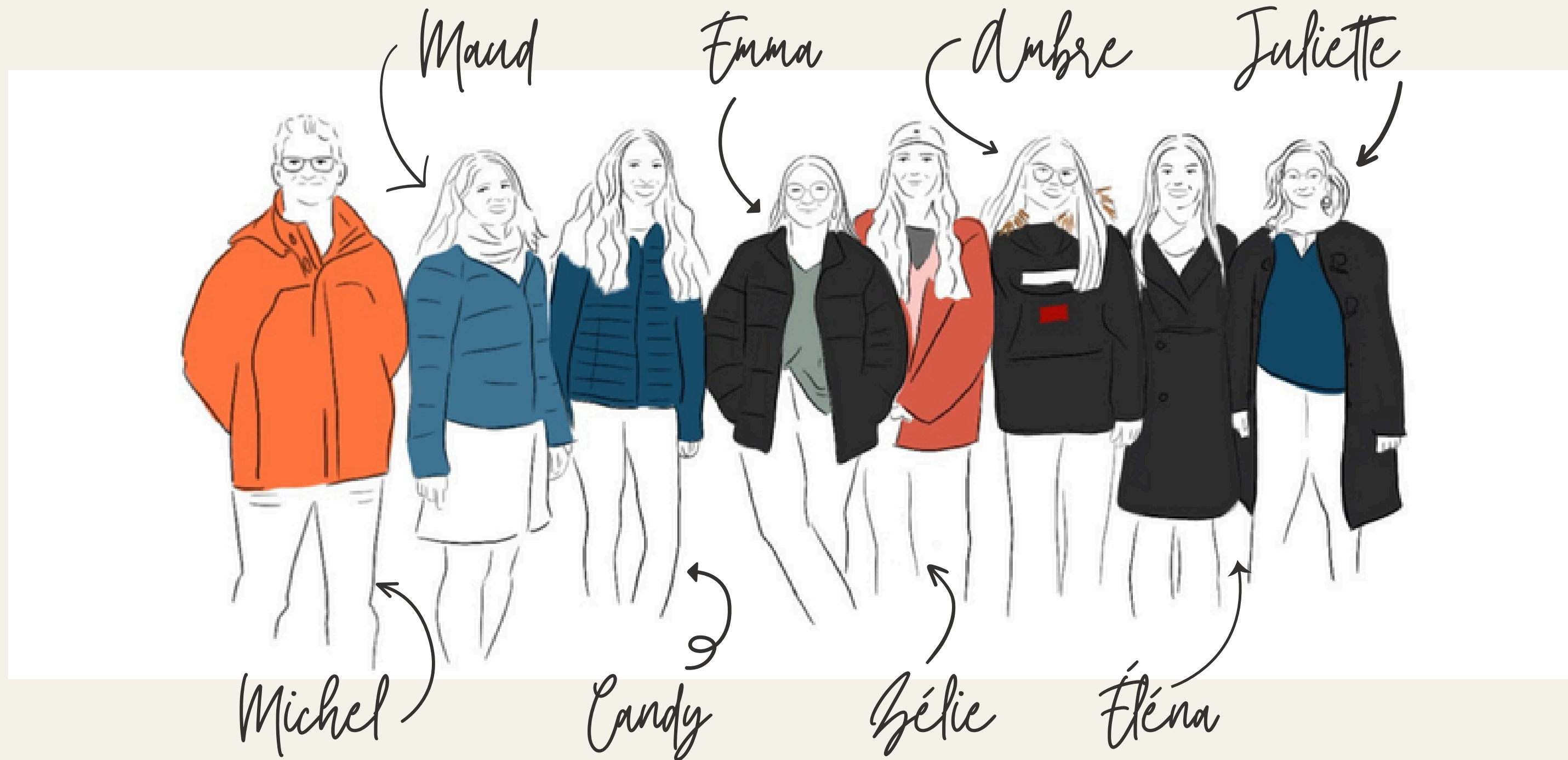


IFSI
Annecy

SERVICE SANIT AIRE 2025



NOTRE ÉQUIPE



Sommaire



RECHERCHES



LES ATELIERS



BILAN



CONCLUSION

RECHERCHES

RECHERCHES DOCUMENTAIRES

PRÉPARATION EN AMONT DE NOTRE QUESTIONNAIRES



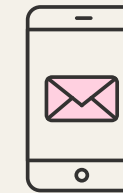
LE PUBLIC CIBLE

Les 6e, entre enfance et adolescence.
Changements : puberté, construction identitaire, pression sociale.
Besoin d'appartenance au groupe,
Cerveau encore en construction,
plus vulnérable aux écrans



LE LIEU

Collège La Mandallaz à La Balme de Sillingy compte 707 élèves pour la rentrée 2024.
Dans une commune rurale et plutôt favorisée en périphérie de la ville d'Annecy.



LES THÉMATIQUES

Axé sur le mésusage des écrans avec leurs effets et conséquences sur le corps et le mental des collégiens.
Mais également avec l'impact sociaux culturels et économiques que cela peut avoir

ENQUÊTE TERRAIN

RÉCOLTE DE DONNÉES ANONYMES, EN OCTOBRE 2024, 29 ÉLÈVES PARTICIPANTS

QUESTIONNAIRE LES ÉCRANS

Ce questionnaire est **anonyme**, tu peux t'exprimer librement.

1 Tu es Une fille Un garçon

2 **Coche** les écrans que tu peux trouver chez toi et **entoure** ceux que tu as dans ta chambre

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Télévision | <input type="checkbox"/> Montre connectée |
| <input type="checkbox"/> Tablette | <input type="checkbox"/> Appareil photo |
| <input type="checkbox"/> Ordinateur | <input type="checkbox"/> Aucun |
| <input type="checkbox"/> Téléphone | <input type="checkbox"/> Autres : _____ |
| <input type="checkbox"/> Console | |



3 Possèdes-tu un téléphone ?

- Oui
 Non
 Non, mais j'utilise le téléphone d'un membre de ma famille (parents, frère, sœur, cousin(e))



4 Quand utilises-tu un écran ? (tu peux en cocher plusieurs)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Le matin avant le collège | <input type="checkbox"/> La nuit |
| <input type="checkbox"/> Le midi | <input type="checkbox"/> Uniquement le week-end |
| <input type="checkbox"/> En sortant du collège | <input type="checkbox"/> Jamais |
| <input type="checkbox"/> Le soir avant de te coucher | |

5 Après avoir utilisé des écrans, as-tu du mal à t'endormir ?

- Oui
 Non



6 Remplis la phrase à trous ci-dessous :

Tu t'endors à : _____ heure. Tu te réveilles à : _____ heure



7 Entoure là où tu as mal après avoir utilisé longtemps les écrans ?



8 À quel âge peut-on aller sur les réseaux sociaux ?

- Il n'y a pas d'âge
 10 ans
 13 ans
 15 ans
 18 ans



9 As-tu un compte sur les réseaux sociaux ?

- Oui
 Non

10 Si oui, ton compte est-il :

- En public
 En privé
 Je n'ai pas de compte
 Je ne sais pas



11 Postes-tu du contenu sur les réseaux sociaux ?

- Oui
 Non



12 Si oui, quel(s) type(s) de contenu ? (tu peux en cocher plusieurs)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Selfies | <input type="checkbox"/> Repostes |
| <input type="checkbox"/> Photos de paysage | <input type="checkbox"/> Textes |
| <input type="checkbox"/> Photos entre copains | <input type="checkbox"/> Autres : _____ |
| <input type="checkbox"/> Vidéos | |

13 Quels sont les youtubeurs(es) / influenceurs(es) que tu suis ? (3 maximum)

14 As-tu déjà vu du contenu sur un réseau social qui a pu te choquer ?

- Oui
 Non

15 Si oui, qu'as-tu vu ?

16 Que fais-tu en dehors du collège comme loisirs ?



17 As-tu un contrôle parental ?

- Oui
 Non



18 Y-a-t-il un écran quand tu manges en famille ?

- Oui
 Non



19 Le téléphone est-il autorisé à table ?

- Oui, que pour mes parents
 Oui, pour tout le monde
 Non

20 Est-ce qu'on t'a déjà harcelé sur les réseaux sociaux ?

- Non
 Ça m'est déjà arrivé une fois
 Ça m'est arrivé plusieurs fois



21 Que s'est-il passé ?

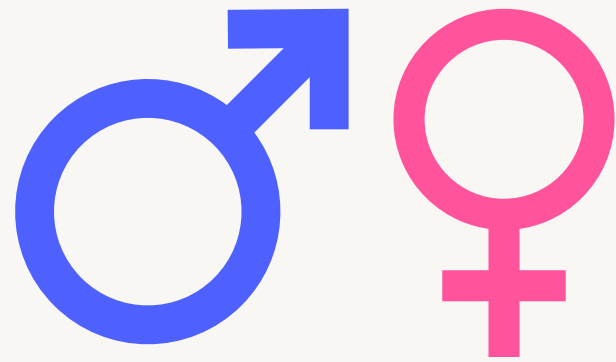
22 Et toi, penses-tu avoir déjà harcelé quelqu'un sur les réseaux sociaux ?

