

# Nono et les écrans



Chers parents,

Les professionnels de la petite enfance s'accordent à dire que l'utilisation excessive des écrans engendre des effets négatifs sur la santé des enfants (troubles du sommeil, retard de langage, troubles du comportement...). Il s'agit désormais d'un véritable enjeu de santé publique.

La Collectivité européenne d'Alsace, sensible à l'épanouissement et à la santé des jeunes enfants, multiplie depuis plusieurs années les messages de prévention pour vous informer sur les effets néfastes d'une surexposition aux écrans, quels qu'ils soient.

Le petit livre « Nono et les Écrans » que vous tenez entre les mains a été conçu dans le but de les sensibiliser à un usage raisonné de la télévision, de l'ordinateur, des tablettes ou des smartphones. À travers ce récit, ils réalisent qu'il existe beaucoup d'autres activités amusantes en dehors des écrans.

Comme Nono nous le démontre, il ne s'agit pas d'interdire mais de favoriser d'autres modes d'épanouissement. Grâce à votre attention et vos conseils, votre enfant va progressivement apprendre à réguler de lui-même l'usage des écrans et développer ainsi ses compétences (imagination, mémorisation, sociabilité...). Vous en observerez rapidement les effets pour votre plus grand bonheur et le sien.

Je vous souhaite une belle lecture,  
Frédéric Bierry,  
Président de la Collectivité européenne d'Alsace



Chez la famille Roquette, la télévision est allumée  
toute la journée.  
Maman, Papa et Nono adorent la regarder.  
Ça occupe, on ne s'ennuie jamais !



Nono a même sa tablette.  
Dès le réveil il joue à ses jeux préférés avant de s'habiller.

Il faut dire qu'il ne dort pas beaucoup !  
Le soir, il s'endort après avoir regardé son dessin animé préféré :  
"Pouet-Pouet l'automobile".  
C'est trop chouette !



