



PV DE LA CONCERTATION LOCALE DU 11 AVRIL 2025¹

Ville de Bruxelles

- Madame Faouzia Hariche -, Échevine de l'Instruction Publique, de la Jeunesse et des Ressources humaines de la Ville de Bruxelles : excusée
- Madame Faten Alamat -, Cheffe de Cabinet de Madame Faouzia Hariche : excusée
- Madame Basma Ben Amar et Monsieur Karim Bouhout -, Coordination locale de la Ville de Bruxelles – Jeunesse à Bruxelles : présents

Cocof

Mme Loubna Ben Yaacoub -, Attachée principale service de la Cohésion sociale : présente

Membres opérateurs agréés (27 membres présents) : Amo de Noh, Arthis Maison Belgo-Roumaine, ASE Anneessens, Les Ateliers du soleil, Bruxelles Nord-Maison de la création, Bruxelles Enseignement, Caria, Centre social du Béguinage, Centre Tefo, Club de Jeunesse, Don Bosco Téléservice, Double sens, EDD Noh, Entraide, Espace cultures et développement, Entraide Bruxelles, Entraide des Marolles, Eurêka aide et soutien !, Foyer des jeunes des Marolles, Groupe d'Entraide scolaire de Laeken, Interpole, Joseph Swinnen, L'Amorce, Le Colombier, Les Ateliers populaires, Mini-Anneessens, Prévention Jeunes Bruxelles.

Membres avec voix consultative

Membres opérateurs associés - Impulsion/projets régionaux, (2 membres présents), : Chicago Back, Educ et Forms.

- CRACS : Mme Fernanda Flacco, Chargée de missions : excusée
- CREDASC : Mr Didier Deroy, Coordinateur : excusé
- CREDAF: Mme Anne Brisbois, Coordinatrice mission réseau : excusée

Excusés : Bapa Bruxelles, Bruxelles Laïque, Centre culturel Bruegel, Cultures et santé, Formosa, La Chomhier, Le 88, MJ Noh, Objectif, Mouvement pour l'égalité des droits, Troisième oeil

Absents : Espace social téléservice, L'Épée

Ordre du jour :

09h00 : Accueil

09h15 : Approbation du PV du 29/11/2024

09h20 : Exposé de Mr Pascal Minotte, codirecteur du CRéSaM (Centre de référence en santé mentale) : « du bon usage des technologies numériques et des écrans » et questions/réponses

10h10 : Exposé de Mr Edgard Cherpe, membre de l'équipe des diététiciens des Cuisines Bruxelloises : « conseils pour une alimentation saine et équilibrée » et questions/réponses

11h00 : Pause-café

¹ Rédacteur : Karim Bouhout

11h15 : Exposé de la Docteure Valérie Hanozet, coordinatrice médicale au Service de Promotion de la santé à l'école de la Ville de Bruxelles : « le sommeil des enfants (de 2,5 ans à l'adolescence) » et questions/réponses

12h00 : Pause du midi (sandwichs au bar)

13h00 : Travail en atelier sur la problématique de l'addiction aux écrans :

A) Impliquer et outiller les parents confrontés aux usages problématiques des technologies numériques (jeux vidéo, réseaux sociaux, addiction aux écrans)

B) Comment accompagner les enfants et les adolescents dans l'usage des écrans ?

C) Renforcer les synergies locales et les projets liés à la gestion problématique des écrans

14h30 : Conclusion des travaux

1- Ouverture de la concertation locale : la coordination locale accueille les membres-opérateurs et associés de la concertation locale, présente les excuses de Madame Alamat qui ne pourra assister à cette rencontre. Après une brève présentation des intervenants, elle rappelle que les exposés sont liés aux constats émis dans les rapports associatifs et visites de terrain (qualité du sommeil, sensibilisation à une alimentation saine, addiction aux écrans et jeux vidéo). Les ateliers de réflexion s'attèleront particulièrement à la problématique des écrans, fortement décriée sur le terrain. À côté de l'éclairage théorique apporté à ces questions (Cfr exposé de Pascal Minotte), le travail en atelier a pour but d'approfondir et stimuler l'échange d'expériences, de remonter les réflexions du terrain vers les autorités subsidiaires.

