionnés et dangereux.

8. Comment KEV' a-t-il réussi à se sortir de ce danger ?

- En acceptant les demandes de l'inconnu.
- En gardant tout secret.
- En demandant de l'aide à ses parents.
- Ses parents ont prévenu la police.

LES AMIS, C'EST STRESSANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !



## LES BONS COMPORTEMENTS FACE AUX ÉCRANS

### Normalement, pas de réseaux sociaux avant 15 ans !

Pour protéger les enfants des réseaux sociaux, la loi instaure une majorité numérique à 15 ans pour s'inscrire sur ces réseaux (Les plateformes doivent mettre en place une solution technique pour respecter cette loi).

La loi contient des dispositions pour **MIEUX PRÉVENIR LES RISQUES** (rencontres avec des inconnus méchants, défis dangereux, photos dénudées, menaces, cyber-harcèlement) et **POUR SUIVRE LES AUTEURS DE DÉLITS EN LIGNE**.

## 10 CONSEILS DE LA CNIL POUR RESTER NET SUR LE WEB

### 1. Réfléchir avant de publier

Sur internet, tout le monde peut voir ce que vous mettez en ligne : infos, photos, opinions.

### 2. Respectez les autres

Vous êtes responsable de ce que vous publiez en ligne alors modérez vos propos sur les réseaux sociaux, forums... Ne faites pas aux autres ce que vous n'aimeriez pas que l'on vous fasse.

### 3. Ne dites pas tout

Donnez le minimum d'informations personnelles sur internet. Ne communiquez ni vos opinions politiques, ni votre religion, ni votre numéro de téléphone...

### 4. Sécurisez vos comptes

Paramétrez toujours vos profils sur les réseaux sociaux afin de garder la maîtrise des informations que vous souhaitez partager.

### 5. Créez plusieurs adresses e-mail

Utilisez des adresses électroniques différentes en fonction de vos activités : personnelles, professionnelles, associatives, ou sociales.

### 6. Attention aux photos et aux vidéos

Ne publiez pas de photos gênantes de vos amis, votre famille ou de vous-même car leur diffusion est incontrôlable.

### 7. Utilisez un pseudonyme

Seuls vos amis et votre famille sauront qu'il s'agit de vous.

### 8. Attention aux mots de passe

Ne les communiquez à personne et choisissez-les un peu compliqués : n'utilisez jamais votre date de naissance ou votre surnom.

### 9. Faites le ménage dans vos historiques

Effacez régulièrement vos historiques de navigation et pensez à utiliser la navigation privée si vous utilisez un ordinateur qui n'est pas le votre.

### 10. Vérifiez vos traces

Tapez régulièrement votre nom dans un moteur de recherche pour vérifier quelles informations vous concernant circulent sur internet.

## AVEC TES PARENTS TU PEUX CONSULTER

Quelques ressources utiles :

Le numéro de téléphone dédié aux jeunes victimes ou témoins de harcèlement et de violences numériques : 3018

<https://e-enfance.org/le3018>

10 conseils de la CNIL pour rester net sur le web :

[www.cnil.fr/fr/10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web](http://www.cnil.fr/fr/10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web)

Vidéo protection des données personnelles :

[video.cnil.fr/w/gV4TGp4xc8T9E6jf7ugMiT](http://video.cnil.fr/w/gV4TGp4xc8T9E6jf7ugMiT)

## 📌 L'INFO SANTÉ À CONSOMMER SANS MODÉRATION !

**Information :** un centre de ressources documentaires ouvert à tous et gratuit.

Adresse en dernière page.

☎ 03 68 89 04 35

✉ [mipps@bruaysis.fr](mailto:mipps@bruaysis.fr)



Du Lundi au Vendredi  
8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00  
Fermé le Vendredi  
après-midi

# MIPPSKIDS

EN ROUTE VERS LE PASSEPORT INTERNET

#4  
OUILLE  
OUILLE  
OUILLE !




FLO' adore le sport ! Elle est toujours première à la course et elle fait souvent gagner son équipe de football.




C'est le début des grandes vacances.

