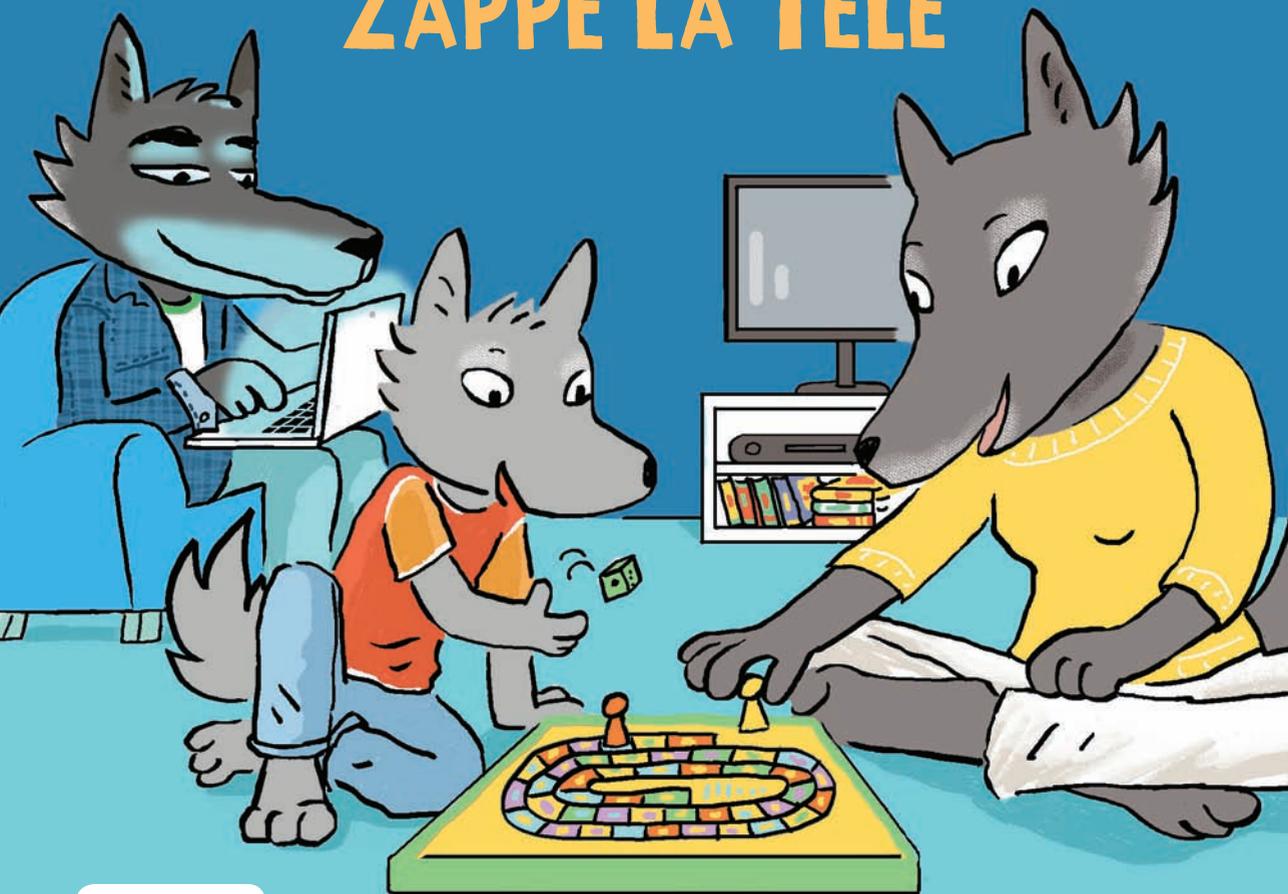


MIKALOU ZAPPE LA TÉLÉ





Il est bientôt midi et Mikalou tourne en rond.
« Je peux voir un dessin animé ? demande-t-il.
– OK, mais un seul épisode, car on va bientôt manger »,
dit Papaloup en mettant le DVD.
Quelle joie pour Mikalou de retrouver Super-Loupiot,
son héros préféré !

« À table ! » dit soudain papa.
Mikalou n'a pas trop envie d'éteindre la télé. Mais il sait que quand papa le dit, il vaut mieux l'écouter, car il ne changera pas d'avis !
Alors, il prend la télécommande, et clic ! La télé s'éteint.
« Bravo, Mikalou, tu es un grand, dit papa. Je suis fier de toi ! »
Miam ! Mikalou mange ses spaghettis de bon appétit.
Sur sa chaise haute, Kamilia est ravie de déjeuner en famille.
Dring, dring... Du doigt, elle montre le téléphone qui sonne dans la poche de Papaloup. Papa fait « non » de la tête :
les repas en famille, c'est sacré !