2- Exposé de Mr Pascal Minotte : power-point de la présentation repris en annexe

Mme Ben Yaacoub : interpelle l'intervenant quant à l'impact des pratiques régulières ou excessives des écrans sur le cerveau des jeunes. Les GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) développent tant de stratégies pour accrocher les jeunes - et ce, dès le plus jeune âge - qu'on peut se demander quels impacts ont les technologies numériques sur le développement neuronal des jeunes.

Pascal Minotte : vaste question. Le cerveau est doté d'une faculté nommée la « plasticité neuronale » qui définit la capacité qu'a le cerveau à s'adapter au contexte de vie. C'est ce qui fait que l'être humain finit progressivement par dominer le monde, c'est cette capacité à s'adapter, notamment au niveau neurologique. C'est ce qui explique également qu'un cérébrolésé va potentiellement développer avec d'autres parties de son cerveau des capacités compensatrices. Nous disposons tous de cette faculté, nous l'avons d'autant plus que l'on est jeune. Si l'on entraîne pas son cerveau à s'adapter, on risque de se rigidifier. Les conflits de génération par exemple, s'articulent à cela, d'une part, des personnes âgées qui ont du mal à accepter les nouveautés, d'autre part, des jeunes qui s'adaptent aux nouveautés qui s'enchaînent. Quand vous pratiquez régulièrement une activité, cela a un impact sur le cerveau. Quand on observe un joueur de tennis, on remarque que son cerveau est câblé un petit peu différemment parce qu'il s'est adapté à cette activité sportive. Ce sera encore différent chez un joueur d'échecs. Il y a donc effectivement un impact. Cela a été notamment observé chez les grands consommateurs de jeux vidéo chez lesquels on observe le développement d'un certain nombre de qualités, une augmentation des performances dans certains domaines. À titre d'exemple, la capacité à aller chercher très rapidement l'information signifiante qui va aider à prendre des décisions face à une image complexe. Cette capacité est fortement stimulée par certains jeux vidéo (jeux de tirs). Les études soulignant que telle activité numérique change le cerveau passent pour des révélations mais la question est de savoir si cela va générer des phénomènes de dépendance physique ? Est-cela l'objet de votre question ?

Mme Ben Yaacoub : je visais plutôt l'impact des technologies numériques sur les capacités d'attention, la mémoire, le jugement critique, ...

Pascal Minotte : si l'on se réfère à l'usage intensif des technologies numériques par les enfants, on a des études plutôt corrélationnelles où l'on va observer effectivement plus d'agitation chez les enfants confrontés plus longtemps aux écrans étant plus jeunes. Il y a ici un lien statistique que l'on peut qualifier de négatif. De là, le sens de la prévention : « pas d'écran avant 3 ans ». Si on analyse cette corrélation dans sa dimension pratique, on est face à autre chose. J'ai par exemple 4 enfants, l'un d'eux est plus agité que les autres. On sait qu'un dessin animé va relativement bien canaliser un enfant agité. Or, le lien entre l'agitation et l'écran n'est pas évident : est-ce parce qu'on confronte des enfants plus agités aux écrans ou est-ce parce que l'enfant regarde plus la télévision ? La neuropsychologie aura quelques difficultés à répondre à ces situations concrètes. Le lien statistique est prouvé mais le « comment » et « pourquoi » cela se passe au niveau neurologique ne sont pas encore suffisamment étayés. Aussi, en tant que parents, nous avons tendance à moins développer des stratégies éducatives qualifiées

de « contenantes ». On laisse à la télévision le soin de canaliser l'attention de l'enfant plutôt que de se confronter aux « habitudes générationnelles ». Les styles éducatifs ont fortement évolué, il faut s'en rendre compte. Pour conclure, les écrans jouent certainement un rôle dans le développement neuronal mais la problématique est plus complexe que la question des écrans.