- Oui
 Non

DES ÉCRANS

OMNIPRÉSENTS !

51,7%
15 Garçons

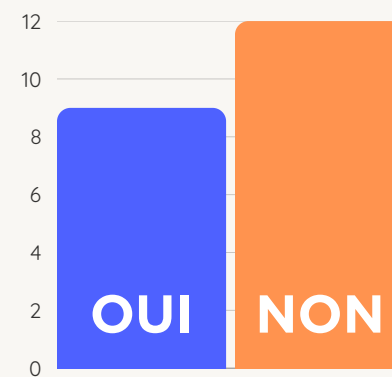
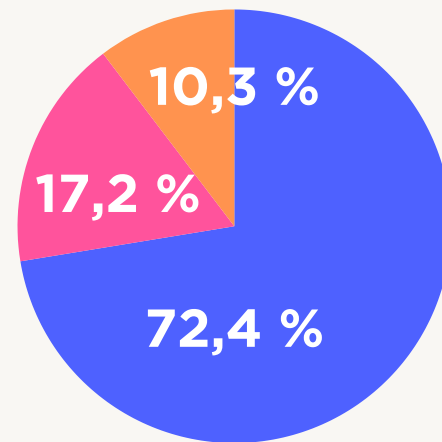


48,3%
14 Filles

POSSÈDES-TU
UN TÉLÉPHONE ?

OUI NON

NON, MAIS JE L'UTILISE



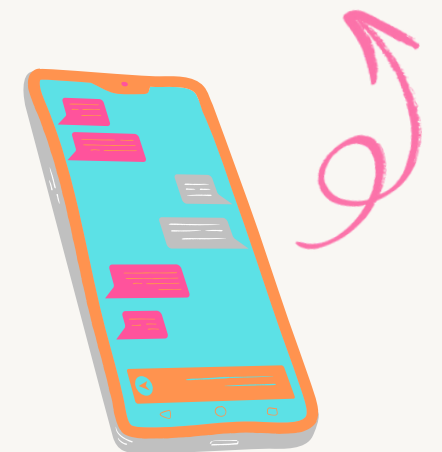
avec un **contrôle parentale**

LES ÉCRANS QUE TU PEUX TROUVER CHEZ TOI ?

28,6 %
DANS LA CHAMBRE



47,6 %
DANS LA CHAMBRE



82,8%
ORDINATEUR

93,1%
TÉLÉVISION & CONSOLE

79,3%
TÉLÉPHONES



65,5 %
APPAREIL PHOTO



55,2 %
TABLETTE



41,4 %
MONTRE CONNECTÉ

ANIMATIONS



Atelier 1 : le temps d'écrans

Les moments propices à l'utilisation des écrans



Atelier 2 : les limites d'âges

À quoi je peux jouer



Atelier 3 : les émotions

Quelles émotions me procurent les jeux



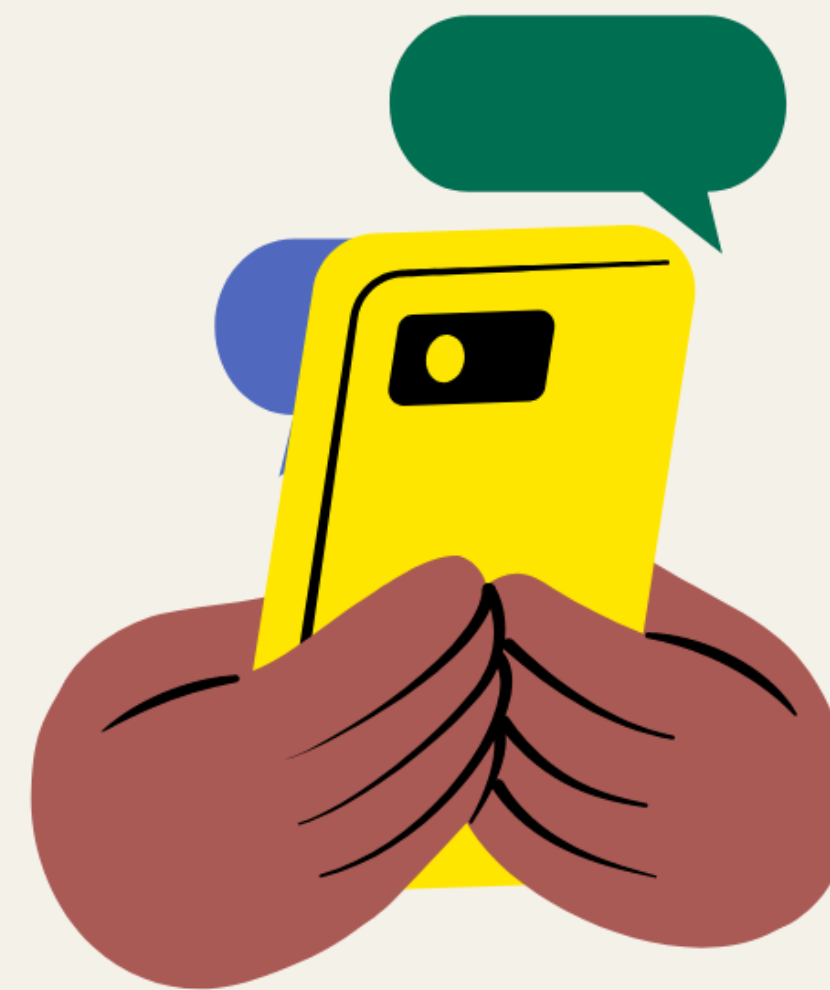
Atelier 4 : l'effet des écrans

Les conséquences de l'utilisation intensive des écrans

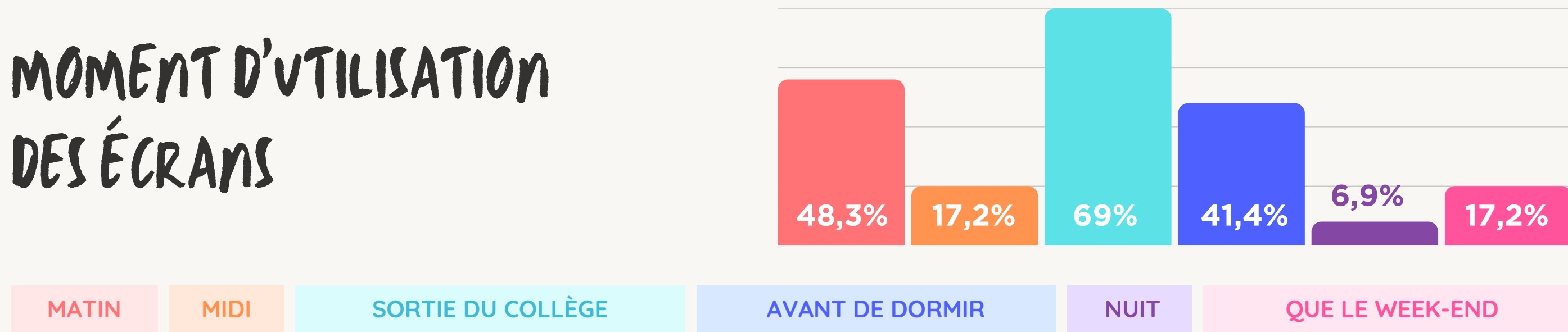
LES ATELIERS

ATELIER 1

Le temps d'écrans

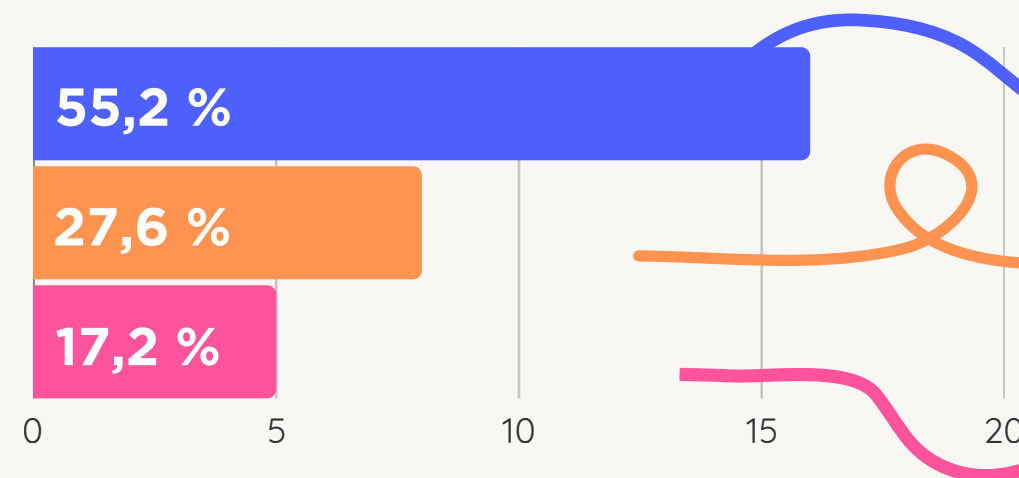


MOMENT D'UTILISATION DES ÉCRANS



> 1 FOIS/JOUR 1 FOIS/JOUR

QUE LE WEEK-ENDS



TEMPS MOYEN DE SOMMEIL

9H

Heure de coucher : 21h30

9H30

Heure de coucher : 21h

10H15

Heure de coucher : 20h20

-1H20 DE SOMMEIL PAR JOUR

pour ceux qui utilisent le téléphone plusieurs fois par jour
= 6h par semaine scolaire

POURTANT



96,4%

Déclarent ne pas avoir de mal à s'endormir après avoir utilisé les écrans

À LA FIN DE LA SÉANCE

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Les élèves connaîtront les moments les plus propices à l'utilisation des écrans. et prendront conscience du temps qu'ils y consacrent.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Les élèves connaîtront le temps d'écrans adapté à leur âge.
- Les élèves sauront évaluer si leur utilisation est adaptée à leur âge.
- Les élèves connaîtront l'impact d'un temps d'écrans supérieur au temps recommandé.