« Allons au parc, dit maman. Kamilia pourra faire la sieste dans sa poussette. »

Tout content à cette idée, Mikalou est déjà dans l'entrée. Au parc, il y a plein de jeux pour grimper, glisser ou se balancer. « Je veux aller sur le toboggan ! » dit Mikalou en arrivant. Et zou ! Que c'est rigolo de glisser à la vitesse d'une fusée ! Mikalou se sent grand : il grimpe tout seul à l'échelle maintenant !





Papa s'est assis près de la poussette, et son smartphone dépasse de la poche de sa veste.

« Je veux jouer avec ! dit Mikalou en l'attrapant.

— Non, j'ai apporté un ballon, et tu vas voir qui c'est le champion ! » dit papa en le lançant très loin, à l'autre bout du parc.

Hop, hop ! Mikalou galope pour le rattraper le premier.

« Le dernier arrivé est une poule mouillée », dit papa en lui courant après. Quelle rigolade !



De retour à la maison, papa s'occupe du bain de Kamilia tandis que maman et Mikalou jouent ensemble sur une tablette.

« Il faut ranger les ronds dans les carrés, dit maman.

Par exemple, c'est quoi, là ?

– Un rond ! Et il se met là ! » dit Mikalou en touchant la tablette du doigt.

Aussitôt le rond se place au bon endroit...

Quel jeu amusant ! Mikalou s'applique.

Il aime beaucoup jouer avec maman, à deux c'est tellement mieux.

« Kamilia est au lit... dit papa. C'est l'heure du dodo pour toi aussi. »
Mikalou farfouille sur son étagère.

Ce soir, il veut l'histoire du loup et du petit mouton rouge.
Quand le mouton parle, papa ouvre des yeux ronds et il raconte tout bas.

Quand c'est le grand méchant loup, il fronce les sourcils
et prend une grosse voix... Brrr !

Quand papa fait ça, Mikalou se cache vite sous les draps.
Il aime bien jouer à avoir un peu peur,
surtout quand le grand méchant loup n'est autre
que Papaloup !



Maman ne veut pas que je regarde la télé tout seul, sauf quand c'est un de mes dessins animés préférés.

Elle a tout à fait raison, car c'est important d'avoir une grande personne près de toi.



Pourquoi ?

S'il y a des images que tu ne comprends pas ou qui te font peur, tu peux lui en parler et il est important de le faire.

Pourquoi je ne peux pas regarder la télé longtemps ?

Devant la télé, tu es inactif, alors que ton corps a besoin de beaucoup bouger pour bien se développer. Et plus tu la regardes, plus tu es énervé quand on l'éteint, car ton cerveau n'est pas fait pour être concentré trop longtemps sur les écrans.



Et pourquoi je ne peux pas la regarder pendant les repas ?

Le repas est un moment important où l'on se retrouve en famille. Si la télé est allumée, il est difficile de discuter tranquillement tous ensemble. On ne fait plus attention à ce qu'on mange, ce qui n'est pas bon pour la santé.

Est-ce que je peux regarder une histoire sur le smartphone de Papaloup le soir avant de dormir ?

Pour bien grandir, il faut bien dormir. Or, la lumière envoyée par les écrans, la « lumière bleue », perturbe ton sommeil. Il vaut mieux une histoire racontée par Papaloup !

J'aime beaucoup jouer sur la tablette, c'est rigolo !

C'est vrai surtout si tu joues avec Mamanloup ou Papaloup, mais n'oublie pas que les jeux de société, de construction, de ballon... sont beaucoup plus enrichissants pour toi.



Et le matin non plus, ce n'est pas conseillé ?

Pour aller à l'école, tu as besoin d'être en forme afin de pouvoir te concentrer. L'usage des écrans diminue l'attention. Il n'est donc pas conseillé non plus le matin.

Pourquoi ?

Lorsque tu fais du vélo, que tu joues au ballon ou à des jeux de construction ou de société, tu utilises tous tes sens (le toucher, la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat). Cela te permet de développer des capacités manuelles, motrices, de prendre confiance en toi et d'aller vers les autres. Pour grandir, tu as besoin de jouer, de courir, de sauter, d'explorer le monde et de te faire des copains.