Docteur Hanozet : complète l'intervention de Pascal Minotte. Elle a assisté à un colloque organisé par une société de pédiatrie, colloque qui faisait référence au croquis présentant les performances graphiques d'un enfant familier des écrans comparativement à celui qui n'en consomme pas. Le constat est assez nuancé. Il faut également tenir compte de ce qu'on fait d'autre avec l'enfant. Est-ce que l'enfant est accompagné devant l'écran ? Bénéficie-il d'une analyse de ce qu'il voit ? Les habilités de l'enfant se perdent lorsqu'il ne fait rien d'autre que regarder la télévision. On ne peut pas dire que c'est l'écran qui a fait perdre les capacités de l'enfant.

Pascal Minotte : alerte l'auditoire contre les fake-news s'appuyant sur une vieille étude alertant l'opinion publique contre la nocivité des écrans (« écran lobotomie »), l'idiotie des jeunes... Il faut se méfier de ce type d'étude ne rencontrant pas un « consensus scientifique » beaucoup plus nuancé sur la question.

Maison de la création : interpelle l'intervenant quant au contenu véhiculé par ces supports, qu'est-ce qu'on va chercher avec cet outil-là ? Que va-t-on regarder ? À titre d'exemple, certains dessins animés (*Vaiana*) mettent à l'avant des personnages typiquement féminins. Ciblant les publics jeunes et adolescents, un duo de femmes a réalisé dernièrement deux pièces de théâtre : *Wireless people*, *Try love*, programmés au Rideau de Bruxelles du 15 au 17 mai 2025. Si les opérateurs ont envie d'aborder le thème des réseaux sociaux sans parti pris, les outils culturels proposés par cette compagnie sont très opportuns. Il s'agit d'un projet participatif porté par des adolescent.e.s.

EDD Noh : beaucoup d'enfants sont exposés à des écrans parce que les parents veulent canaliser leur énergie débordante. Certains articles parlent de formes d'autisme liés à la consommation excessive des écrans. Dans notre environnement de travail, on remarque que certains enfants arrivent à s'exprimer plus aisément en mode « virtuel » plutôt qu'en présentiel (capacité d'avoir des amis en virtuel et pas dans la réalité). Certains d'entre eux sont tellement absorbés par les écrans qu'ils n'arrivent plus à nouer des relations sociales avec leur propre famille. On parle d'addiction dans ce cas d'espèce mais des articles parlent d'émergence de formes d'autisme générées par ce type d'addiction.

Pascal Minotte : il y a certainement des dynamiques familiales, des contextes dans lesquels le recours à des thérapies familiales, systémiques, est nécessaire. Mon idée n'est pas de dire qu'il n'existe pas de problème. En revanche, je récusé la notion d'autisme, je m'en excuse, ça n'est pas de l'autisme ! Beaucoup de parents d'autistes ont été offusqués par ce genre de propos, il faut bien se rendre compte que les causes du spectre autistique ne sont pas liées aux écrans. En revanche, il est vrai d'affirmer que le langage et les relations sociales ne vont pas s'apprendre à travers l'écran. Comme le rappelle le Docteur Hanozet, si on ne parle pas aux enfants, si on ne les stimule pas, si on les abandonne aux écrans, ces derniers ne vont pas compenser ce que les parents ne font pas. Il en va de même pour les enfants coincés dans leur maxi-cosy. Cela est fortement déconseillé parce que les enfants ont besoin d'explorer leur environnement. Dans le même sens, il faut parler aux enfants, interagir avec eux, les stimuler. Le langage s'inscrit dans les relations des premières années de la vie. Si les parents ne sont pas disponibles psychiquement parce qu'ils sont épuisés, en dépression, on peut arriver à des situations « d'autisme numérique » - aux dires d'un médecin qui a fait l'autopromotion de cette notion -. Il reste que ça n'est pas de l'autisme ! J'ai derrière moi toutes les familles d'autistes remontées contre les allégations de ce médecin.