TEMPS D'ÉCRANS



Activité 1 : La frise individuelle

Illustration de l'utilisation individuelle des écrans



Activité 2 : La frise collective

Création d'une journée idéale avec 2 heures d'écrans



ATELIER 2

Les limites d'âges



PLATEFORMES LES PLUS UTILISÉES



68,9 %
YOUTUBE



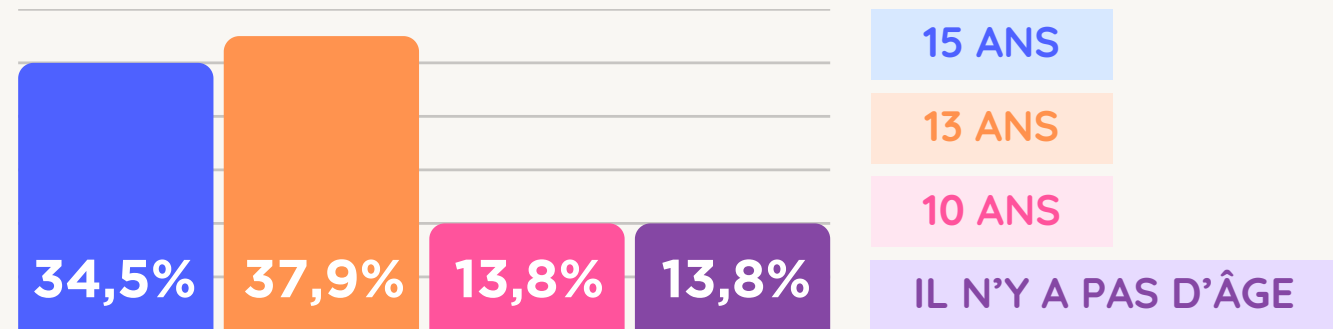
48,2 %
WHATSAPP



44,8 %
ROBLOX



37,9 %
SNAPCHAT



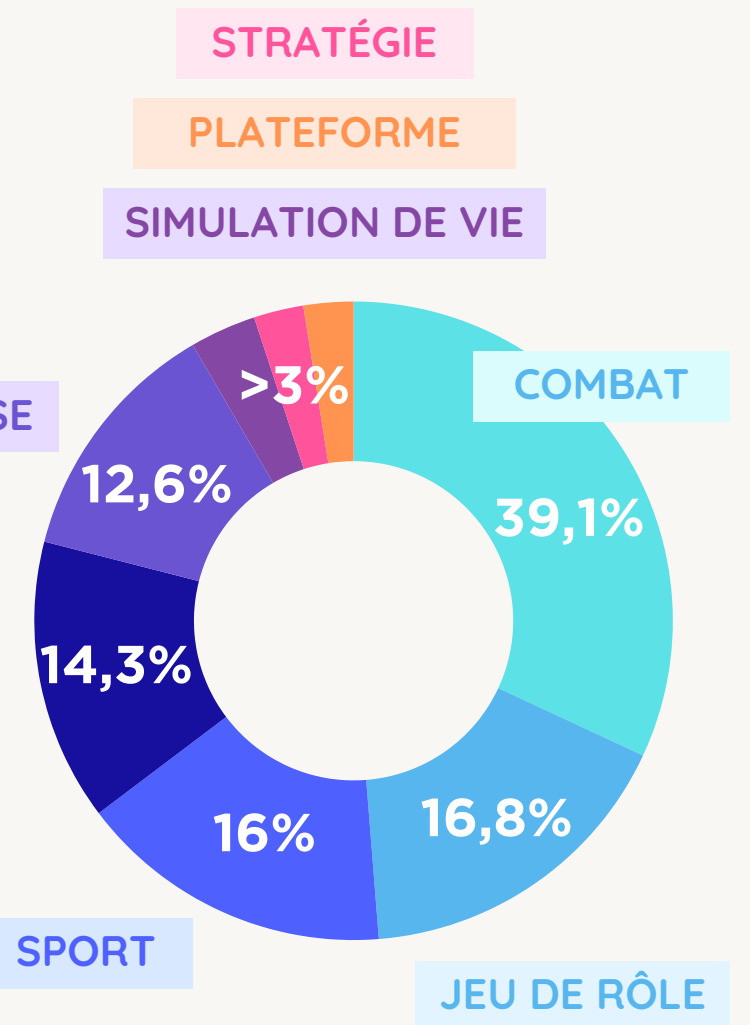
À quel âge peut-on aller sur les réseaux sociaux ?

Âges recommandés

JEUX LES PLUS FRÉQUENTS



TYPES DE JEUX



SUPPORTS UTILISÉS



À LA FIN DE LA SÉANCE

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Les élèves connaîtront les plateformes sur lesquelles ils sont autorisés à aller.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Les élèves sauront ce qu'est un PEGI.
- Les élèves connaîtront l'âge légal pour s'inscrire sur les réseaux sociaux.
- Les élèves connaîtront les différents logos descripteurs de contenus utilisés pour les jeux vidéo.

LES LIMITES D'AGES



Activité 2 : Trouve le bon PEGI

Association des logos des jeux vidéo et réseaux sociaux avec les affiches limite d'âge



Activité 1 : Les memory

Association des logos descripteurs avec leur signification.

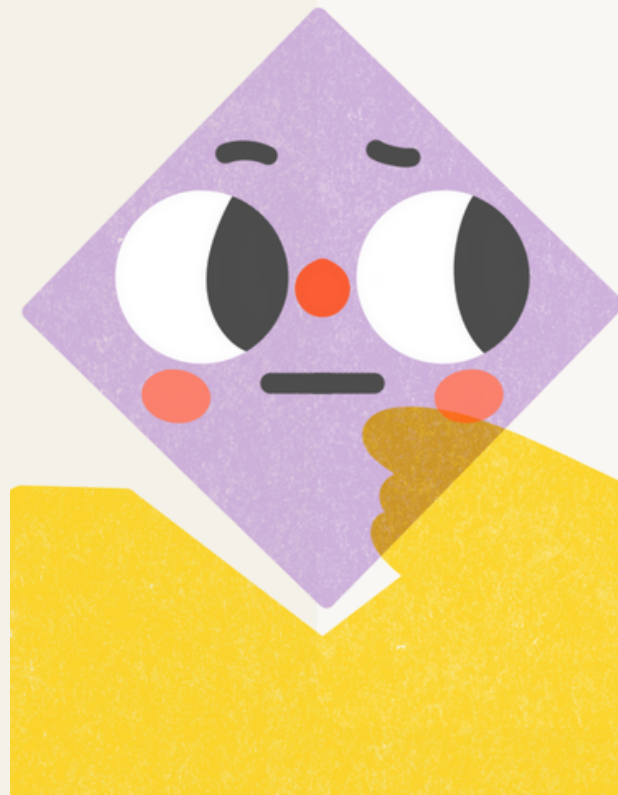
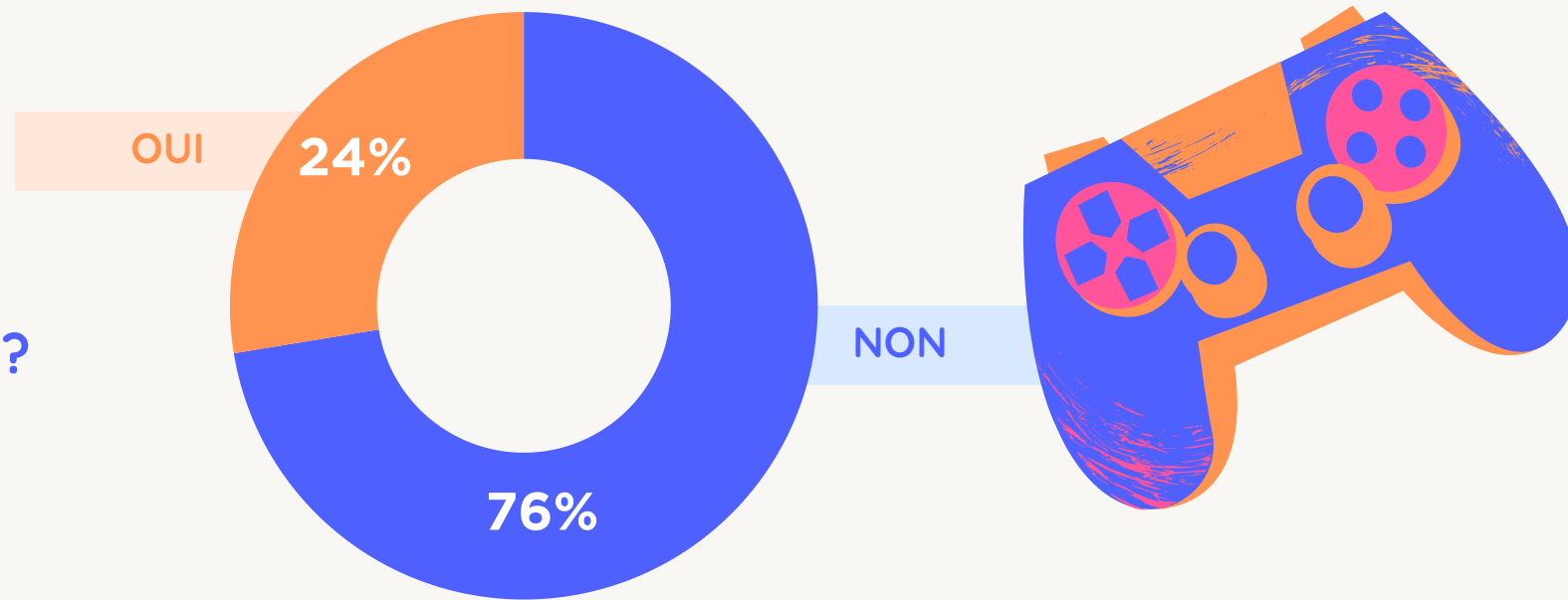