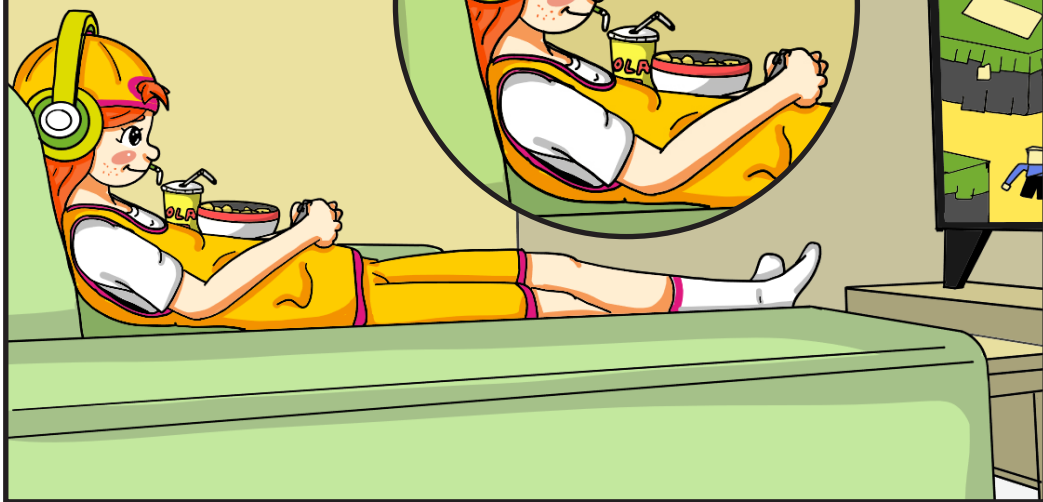
Exceptionnellement, les MIPPSKIDS ont l'autorisation de leurs parents pour jouer aux jeux vidéo entre eux en réseau pendant l'après-midi. FLO' préfère habituellement les activités extérieures mais ses amis l'ont convaincu de jouer à RABLAX pendant l'après-midi.

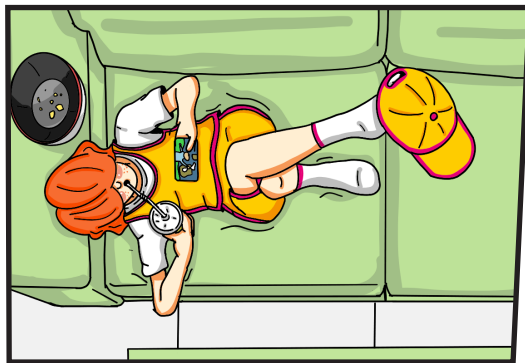


En plus, elle a le droit de manger des chips et de boire du soda.



Après plus d'une heure, la jeune fille se prend au jeu. Elle s'allonge pour continuer à jouer. Même si elle a le cou tordu, elle trouve ça plus confortable.





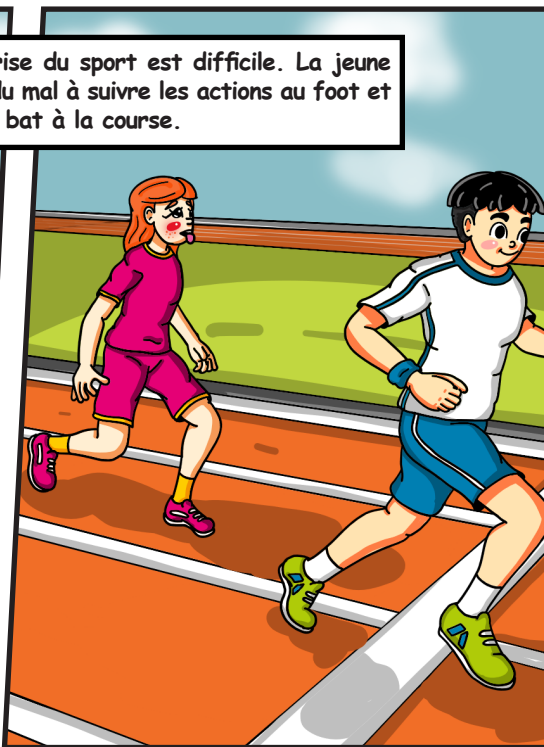
Pppppppffffffffff !!!!!

J'ai pas envie de retourner à l'école demain.