EDD Noh : je ne vais pas insister sur la notion d'autisme mais est-ce que ce type d'addiction peut générer des nouvelles formes de maladie psychique ?

Docteur Hanozet : les enfants dont vous parlez présentent des traits ressemblant à ceux qu'on observe chez les autistes mais la principale différence est que si vous leur retirez les écrans, si vous les remettez dans un environnement social sain, ils récupéreront leurs facultés d'autant plus vite que vous leur confisquez le smartphone. Confisquez le smartphone aux enfants et ils piqueront une crise. C'est magnifique et c'est ce qu'il faut faire ! Il faut tenir le coup, être persuadé que c'est une œuvre salutaire. Un enfant présentant un trouble de la sphère autistique ne va certainement pas récupérer ses capacités. Il faudra trouver d'autres stimulations, d'autres manières de lui apprendre.

Pascal Minotte : lui retirer le smartphone ou la télévision est une chose mais c'est surtout quand l'enfant redevient le projet de la famille, que les relations avec lui sont réinvesties que l'on observe un véritable changement. Il y a donc la question des écrans et celle de la stimulation des enfants : leur parler, s'intéresser à ce qu'ils font, jouer avec eux, il faut qu'ils occupent notre univers mental. Cette dimension est essentielle.

EDD Noh : vous abordez le cas des enfants mais qu'en est-il de cet adolescent qui arrive à avoir des relations virtuelles mais qui n'arrive pas à interagir en présentiel, dans une classe ?

Pascal Minotte : j'ai envie de dire : « c'est déjà ça ». Peut-être êtes-vous en présence d'un jeune qui a du mal à relationner et qui passe par la médiation des écrans pour y arriver. Il faudrait arriver à creuser pour arriver à voir ce qui a derrière ce cas particulier. Cela vaudrait la peine de discuter avec lui, de l'accompagner dans ce type de démarche. Le fait que ce jeune soit constamment sur les réseaux sociaux ne veut pas dire qu'il n'arrive pas à communiquer au dehors. On est plutôt dans le cas d'un usage compensatoire d'internet, on y obtient quelque chose qu'on arrive pas à acquérir dans son environnement externe. C'est déjà un point de départ, ce sont des relations sociales médiatisées par un ordinateur. L'emploi de « virtuel » renvoie faussement le jeune sur quelque chose qui n'existe pas. Je serai plus nuancé. Il existe de nombreux types de relations. Certes sur internet, le mensonge est aisé mais on peut également mentir dans les relations extérieures, on a même des cas de personnes qui se sentent plus sincères par la voie d'internet parce qu'elles ont l'impression qu'il est plus aisé de s'y confier. Dans tous les cas, si l'on veut rejoindre le jeune dans sa réalité, il est préférable de ne pas disqualifier les relations dites « virtuelles ».

Espace cultures et développement : témoigne d'une expérience acquise en tant qu'opérateur numérique depuis 10 ans. ECD travaille avec des jeunes, observe cette problématique auprès des parents et des élèves. Dans le cadre des écoles de devoirs, il recommande d'opter pour une discussion, une animation en présence des parents parce que nombre d'entre eux ne sont pas conscients des problématiques liées aux écrans. Il s'agit de sensibiliser les parents aux comportements à adopter dès le plus jeune âge car beaucoup de parents confient par exemple le bébé aux écrans pour les calmer. La problématique des écrans ne concerne pas que les jeunes mais l'ensemble des familles. En ce qui concerne les adolescents, l'association travaille davantage sur le contenu. On ne peut empêcher notre public d'aller sur les écrans mais on peut le conscientiser à sa réalité de consommateur. Il faut proposer des outils créatifs permettant aux jeunes de prendre conscience de ce qu'ils peuvent construire via l'outil numérique. Si l'on me donne un ordinateur, je peux créer un petit jeu. « Scratch » par exemple permet de créer des personnages, de les faire parler, bouger. Il y a également la robotique. Bref, le jeune n'est pas seulement un consommateur de flux digitaux, il bénéficie également d'une capacité de les manipuler, de faire preuve de créativité, de relever des défis.