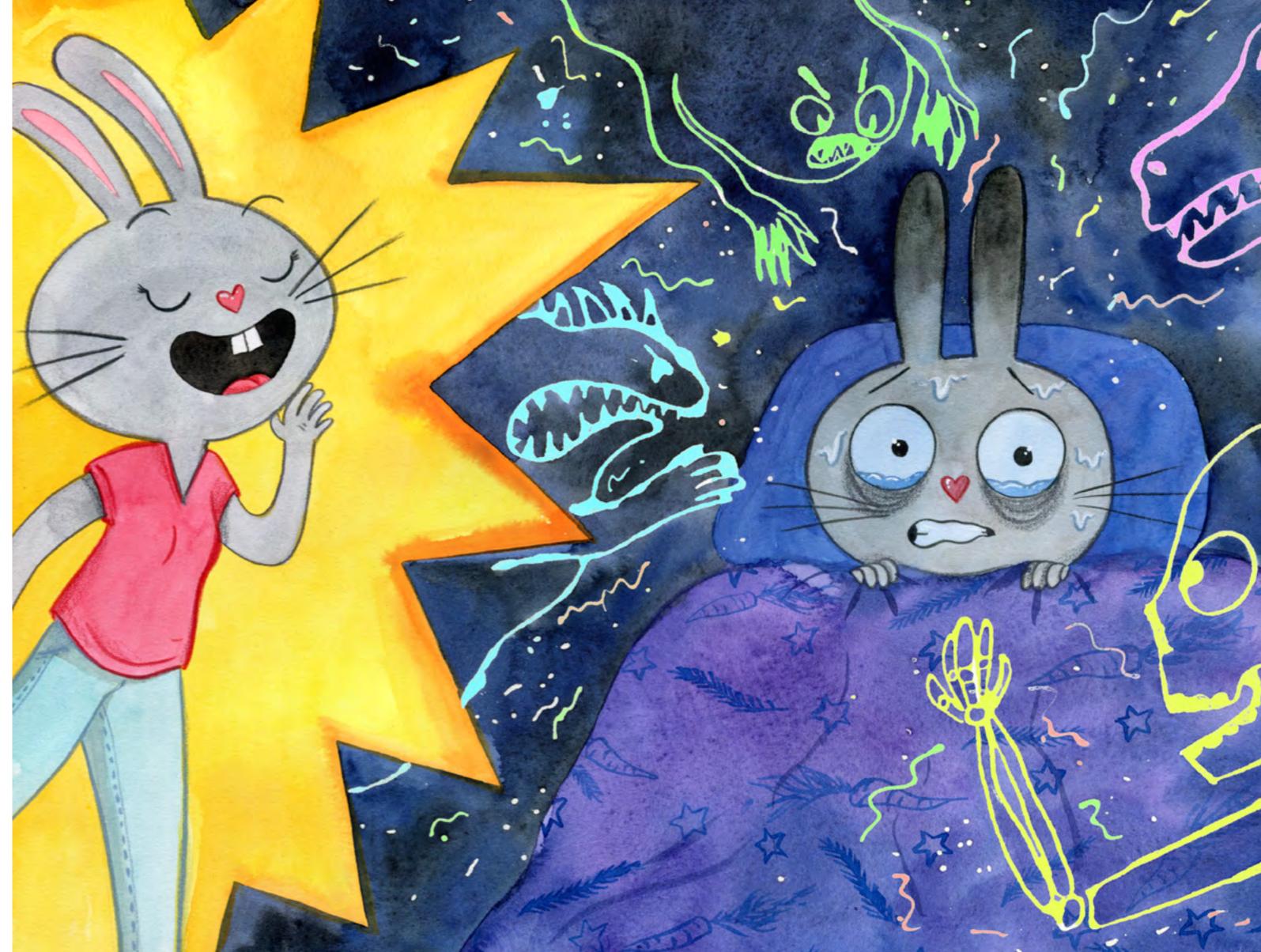
Le problème vient de toute cette lumière qui sort de la tablette et qui empêche Nono de fabriquer le sommeil !

Alors, le soir, il a souvent beaucoup de mal à s'endormir, il se tourne, se retourne dans son lit...



Parfois il fait des cauchemars à cause de certaines images qu'il a vues passer à la télé dans la journée.

Le matin, c'est donc difficile de se lever !  
« Nonoooo! Sors du lit et habille-toi s'il te plaît ! On va être en retard à l'école ! »



Une fois à l'école, plus d'écran! Mais Nono est si fatigué...  
Ça lui est même déjà arrivé de s'endormir en classe.  
La maîtresse n'était vraiment pas contente !

Depuis, Nono fait attention à ne plus fermer ses yeux  
pendant le temps de classe. Mais malgré ça, il a du mal  
à écouter, il repense à certaines images qu'il a vues  
sur sa tablette.



La maîtresse le sort alors d'un coup de sa bulle.

Paf !

« Nono, tu as entendu ? Réponds à ma question s'il te plaît. »

Panique à bord, Nono ne sait pas ce que lui a demandé la maîtresse...

Et puis, à force d'être dans sa bulle, Nono n'a pas trop de copains.