Après deux mois passés dans le canapé devant les écrans, FLO' se sent un peu fatiguée et elle n'est pas très motivée pour retourner à l'école.



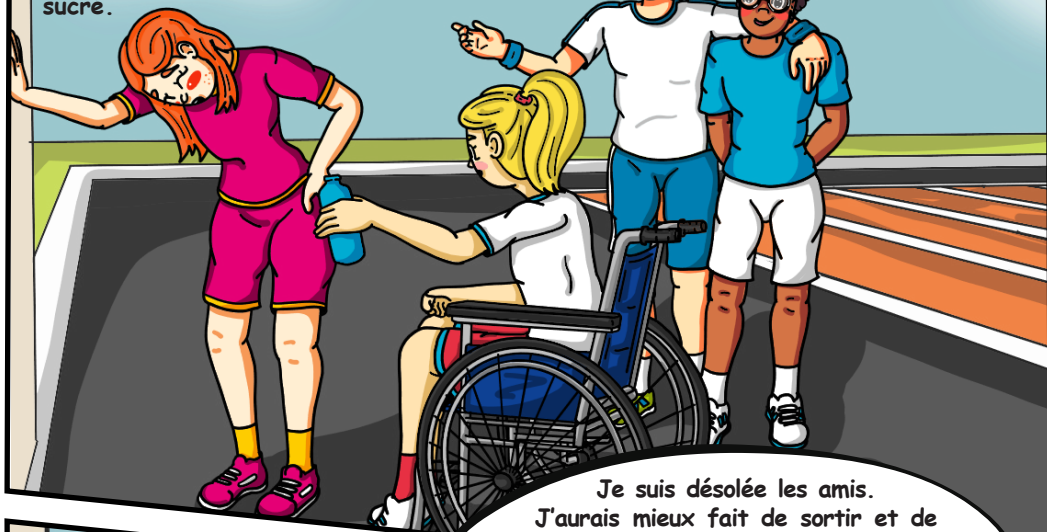
La reprise du sport est difficile. La jeune fille a du mal à suivre les actions au foot et KEV' la bat à la course.



Après le sport, FLO' explique aux MIPPSKIDS qu'elle n'a pas bougé pendant les vacances. Elle est restée scotchée devant les écrans en mangeant trop gras et en buvant trop sucré.

Tu aurais dû venir avec nous. On a fait plein d'activités

On s'est éclatés et on a la forme !



Je suis désolée les amis. J'aurais mieux fait de sortir et de m'activer avec vous. Je crois que les jeux vidéo, le téléphone et la télé m'ont donné la FLEMME ! En plus, maintenant je suis essoufflée et j'ai un peu mal au dos.

**JE VOUS LE DIS LES AMIS, C'EST ÉPUIISANT QUAND ON ABUSE DES ÉCRANS !**



# BIEN UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !



## AS-TU BIEN RETENU L'HISTOIRE DE FLO' ?

Avec l'aide de l'animateur de la MIPPS et de ton enseignant, lis les questions ci-dessous et fais une croix dans les cases des bonnes réponses (plusieurs bonnes réponses sont possibles).

1. Dans quelles activités FLO' est-elle la plus douée ?

- Le sport.
- Le calcul mental.
- La lecture.
- La course à pied.

2. À quelle période FLO' a-t-elle commencé à utiliser les écrans ?

- Pendant l'année scolaire.
- Juste avant Noël.
- Au début des grandes vacances.
- Pendant les cours en classe.

3. Est-ce que FLO' a trop utilisé les écrans ?

- Oui, une journée sans arrêt c'est trop.
- Non, une journée c'est pas long.
- Non, à 9 ans, on fait ce qu'on veut.

4. Est-ce que la position de FLO' dans le canapé était bonne pour elle ?

- Oui, le cou tordu c'est super !
- Non, le cou tordu c'est mauvais
- Oui, elle s'est sentie super bien.
- Non, elle a eu mal au cou et au dos.

5. Est-ce que FLO' a bien mangé pendant qu'elle utilisait les écrans ?

- Elle n'a pas mangé équilibré.
- Manger n'importe quoi c'est super.
- Elle a mangé trop gras, salé et sucré.
- Les chips c'est bon pour la santé.