Entraide Bruxelles : interpelle l'assemblée au sujet de la « panique morale » liée à la consommation des écrans. Beaucoup de parents interdisent l'usage des écrans aux enfants pour prévenir l'addiction mais comment faire avec les adolescents ? Le cas des adolescents inquiète tout autant.

Pascal Minotte : la solution facile consistant à interdire les écrans est pour beaucoup de familles une voie sans issue. D'où l'importance de l'éducation aux médias au profit de l'interdiction. D'une manière ou d'une autre, le jeune va utiliser l'écran. Il ne viendra pas voir l'adulte s'il rencontre un problème tel que le harcèlement parce qu'on lui a interdit les écrans. La solution est donc l'éducation aux médias, proposer des usages constructifs des médias.

Entraide Bruxelles : n'est-ce pas dans ce cas plus utile de proposer une éducation aux médias aux parents, le parent est à l'avant-poste de cette problématique ?

Mr Minotte : le travail avec les jeunes n'exclut pas le travail avec les parents, il est complémentaire. Les parents sont des relais essentiels, il faut donc travailler avec eux et les enfants. Parfois travailler avec les enfants est plus adéquat. Lorsqu'ils ont vu un truc à l'école, ils sont parfois plus preneurs de la règle que dans le cas où le parent la propose. Dans ce cas précis, on peut dire que le parent est soutenu dans ses objectifs. Pour le reste, on est d'accord, il faut privilégier une approche globale.

Bruxelles Enseignement : remercie l'intervenant pour son compte-rendu très actuel sur le sujet, constats corroborant les approches développées par le département de l'Instruction publique de la Ville de Bruxelles. Mme Dufresne est très contente de l'exposé du jour et le fait savoir.

Karim Bouhout : revient sur les enjeux de « reconnaissance » soulignés durant l'exposé. Il rappelle que le secteur associatif accueille des publics migratoires en grand nombre, ces derniers sont souvent confrontés à des identités ressenties comme incomplètes, morcelées. La question de l'enracinement, du déracinement, de la déculturation évolue au gré des générations successives de l'immigration. Cela entraîne chez de nombreux jeunes un besoin « de se raconter », lié à des enjeux de reconnaissance, plus précisément à ce que Ricoeur nommait, les « concordances et discordances de l'identité narrative ». Par-delà le rapport pathologique aux écrans, l'on constate que les supports numériques consommés par les jeunes proposent souvent des contenus brefs (shorts), sporadiques, entrecoupés par de la réclame ; que ces contenus développent une culture de l'instantanéité, du zapping, du courtermisme endiguant à la longue les possibilités de s'approprier des récits structurés, et pourquoi pas, de « faire récit » dans le pays d'accueil. Avez-vous abordé la problématique des écrans sous cet angle ?

Pascal Minotte : La question de l'identité narrative fait partie des motivations identifiées chez les adolescents, c'est indéniable. L'identité narrative, c'est cette idée que l'on va essayer de se construire comme ça au travers un récit, en recherchant une certaine cohérence dans sa trajectoire. C'est particulièrement important chez des adolescents vivant une réalité assez fragmentée par le fait que le pied droit devient plus grand que le pied gauche, on a tantôt des idées issues de

l'enfance, tantôt des idées qui appartiennent plutôt à l'âge adulte, on a du mal à trouver une certaine cohérence là-dedans. On se vit en tant qu'adulte à partir d'un certain âge et c'est pour cela d'ailleurs qu'en moyenne, la santé mentale des adultes est meilleure. On se vit à cet âge en quelque chose de plus cohérent, il y a plus de stabilité. Dans ce contexte-là, je suis tout à fait d'accord de dire que l'identité narrative est un élément important. Je pense néanmoins que les médias numériques peuvent permettre aux adolescents de se raconter. Je ne dis pas que ça n'est pas la source de problèmes mais les médias numériques proposent peut-être aussi des espaces permettant de déployer une forme d'identité narrative. Certains ont d'ailleurs fait le rapprochement entre le carnet intime et le blog. Il est vrai néanmoins que la figure du blog est beaucoup moins exploitée à l'heure actuelle.