ATELIER 3

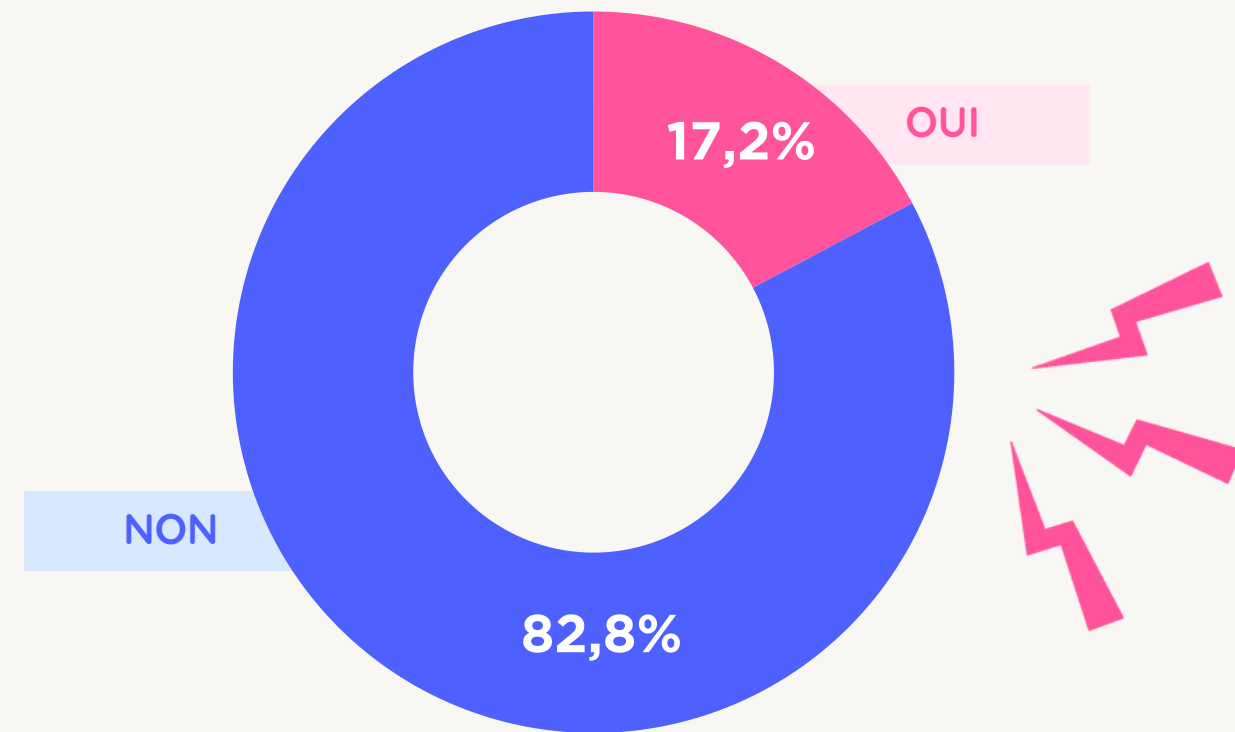
Les émotions



AS-TU DÉJÀ JETER
TA MANETTE DE JEU
À CAUSE DE LA COLÈRE ?



AS-TU DÉJÀ VU DU CONTENU
QUI A PU TE CHOQUER ?



À LA FIN DE LA SÉANCE

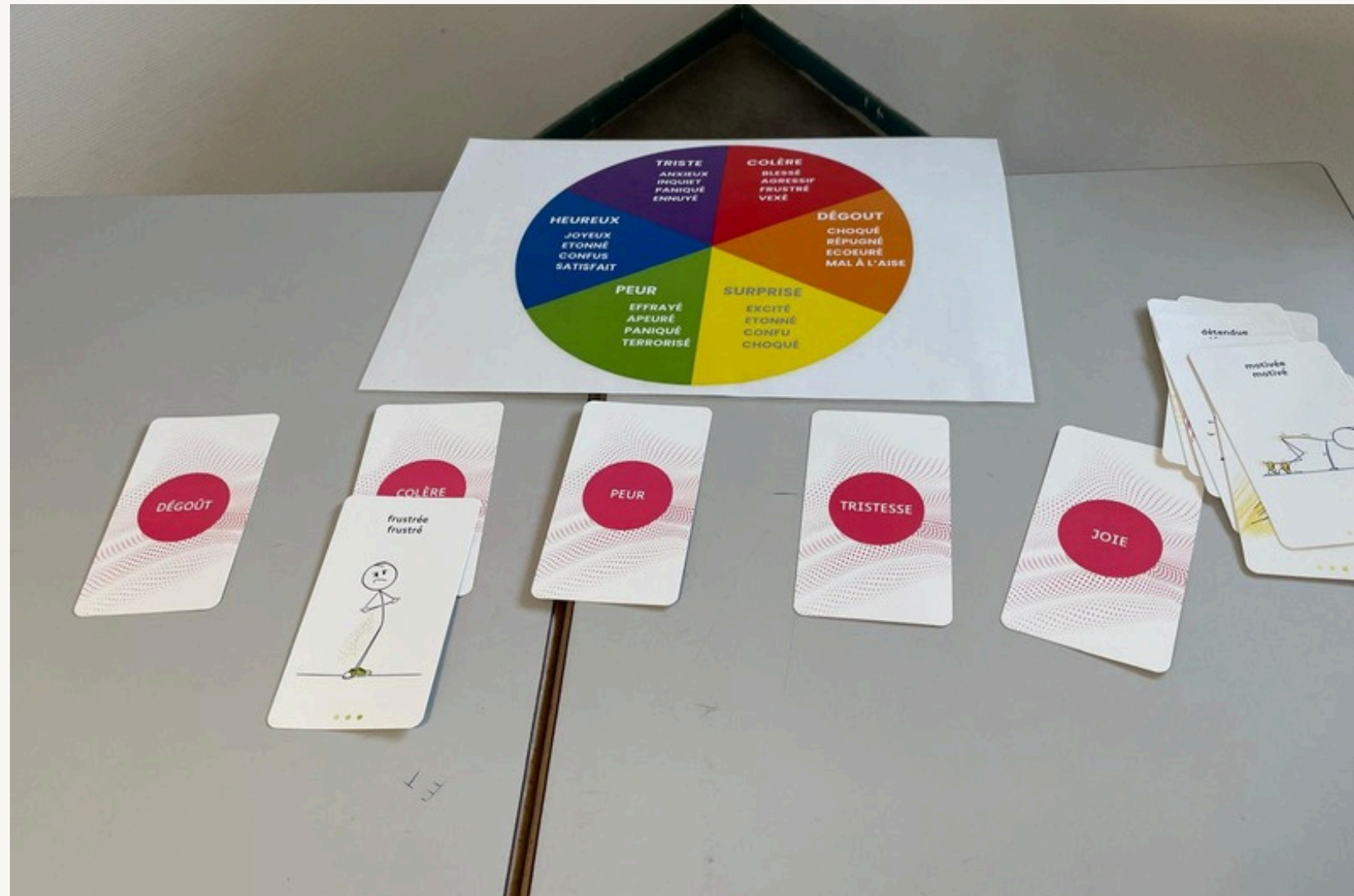
OBJECTIF GÉNÉRAL

- Les élèves seront capables d'identifier les émotions qu'ils peuvent ressentir lorsqu'ils jouent aux jeux vidéo.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Les élèves auront pris conscience des diverses nuances d'une émotion.
- Les élèves seront capables de reconnaître une émotion au travers d'un comportement.