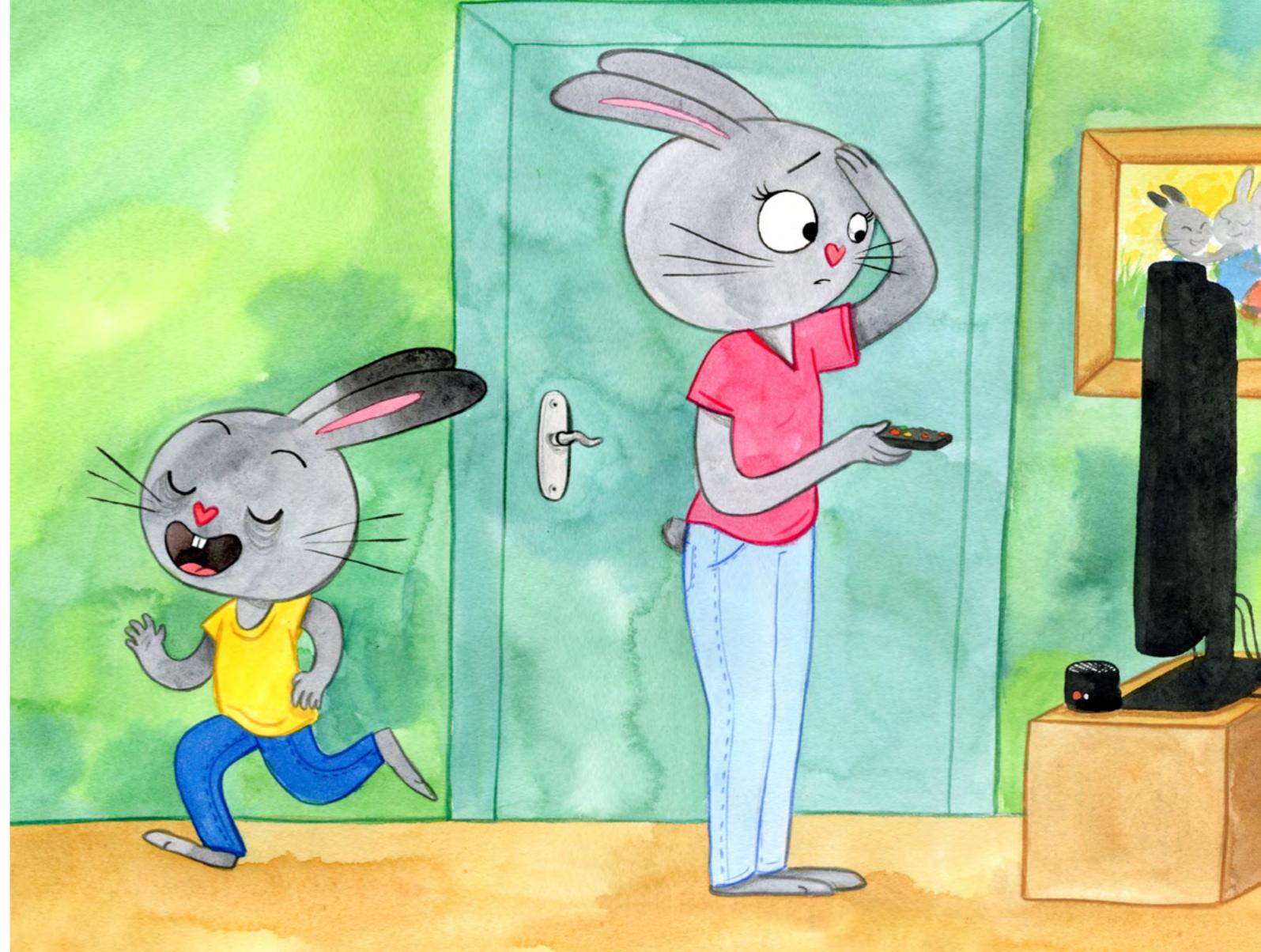
Il est souvent seul à la récré, toujours à imaginer la suite des jeux vidéo auxquels il a joué le matin...



Ce soir en rentrant de l'école, il ne se doute pas de ce qui l'attend...

« Une panne d'électricité ? Aïe aïe aïe... » dit Maman après avoir parcouru toute la maison en essayant d'allumer les lumières et les écrans.