3- Exposé de Mr Edgard Cherpe : power-point de la présentation repris en annexe

Edd Noh : interpelle l'intervenant au sujet des œufs. Est-ce une consommation d'un œuf par jour ou par semaine qu'il faut privilégier ?

Mr Cherpe : au début on préconisait un œuf par jour surtout pour les personnes diabétiques, ayant du cholestérol. Chez les personnes saines, en principe il n'y a aucune limite pour peu qu'on varie les sources de consommation (œufs, poissons, viandes). Il existe des personnes qui consomment deux à six œufs par jour, des études ont prouvé qu'il n'y avait pas de risque cardio-vasculaire lié à ce type de consommation.

Edd Noh : qu'en est-il de la consommation de café ? 300 milligrammes par jour ?

Mr Cherpe : c'est à peu près cela, cela équivaut à trois tasses de café par jour

Prévention Jeunes Bruxelles : fait le lien avec le débat précédent (réseaux sociaux). Sur Tik-Tok, pas mal de vidéos exposent des personnes ingurgitant des quantités faramineuses de graisses, des produits sucrés, Cookies, burgers... Ces vidéos circulent et sont visionnées par beaucoup de jeunes. Il est intéressant de faire le lien entre l'alimentation saine et les réseaux sociaux car ces derniers n'encouragent pas toujours le jeune à adopter une alimentation saine. Ma seconde question se rapporte à la cuisson des légumes qui apparemment nuit aux vitamines. N'a-t-on pas intérêt à manger les légumes crus ?

Mr Cherpe : pour la cuisson des légumes, c'est principalement la vitamine C, le groupe des vitamines B qui ont tendance à se fixer à l'eau et qui s'évaporent durant la cuisson. Voilà pourquoi il ne faut pas surcuire vos légumes. Une cuisson adaptée n'aura pas un impact négatif sur le statut vitaminique des légumes. Cela dit, il reste toujours la question de la variété. Si l'on ne consomme que des crudités, il est possible de développer une irritation au niveau intestinal. Il faut donc altérer les crudités avec un potage, des légumes cuits...

Entraide Bruxelles : interpelle l'intervenant au sujet des airfryer. Recommandez-vous ce type de cuisson ? Si oui, comment choisir un bon airfryer ?

Mr Cherpe : les airfryer sont très pratiques mais il faut veiller à ne pas trop cuire les aliments, éviter des longues cuissons telles que les frites brunies. Ce type de cuisson développe l'acrylamide qui est une molécule prospérant au contact de la cuisson des féculents et qui peut avoir un impact nocif sur la santé. Pour le reste, une cuisson adaptée au airfryer est inoffensive. Là encore, il faut veiller à varier le type de cuisson : airfryer, cuisson à l'eau, au four...

Le Colombier : interpelle l'intervenant quant à ce qu'il entend par « une moitié d'assiette » de légumes. Que représente la moitié de l'assiette ? Il y a de petites et de grandes assiettes.

Mr Cherpe : il s'agit d'une schématisation qu'il faut entendre comme une proportion. Il s'agit d'une moitié de l'assiette par rapport au reste des aliments dans l'assiette. En règle générale, il faut essayer de consommer 150 à 200 grammes de légumes. Je n'aime pas aborder ce sujet en termes de quantité, la quantité varie selon les besoins de chacun en calorie, protéine, glucide, lipide. C'est pourquoi, les instances diététiciennes usent de l'image de « l'assiette équilibrée ». Visuellement parlant, il faut que l'assiette soit couverte majoritairement de légumes, 1/4 de féculents, 1/4 de volaille, poisson ou autre.