LES EMOTIONS



Activité 1 : Le jeu brise-glace

Association des nuances d'émotions
aux émotions principales

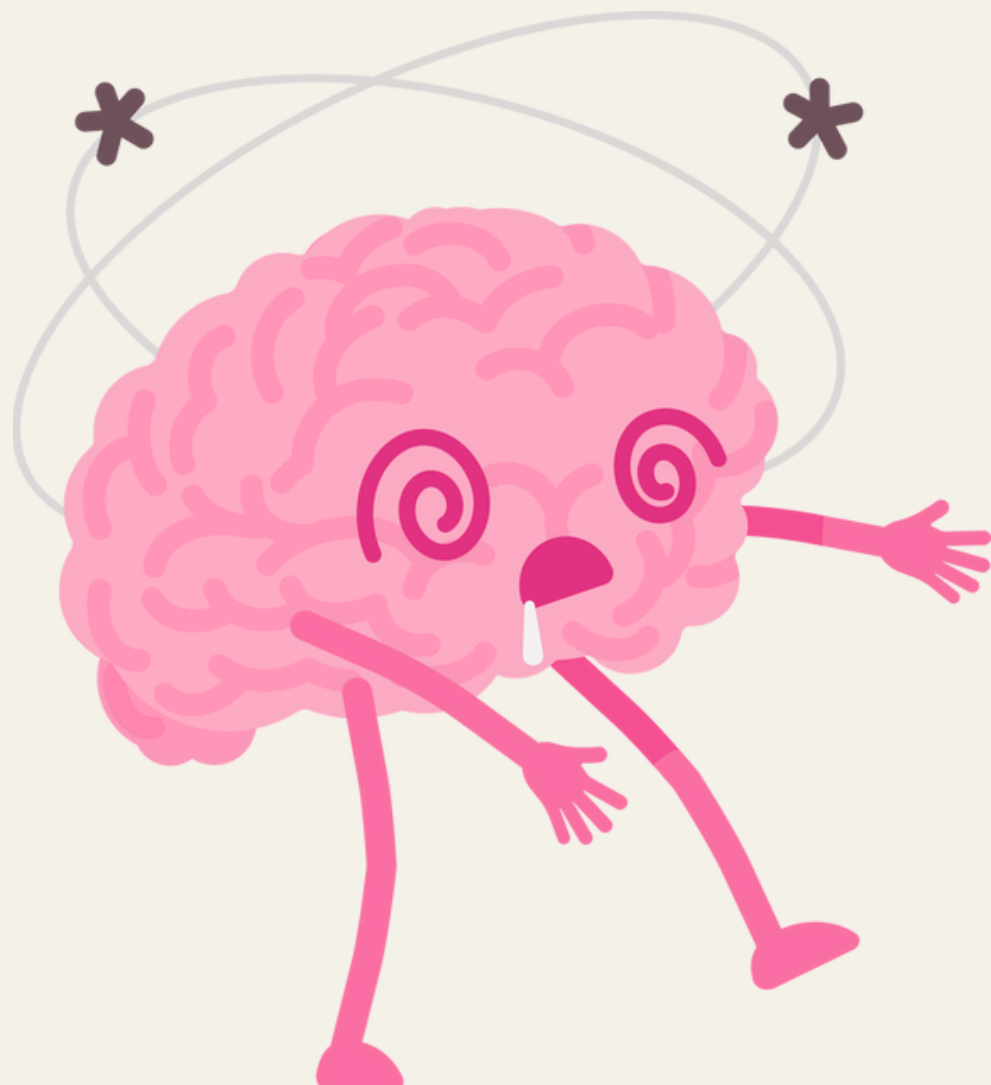


Activité 2 : Le jeu des mimes

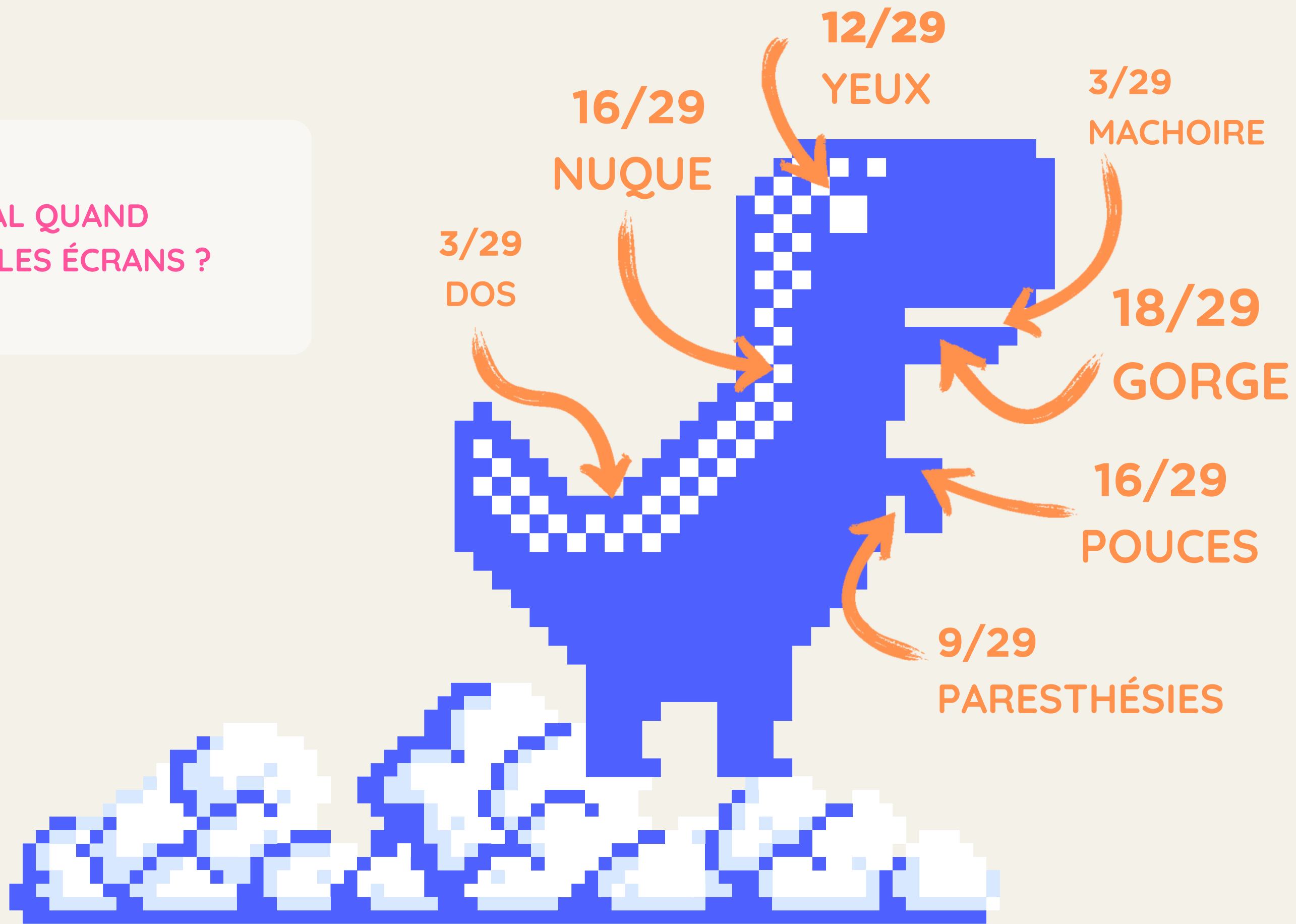
Imiter une personne devant un écran
en y associant une émotion

ATELIER 4

Les effets des écrans
sur le corps



OÙ AS-TU MAL QUAND
TU UTILISES LES ÉCRANS ?



À LA FIN DE LA SÉANCE

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Les élèves connaîtront les effets des écrans sur leur santé afin de prendre conscience des conséquences de l'usage intensif des écrans, notamment sur leur posture, leur vision et leur sommeil.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Les élèves connaîtront les bonnes postures pour limiter les troubles musculosquelettiques.
- Les élèves connaîtront l'importance de s'installer correctement devant un écran.
- Les élèves connaîtront l'impact de la lumière bleue sur la santé.

LES EFFETS DES ECRANS SUR LE CORPS



Activité 2 : Parcours avec lunettes DMLA

Réalisation d'un puzzle avec les lunettes.



Activité 1 : Quiz de connaissances

Réponse grâce aux cartes Oui/Non, aux questions concernant les effets des écrans.

BILAN

Du projet Éducatif



EVALUATION

RÉCOLTE DE DONNÉES ANONYMES, 28 ÉLÈVES PARTICIPANTS.

MISSION ÉCRAN : À TOI DE JOUER

Ce questionnaire est **anonyme**, tu peux t'exprimer librement.

1 Tu es Une fille Un garçon

2 Quel âge as tu ?

3 Relie les nuances d'émotions aux émotions primaires :

COLÈRE	•	• Ennuyé
TRISTESSE	•	• Ecoeuré
DÉGOUT	•	• Frustré
JOIE	•	• Fier
PEUR	•	• Joyeux
		• Blessé
		• Effrayé
		• Satisfait
		• Inquiet
		• Paniqué



4 Selon toi quelle émotion ressent cette personne ?



Qu'est ce qui t'a fait reconnaître cette émotion ?