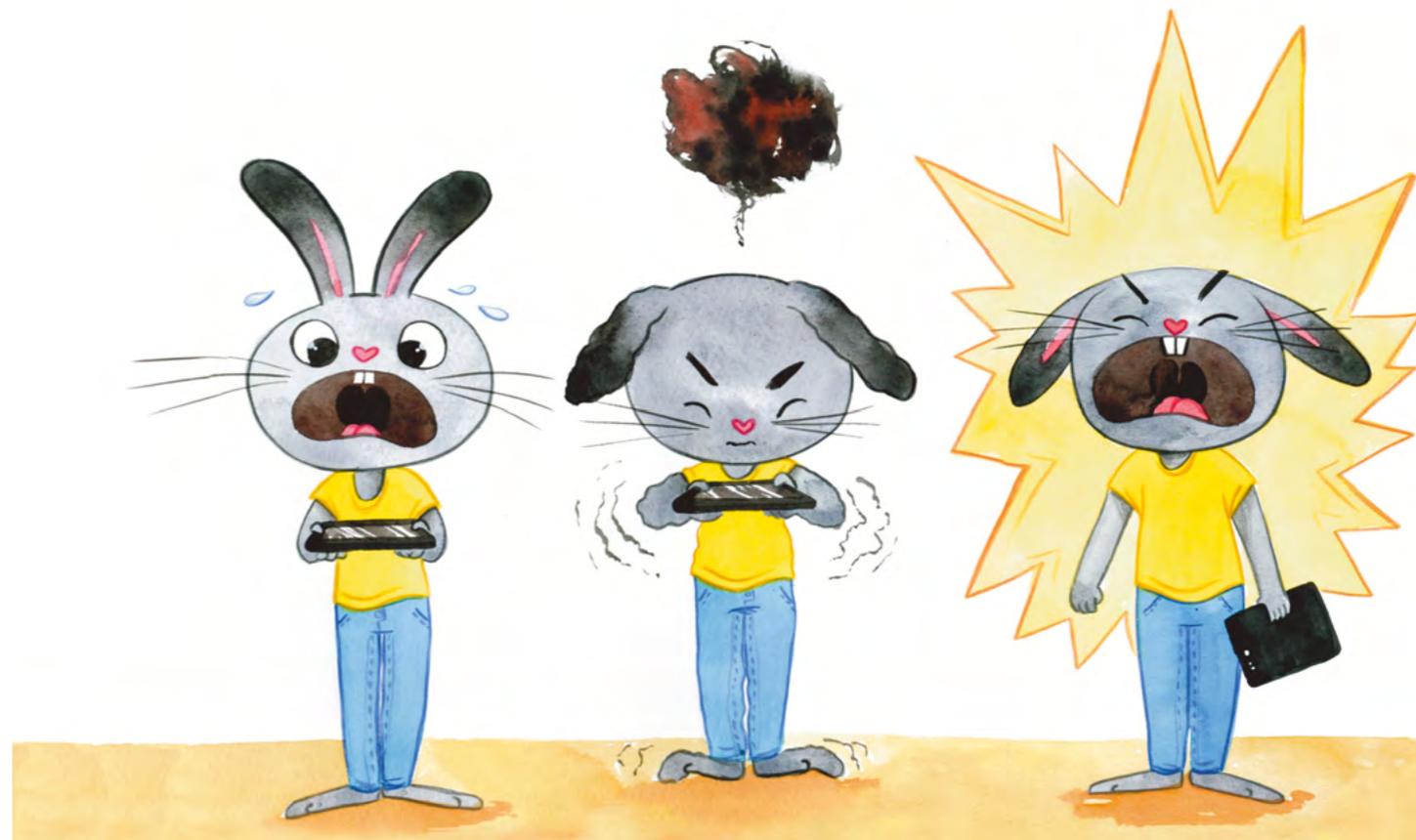
Nono ne s'inquiète pas, il file dans sa chambre pour jouer à sa tablette, il lui reste au moins ça !



« Mamaaaaaaan ! Ma tablette n'a plus de batteries ! »  
Nono est totalement perdu, lui qui a l'habitude de regarder des dessins animés en rentrant de l'école, il ne sait pas quoi faire d'autre.