Le Colombier : qu'en est-il de la consommation du stevia ?

Mr Cherpe : le stevia est un édulcorant extrait d'une plante. Cette substance au goût vanillé présente une toxicité plus importante que l'aspartam. Ce qui est naturel n'est pas toujours bon pour la santé. Le cyanure est un produit naturel mais il est très toxique pour la santé. Pour lors, vous pouvez consommer du stévia mais certainement pas pour ses pseudos propriétés bénéfiques pour la santé. Il faut éviter de diaboliser la prise de calories. Si l'on mange en proportion de ce que l'on dépense, la prise de calories n'est pas négative. C'est la surconsommation de calories qu'il faut éviter.

Don Bosco Téléservice : interpelle l'intervenant quant à la consommation de l'huile de palme non abordé durant l'exposé. Cette huile fait polémique, que pouvez-vous en dire ?

Mr Cherpe : je n'ai pas parlé de l'huile de palme car en Belgique, hormis les pâtes à tartiner, on ne consomme pas d'huile de palme. Si l'on parle de l'huile de palme industrielle, elle est raffinée et dispose d'une couleur blanche à l'inverse d'une huile de palme naturelle disposant d'une couleur rouge parce que conservée à l'état brut, elle contient les antioxydants éliminés dans sa variante raffinée. Il faut donc éviter cette huile si elle est raffinée, la consommer parcimonieusement dans son état naturel en la variant avec d'autres matières grasses (beurre, ...). S'agissant de l'huile de coco, il vaut mieux s'en passer pour éviter les mauvaises graisses.

Responsable associatif : Qu'en est-il du rapport entre le poids et la taille ? Existe-il un calcul établissant un rapport en le poids et la taille idéale ?

Mr Cherpe : Idéalement, disons que pour une personne qui mesure 1 m 70, il faut retirer à peu près 5 kg (65 kg = poids idéal). Je n'aime pas aborder les choses sous cet angle car chacun dispose d'un « poids de forme », autrement dit, un poids où il se sent bien physiquement, socialement et psychologiquement. Ce poids de forme est plus important que le poids idéal. Il est un poids qui vous permet de vivre chaque jour en accord avec vous-même et en bonne santé.

Espace cultures et développement : rappelle que l'association qu'il dirige organise des ateliers sur l'alimentation saine en compagnie d'une diététicienne détachée par une maison médicale. Pour actualiser quelque peu cette matière, quels conseils pourriez-vous donner aux parents ? Qu'est-ce qu'ils doivent mettre dans la boîte à tartines des enfants ? Disposez-vous sur votre site de conseils et recommandations qui pourraient alimenter l'atelier ?

Mr Cherpe : le meilleur conseil qu'on peut donner aux parents est de mettre dans la boîte à tartines ce que l'enfant aime, du moins, partir de ce qu'il aime. Ne pas mettre un fruit parce qu'il faut un fruit mais choisir le fruit avec l'enfant. Garder un biscuit de côté. Si l'on met des tartines, remplacer le pain blanc par du pain complet, essayer d'éviter les boissons sucrées (berlingot de jus, sodas...). Il vaut mieux mettre une orange, de l'eau plate ou de l'eau gazeuse qu'il faut aromatiser soi-même. Éviter également de restreindre l'enfant afin qu'il puisse manger suffisamment à sa faim (un jeune peut consommer jusqu'à 50% de plus qu'un adulte). Pour ce qui est des recommandations, vous pouvez vous rendre sur le site des Cuisines Bruxelloises, le département « Enfance » pourra vous donner des conseils adaptés.

Mme Ben Yaacoub : s'interroge sur le *timing* des goûters. A quel moment proposer le goûter ? (Pour éviter les problèmes avec le souper). Que faut-il mettre dans le goûter ? Quant à la consommation des produits laitiers des adolescents en pleine croissance, quel est le maximum à ne pas dépasser ?