1

5 Qu'est ce qu'un PEGI ? Donne une définition avec tes mots :


Selon toi quelle est l'utilité du PEGI ?

6 Relie le jeu vidéo à son PEGI :

PEGI 7	•	• FIFA
PEGI 3	•	• FORTNITE
PEGI 18	•	• BRAWL STAR
PEGI 12	•	• CALL OF DUTY


7 Vrai ou Faux ? Les réseaux sociaux peuvent être utilisés à partir de 13 ans sans contrôle parental ?
 Vrai Faux

8 Relie le logo à sa signification


	•	
	•	• PEUR
	•	• ACHATS INTÉGRÉS
		• VIOLENCE

2

9 Entoure, sur l'image ci-dessous, le logo PEGI et les logos descripteurs



10 Entoure les jeux pour lesquels tu as l'âge légal de jouer :



11 Combien de temps d'écran maximum est recommandé à ton âge ?
 8 heures
 30 minutes
 4 heures
 2 heures

12 Et toi, combien de temps y-passes-tu ?

Est-ce adapté ? Oui Non

3

13 À quelle heure dois-tu arrêter les écrans si tu te couches à 21 h ?


Pourquoi ?

14 Te rappelles-tu de la règle des "4 pas" ? Énonce la !

- Pas
- Pas
- Pas
- Pas

15 Vrai ou faux ? Les écrans pendant les repas sont une bonne idée !
 Vrai Faux

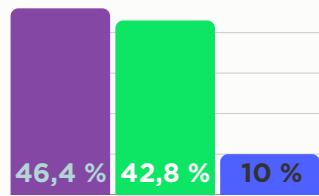
16 Entoure les bonnes positions à adopter devant un écran :



4

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

LE SOMMEIL



Combien de temps d'écran est recommandé à ton âge ?

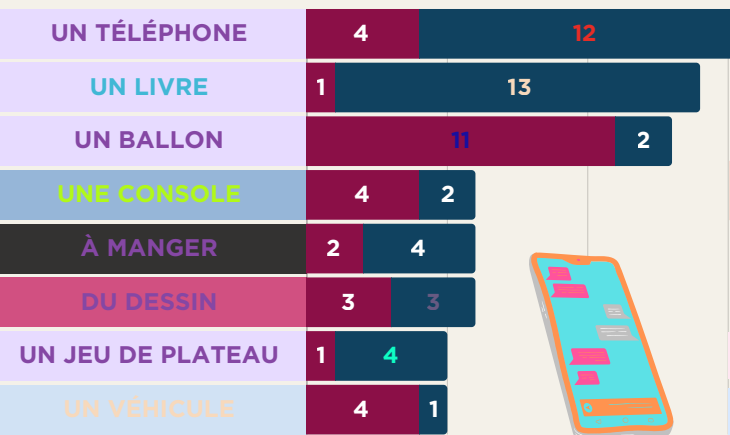
46,4%

13 Garçons

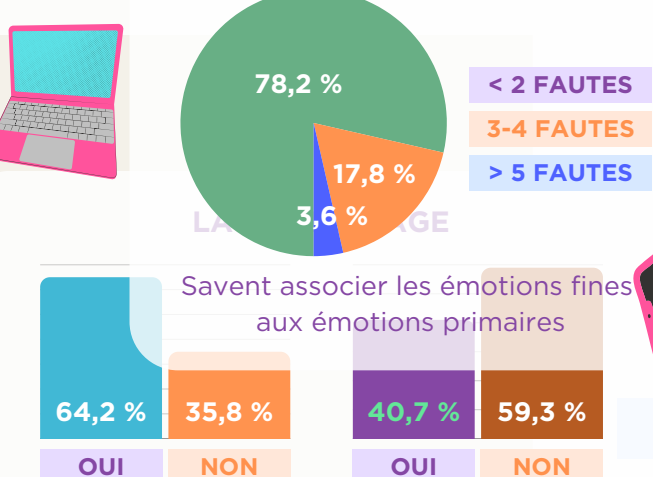
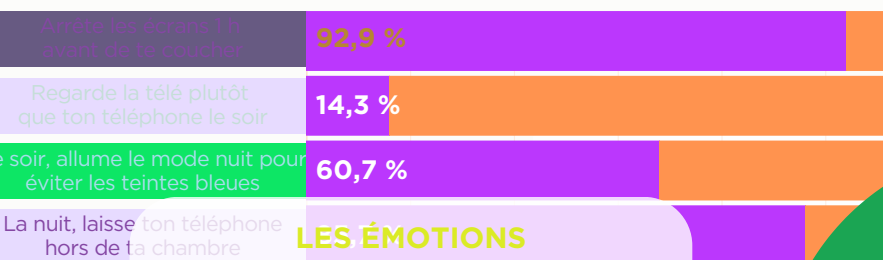
53,6%

15 Filles

QU'EST CE QUE TU METS DANS TA VALISE ?



Coche les bonnes astuces pour te protéger des écrans ?



64,2% OUI / 35,8% NON

40,7% OUI / 59,3% NON

Savent expliquer ce qu'est un PEGI

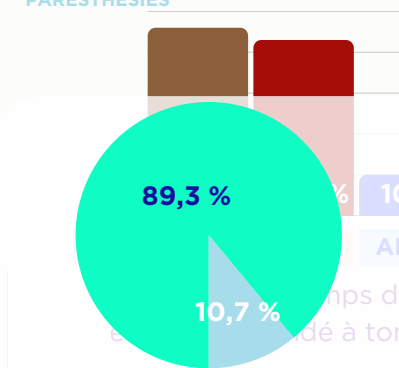
Connaisse la limite d'âge des réseaux sociaux

Combien de temps d'écran est recommandé à ton âge ?

LE TEMPS D'ÉCRAN



LE SOMMEIL



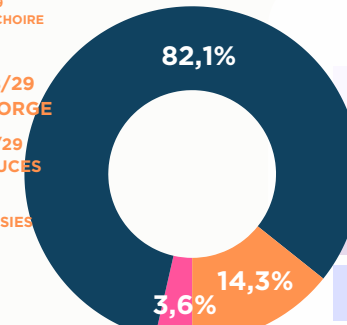
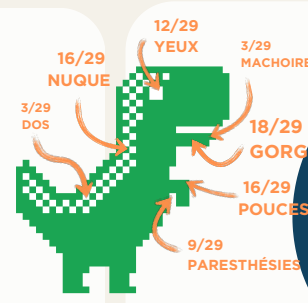
Savent reconnaître une émotion par rapport à un comportement

CORRECT INCORRECT

Est-ce adapté ?

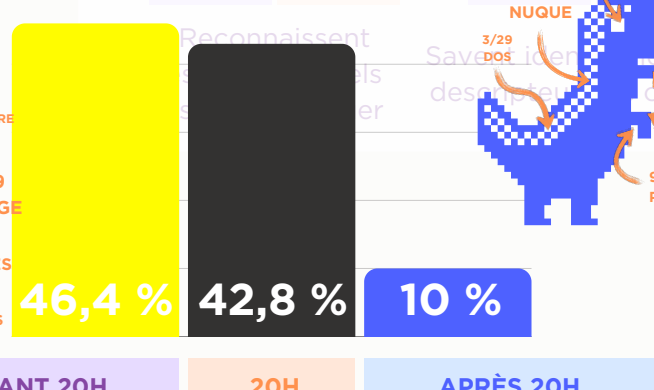
OUI NON

Savent reconnaître une émotion par rapport à un comportement



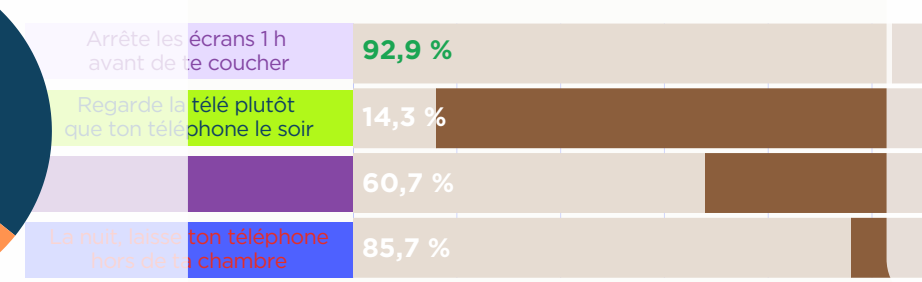
Combien de temps d'écran est recommandé à ton âge ?

LE SOMMEIL



Combien de temps d'écran est recommandé à ton âge ?

Coche les bonnes astuces pour te protéger des écrans ?