6. FLO' est-elle sortie faire des activités physiques avec ses amis ?

- Oui, ils l'ont vu tous les jours.
- Non, elle était scotchée aux écrans.
- Non, elle restait sans trop bouger.

7. FLO' était-elle motivée à la fin ?

- Non, elle avait la flemme.
- Oui, elle voulait faire plein de choses.
- Oui, elle avait hâte d'aller à l'école.
- Non, elle préférerait regarder la télé.

8. FLO' était-elle en forme à la rentrée ?

- Oui, plus en forme que jamais.
- Non, elle était plus vite essoufflée.
- Non, elle était moins rapide au foot.
- Non, elle avait mal au dos et au cou.



## LES BONS COMPORTEMENTS FACE AUX ÉCRANS

### Fixer des limites

Il est important de fixer des limites de temps d'écran et de grignotage.

**Pas trop d'écran, pas trop de sucre, pas trop de gras, pas trop de sel.**

### Éviter la sédentarité

La sédentarité c'est quoi ?

C'est lorsque tu es réveillé mais tu ne bouges pas assez. C'est le temps passé immobile, assis ou allongé, en dehors du temps de sommeil (école, transport, devant les écrans).

**Lorsque tu es trop sédentaire tu ne dépenses pas assez d'énergie.**

### Pratiquer des activités physiques

On ne parle pas seulement de sport, mais de **tout mouvement de ton corps qui utilise tes muscles et ton squelette** (marche, vélo, jeux actifs, ménage, jardinage, bricolage, etc.).

### Bienfaits de l'activité physique

Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique est très bonne pour

- la **croissance** et la **condition physique**
- la **santé mentale** : renforce la confiance en soi, réduit le stress et l'anxiété.

**Il est recommandé de bouger au moins 60 minutes par jour avec des activités intenses 3 fois par semaine.**

## AVEC TES PARENTS TU PEUX CONSULTER

Quelques ressources utiles :

Pour l'alimentation des enfants entre 4 et 17 ans :

[www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans](http://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans)

Pour l'activité physique des enfants et adolescents :

[www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents)

## 📌 L'INFO SANTÉ À CONSOMMER SANS MODÉRATION !

**Information** : un centre de ressources documentaires ouvert à tous et gratuit.

Adresse en dernière page.

☎ 03 68 89 04 35

✉ [mipps@bruaysis.fr](mailto:mipps@bruaysis.fr)



Du Lundi au Vendredi  
8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00  
Fermé le Vendredi  
après-midi

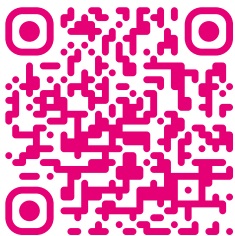
# LES ÉCRANS SANS SOUCIS

SI TU VEUX CONTINUER À T'INFORMER SUR LES AIDES ET  
ASTUCES POUR CONTINUER À BIEN GÉRER LES ÉCRANS :

## ① TU PEUX VISITER NOTRE PAGE WEB SPÉCIFIQUE.

(On peut s'autoriser un peu d'écran, surtout quand c'est utile 😊)

Il suffit de scanner le QR CODE



ou rends-toi sur [www.bruaysis.fr/addictions/12448-2/](http://www.bruaysis.fr/addictions/12448-2/)

## ② TU PEUX VENIR NOUS RENCONTRER AU CENTRE DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES.

Le centre de ressources documentaires de la MIPPS est gratuit. Tu peux venir avec ta classe ou ta famille pour t'informer et discuter en vrai.



## L'INFO SANTÉ À CONSOMMER SANS MODÉRATION !



11 Place Roger Salengro

62460 DIVION

☎ 03 68 89 04 35

✉ [mipps@bruaysis.fr](mailto:mipps@bruaysis.fr)

**À partir du mois d'avril 2026**  
23-25 rue du Maréchal Gallieni  
62150 HOUDAIN

Du Lundi au Vendredi

8h30 à 12h00

et de 13h30 à 17h00

Fermé le Vendredi après-midi



# LE BON USAGE DES ÉCRANS !



**MIPPSKIDS**  
TE DONNENT RENDEZ-VOUS  
DU 20 AU 29 MAI 2026  
POUR RELEVER LE PROCHAIN

# DÉFI 10

**JOURS  
SANS**  
  
OU PRESQUE...