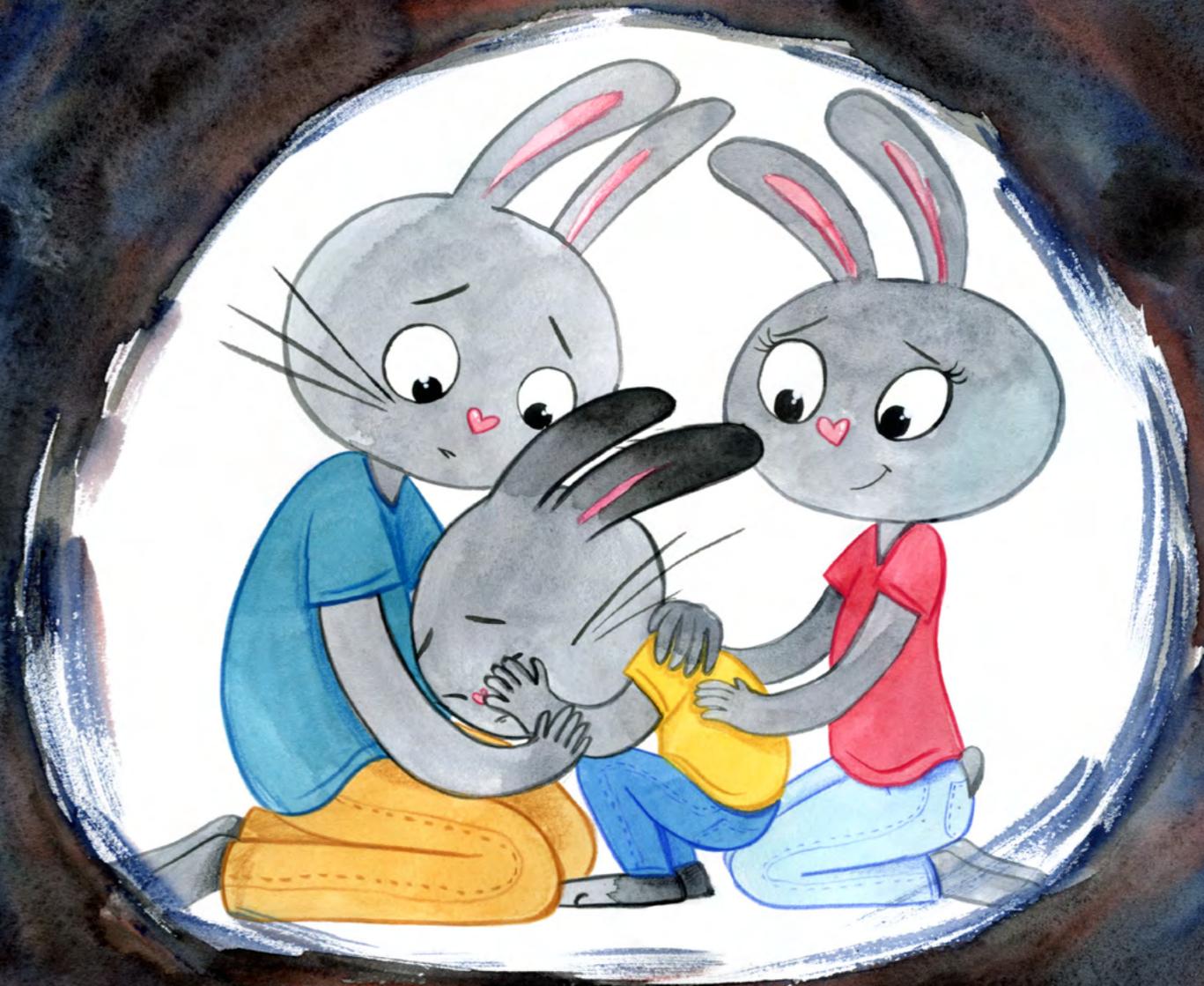
Nono commence à sentir de la colère monter en lui, ça commence dans sa poitrine et ça chauffe jusque dans ses bras.