LES BONNE POSTURES

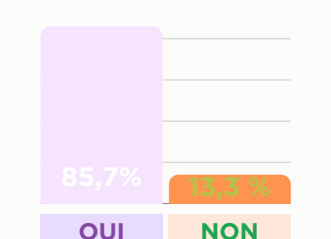
Savent qu'il est important d'arrêter les écrans avant 20h s'ils se couchent à 21h

CORRECT INCORRECT

OUI NON

Savent expliquer pourquoi ce temps est nécessaire

LA LUMIÈRE BLEUE

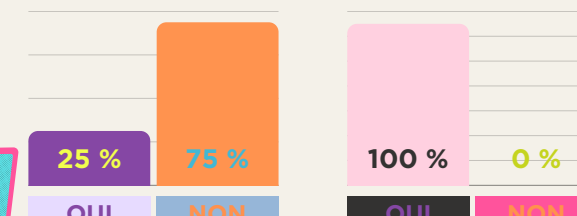


Savent une bonne position devant les écrans

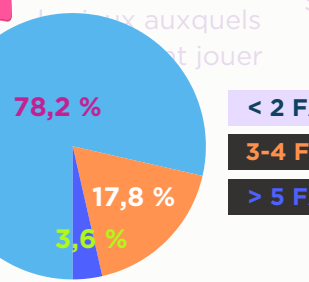
OUI NON

Savent identifier la définition de la lumière bleue

IDENTIFICATION



LES ÉMOTIONS



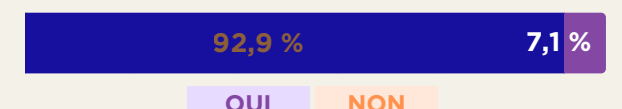
Savent associer les émotions fines aux émotions primaires

Savent identifier les logos descripteurs de contenu



Savent associer les émotions fines aux émotions primaires

PEUX TU CITER LA RÉGLE DES 4 PAS ?



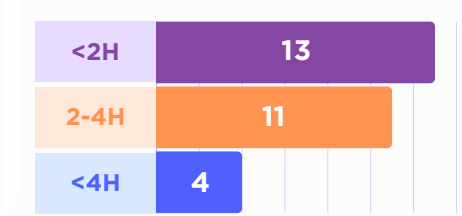
PAS PENDANT LES REPAS 100%

AVANT DE SE COUCHER 92,9%

DANS TA CHAMBRE 85,7%

LE MATIN Non traité

LE TEMPS D'ÉCRANS



Combien de temps tu y passes par jour ?

CORRECT INCORRECT

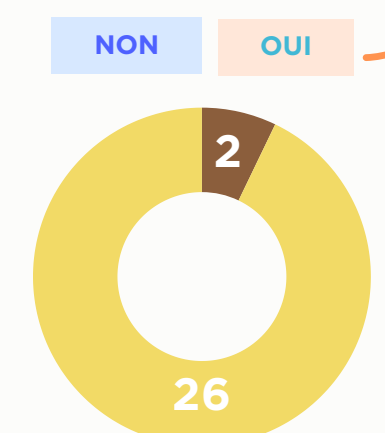
Est-ce adapté ?

NON

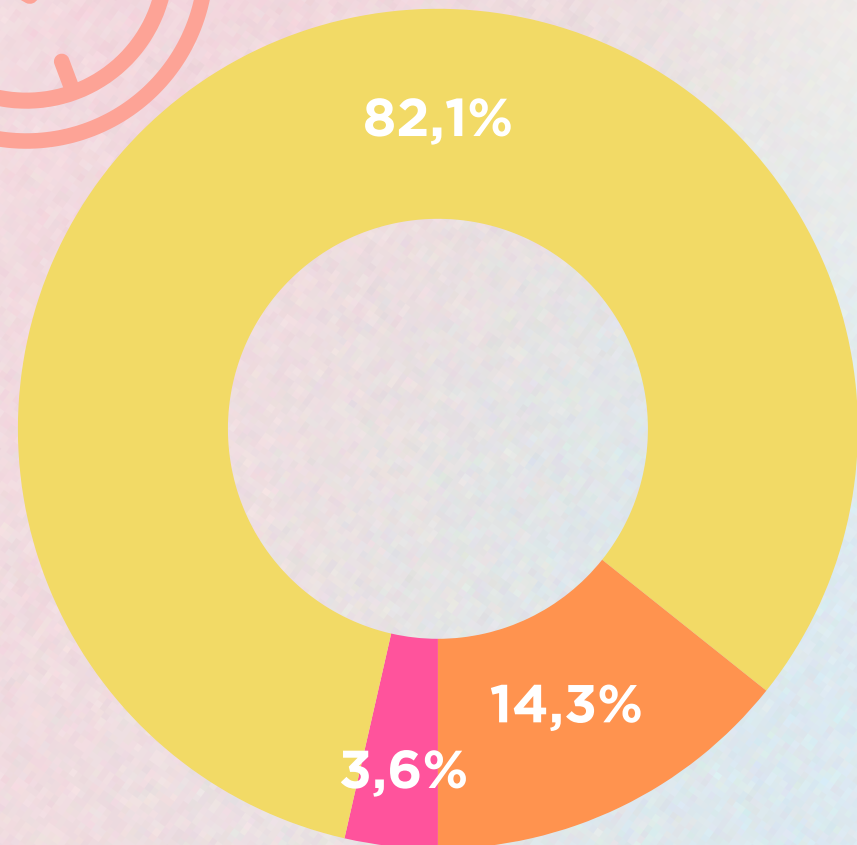
100%

Personne ne pense avoir déjà harcelé quelqu'un sur les réseaux sociaux

AS-TU DÉJÀ ÉTÉ HARCELÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

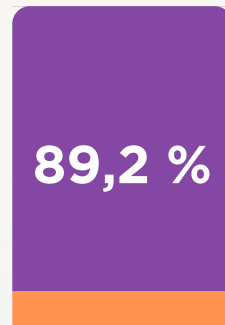


LE TEMPS D'ÉCRANS



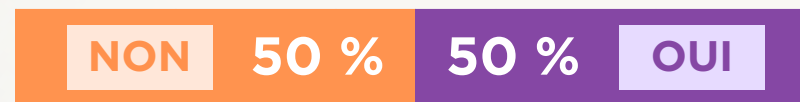
8H 4H 2H 30 MINUTES

Combien de temps d'écran est recommandé à ton âge ?



Savent qu'il est important d'arrêter les écrans 1 h avant de se coucher

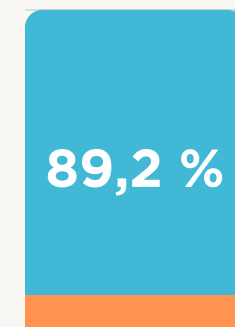
CORRECT INCORRECT



Savent expliquer pourquoi ce temps est nécessaire



Combien de temps tu y passes par jour ?

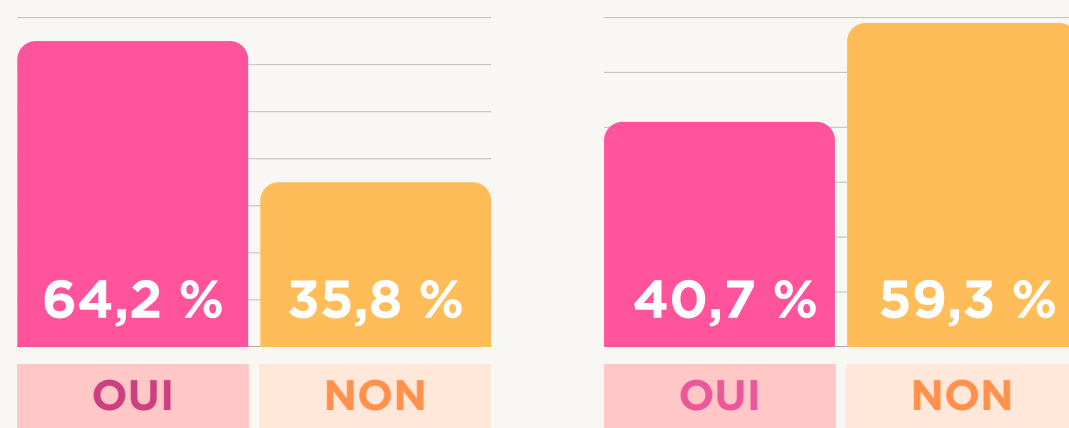


CORRECT INCORRECT

Est-ce adapté ?