Bon, alors les écrans, je peux... un tout petit peu ?

Un petit peu car tu as 5 ans, mais pour ta petite sœur, Kamilia, jusqu'à 3 ans, ce n'est pas conseillé. Tu as tant de choses plus intéressantes à faire ! Ce serait dommage de passer à côté !



TV, TABLETTE, ORDI, SMARTPHONE, CONSOLES DE JEUX... COMMENT FAIRE AU MIEUX ?

OÙ ?

✓ Installez les écrans dans un lieu de passage, pour garder un certain contrôle, pas dans la chambre de votre enfant.

QUAND ?

✓ Pas le matin avant l'école, le soir avant le coucher ni pendant les repas, qui doivent être un moment d'échange convivial.

POUR QUI ?

✓ Avant 3 ans, évitez les écrans, et surtout ne mettez pas votre enfant dans une pièce où la télé est allumée, même s'il ne la regarde pas.

COMMENT ?

✓ Décidez ensemble quel programme ou quel jeu (d'une durée limitée en fonction de l'âge : plus l'enfant est jeune, plus le temps doit être court). Privilégiez les jeux en famille. Et vous-même, montrez l'exemple en modérant votre temps passé devant les écrans.

QUOI ?

✓ Optez pour des jeux éducatifs et des programmes TV adaptés à son âge.

POURQUOI ?

✓ Les écrans peuvent causer des problèmes d'endormissement et des réveils nocturnes, un surpoids, des troubles de l'attention, un retard de langage, des difficultés sociales... Mieux vaut inciter votre enfant à explorer le monde qui l'entoure, à se dépenser, à faire des activités en famille, lisez-lui des histoires, encouragez-le à faire les choses lui-même. C'est ainsi qu'il développera sa créativité et son imagination !

MÉMO PARENTS

Sur la pochette des jeux vidéo est indiqué l'âge minimum conseillé, et au dos un pictogramme en explique la raison.

De même, les programmes télévisés ont un signal de limite d'âge. En choisissant un jeu ou un film adapté à votre enfant, vous le protégez de scènes pouvant lui faire peur, le choquer ou l'influencer.

Les classifications PEGI et CSA



TROUVE L'INTRUS

Deux intrus se sont glissés dans le coffre à jouets de Mikalou. Cherche-les !



JEU DES 7 ERREURS

Sept erreurs se sont glissées entre les deux images : peux-tu les retrouver ?



SOLUTIONS DES JEUX :
Les deux intrus : la manette et la console de jeux
Les sept différences : Doudou mouton et maman sourient, Mikalou ne regarde plus la TV et il a rempli sa fourchette, le grand plat est orange, Papa tient un bol à la main et la TV est éteinte.

Ma tablette en papier !

Règle du jeu du parcours à doigts :
Déplace chaque doigt de ta main pour reproduire un des parcours proposés ci-dessous. À chaque changement de couleur, tu dois changer de doigt.

Attention : garde toujours au moins un doigt sur le plateau, sinon tu as perdu !

PARCOURS N°1	PARCOURS N°2	PARCOURS N°3	PARCOURS N°4	PARCOURS N°5
10 ●	10 ●	10 ●	10 ●	10 ●
9 ●	9 ●	9 ●	9 ●	9 ●
8 ●	8 ●	8 ●	8 ●	8 ●
7 ●	7 ●	7 ●	7 ●	7 ●
6 ●	6 ●	6 ●	6 ●	6 ●
5 ●	5 ●	5 ●	5 ●	5 ●
4 ●	4 ●	4 ●	4 ●	4 ●
3 ●	3 ●	3 ●	3 ●	3 ●
2 ●	2 ●	2 ●	2 ●	2 ●
1 ●	1 ●	1 ●	1 ●	1 ●



ARRIVÉE			
10	●	●	●
9	●	●	●
8	●	●	●
7	●	●	●
6	●	●	●
5	●	●	●
4	●	●	●
3	●	●	●
2	●	●	●
1	●	●	●
DÉPART			

Réalisé par Bayard Média Développement, pour le compte de Mutualité Française Occitanie avec le concours du Dr. C. Chollet, pédiatre.
Responsable : sophie.hardy@bayardmedia.fr – Coordinatrice : julie.miozette@bayardmedia.fr – Textes : Emmanuelle Cabrol. Illustrations : France Sengel.
Maquette : Corinne Deniel. Secrétariat de relecture : Marion Bello – Imprimerie Factory – Mai 2018.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site occitanie.mutualite.fr