La frustration est trop grande.  
Nono explose !



Maman et Papa essaient de le calmer, de le rassurer mais ils ne savent pas eux-mêmes combien de temps cela va durer.

« Tu as le droit d'être en colère et même triste Nono, je te comprends, tu voulais regarder tes dessins animés. Tu peux pleurer si ça te fait du bien, je suis là » dit Papa.



Après cette tempête d'émotions, Nono se calme. Il est épuisé.  
Comment va-t-il bien pouvoir s'amuser jusqu'au coucher ?  
Pas de tablette, ni de télé ou autre moyen de s'occuper.

Maman arrive avec une boîte toute neuve.  
« Nono viens, on va faire un puzzle tous les deux !  
Il y a "Pouet-Pouet l'automobile" dessinée dessus, regarde !  
J'ai retrouvé ce cadeau sur l'étagère du salon,  
nous n'y avons jamais joué ! »



C'est vrai que Nono n'avait pas envie de faire un puzzle, mais après avoir boudé seul dans sa chambre un certain temps... Il ne lui restait plus d'autre choix.

Petit à petit, Nono commence à rigoler et à s'amuser avec Maman. Ils jouent à celui qui mettra le plus de pièces possible, c'est la course ! Papa a bien envie de participer aussi en les entendant rire comme ça. Tous les trois passent la soirée à jouer ensemble, à dessiner et à faire des cabanes.

Au moment du coucher, l'électricité n'est toujours pas revenue. Papa voit bien que Nono s'inquiète de ce moment, sans son écran. Alors il propose à Nono de lui lire une histoire, tous les deux dans sa chambre.

Pour la première fois depuis bien longtemps, Nono s'endort paisiblement avant même que Papa ait quitté sa chambre.

Chhhhhh, pas un bruit !  
Bonne nuit Nono.



Ce matin, à peine réveillé, Nono court dans le salon.  
Il voit Papa en train de brancher la tablette.  
« Chouette, l'électricité est revenue!!! » crie Nono !  
Il est bien content de pouvoir retrouver son dessin animé, mais...

Finalement, Nono préfère prendre son petit-déjeuner avec  
Maman et Papa.

Nono raconte à Maman qu'il a adoré lire l'histoire avec Papa  
hier soir, dans son nouveau lit-cabane et avec la lampe torche :  
« C'était TROP génial Maman, on peut refaire pareil ce soir,  
dis ?! »



Arrivé à l'école, tout le monde ne parle que de cette panne d'électricité. Nono écoute attentivement la maîtresse leur expliquer qu'un immense sapin est tombé sur les câbles électriques. Ce qui a coupé toute l'électricité du village. Il a ensuite fallu réparer tout ça pendant la journée d'hier. Nono comprend mieux ce qu'il s'est passé !

C'est l'heure de la récréation, Nono rejoint ses camarades de classe.

« Moi j'ai fait un coloriage géant avec ma Maman, on va le terminer ce soir ! » raconte Ellie.

« Et moi, j'ai vu mes voisins jouer au foot dans le quartier, comme je n'avais plus de quoi m'occuper à la maison je suis allé jouer avec eux, on a bien rigolé ! » explique Tao.

« Moi je ne m'en suis pas rendu compte, en ce moment je passe tout mon temps à faire des cascades en trottinette, je me suis entraîné toute la soirée ! » raconte Julian.

Chacun à son tour raconte ce moment particulier.

Nono sait maintenant qu'il existe plein d'activités loin des écrans.  
**Et toi, que ferais-tu toute une journée sans électricité ?**





*Chez la famille Roquette, la télévision est allumée toute la journée.  
Maman, Papa et Nono adorent la regarder.  
Ça occupe, on ne s'ennuie jamais !  
Mais un soir en rentrant de l'école, Nono découvre qu'il y a  
une panne d'électricité...*