LES ÉMOTIONS

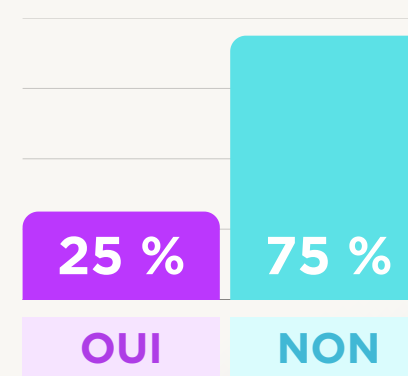
LES LIMITES D'ÂGES



Savent expliquer ce qu'est un PEGI

Connaisse la limite d'âge des réseaux sociaux

IDENTIFICATION

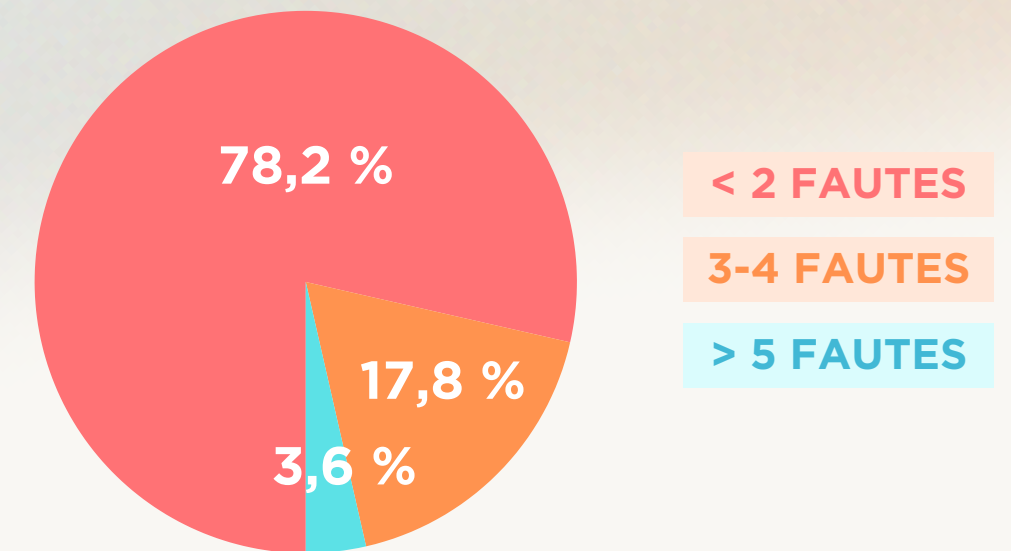


Reconnaissent les jeux auxquels ils peuvent jouer



Savent identifié les logos descripteurs de contenu

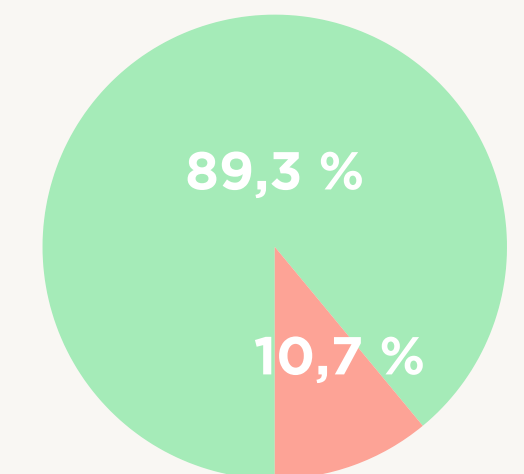
LES ÉMOTIONS



Savent associer les émotions fines aux émotions primaires

Savent reconnaître une émotion par rapport à un comportement

OUI NON

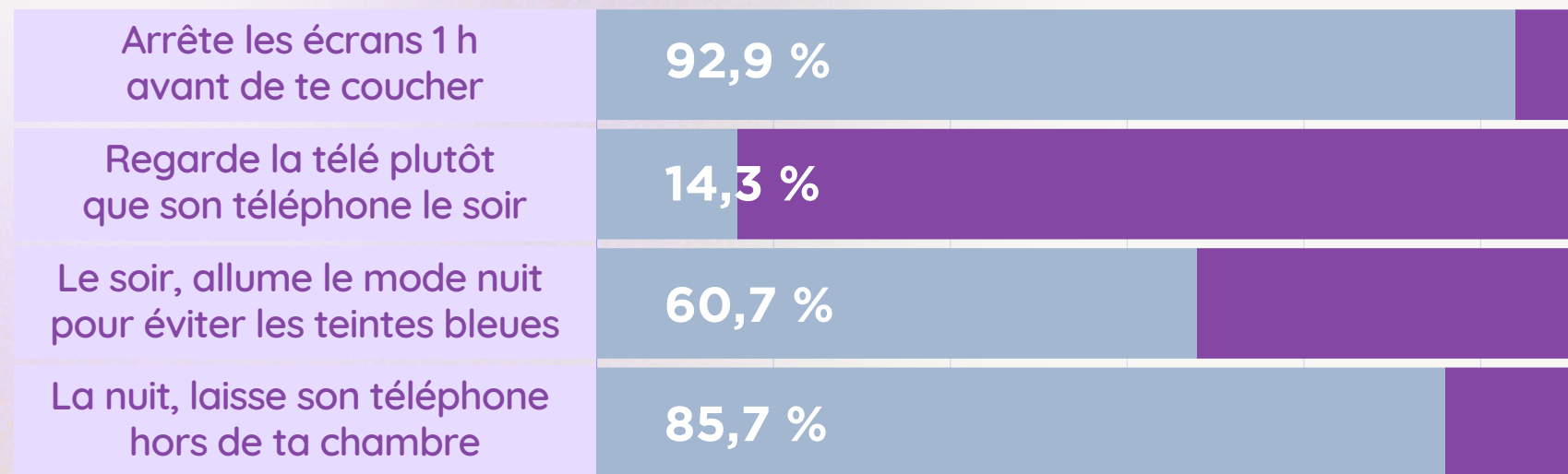


LES LIMITES D'ÂGES

LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LE CORPS



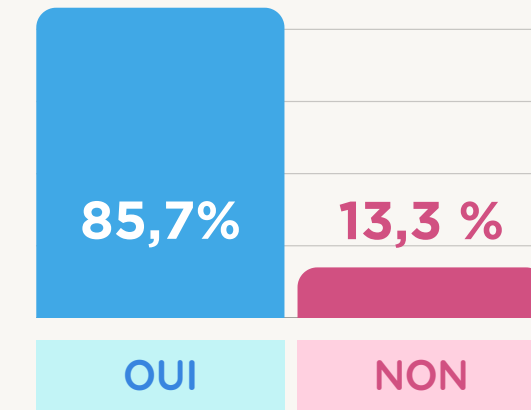
Coche les bonnes astuces pour te protéger des écrans ?



VRAI

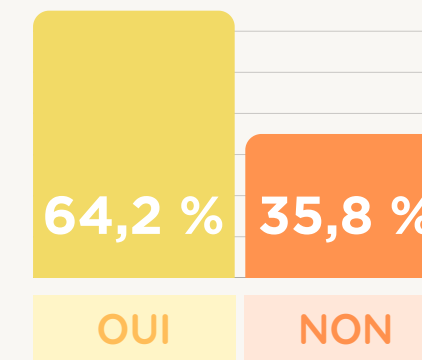
FAUX

LA LUMIÈRE BLEUE

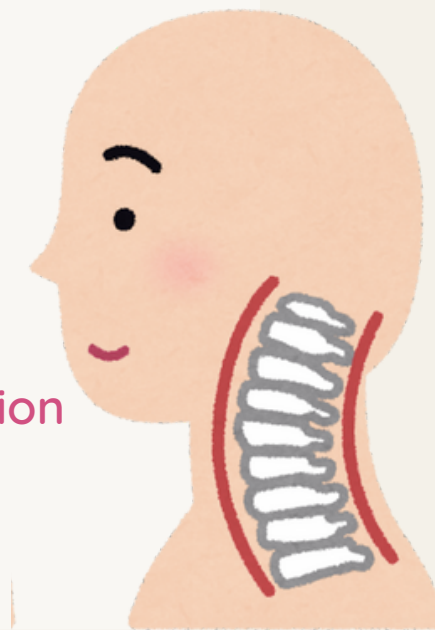
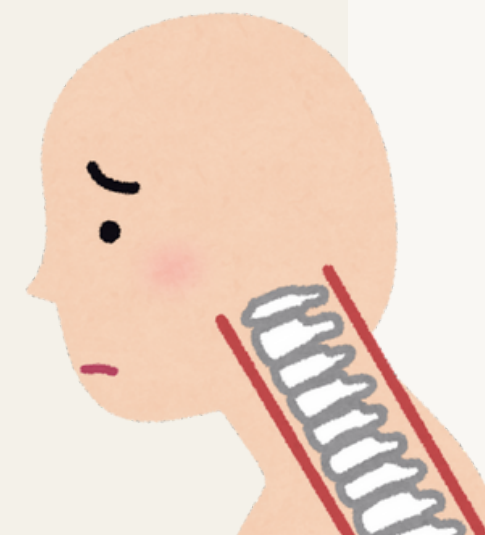


ont identifié la définition de la lumière bleue

LES BONNES POSTURES



Savent une bonne position devant les écrans



ÉVALUATION DE LA SÉANCE

ÉVALUATION DE LA SÉANCE



Le questionnaire était difficile



Le questionnaire était trop long

ÉVALUATION DE NOS INTERVENTIONS



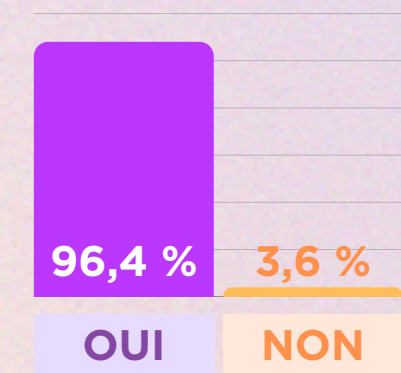
Nos interventions ont été utiles



Changement de comportement



Apport nouvelles connaissances suite à notre intervention



Appréciation générale

CONCLUSION



MERCI!

Juliette, Elena, Candy, Michel, Ambre,
Emma, Maud & Zélie

ET MERCI

CATHERINE!