Mr Cherpe : concernant la consommation des produits laitiers chez l'adolescent, on conseille d'ordinaire la consommation de trois produits laitiers par jour (un de plus que l'adulte) cependant qu'une consommation d'un litre de lait me semble excessive, assez rare chez l'adolescent. De récentes études ont montré que les graisses des produits laitiers sont moins nocives que ce que l'on pensait avant. Pour ce qui est du goûter, je vous recommanderai un bol de céréales avec un verre de lait et un fruit. Une autre idée, deux tranches de pain complet, une tranche de fromage, un peu de confiture et un biscuit. Autre variante, un petit paquet de biscuits, un Gervais et un fruit. Le goûter peut être conséquent car les enfants ont faim.

Docteur Hanozet : précise que le site de l'ONE dispose de nombreuses publications sur l'alimentation saine. Elle attire également l'attention sur les troubles de comportements alimentaires. Si l'on est trop normatif, on peut développer ce que l'on nomme l'orthorexie induisant un trouble chez l'adolescent qui n'ose plus rien manger parce qu'il ne peut s'écarter des normes alimentaires. Il faut donc partir de l'enfant, d'où la famille se trouve et opter pour des conseils adaptés.

Mr Cherpe : rappelle que l'alimentation équilibrée est une norme vers laquelle il faut tendre sans chercher la perfection.

Entraide : précise qu'une théorie avance que les produits laitiers contiennent des hormones de croissance non adaptées à la vie d'adulte, hormones qui peuvent nuire à long terme à la santé.

Mr Cherpe : il faut se méfier des sources d'information (médecin anti-vaccination, ...). Aux États-Unis par exemple, on administre aux bovins des hormones de croissance et des antibiotiques. Ces pratiques sont interdites en Europe. Du reste, il est recommandé de consommer des produits laitiers à l'âge adulte. C'est même bénéfique dans le traitement de certains cancers. Il faut néanmoins éviter les produits laitiers si on développe une allergie aux protéines de lait ou une intolérance au lactose.

4- Exposé de la Docteur Hanozet : power-point de la présentation repris en annexe

Prévention Jeunes Bruxelles : interpelle la docteur pour savoir ce qui est indiqué de faire lorsqu'on n'arrive pas à trouver le sommeil ?

Docteur Hanozet : la réponse est un peu différente suivant l'âge de la personne. En tant qu'adulte, il faut se poser la question de comment se passe la journée parce que la nuit se prépare le jour. La qualité du sommeil dépend de l'activité

physique, de l'alimentation. Les protéines par exemple, améliorent la capacité d'attention, il est recommandé d'en manger le matin. Si on en mange plus le soir, cela peut nous maintenir éveillé. Il faut tenter des changements qui peuvent aider à améliorer le sommeil. Il ne sert à rien de rester dans son lit à attendre le prochain cycle de sommeil (90 minutes). Il faut éviter les écrans, la lumière bleue maintient en éveil. Si on rumine des idées, il faut réfléchir aux manières de gérer son stress (pratiques respiratoires). Aussi, beaucoup d'adultes font des apnées du sommeil sans s'en rendre compte, il faut multiplier les bilans.

Entraide Bruxelles : interpelle la docteure au sujet des phases du sommeil. Est-ce que le sommeil paradoxal et profond s'alternent ou bien se présentent-ils dans un ordre chronologique ?

Docteur Hanozet : les périodes de sommeil léger alternent avec des périodes de sommeil profond durant la nuit avec un sommeil plus profond en début de nuit et plus de paradoxal, du sommeil agité en fin de nuit. Le cerveau a appris qu'il y a des micro-réveils durant la nuit, c'est pourquoi on peut se réendormir. Les personnes présentant un trouble de sommeil sont en hypervigilance, dès qu'un micro-réveil se présente, elles ont tendance à se réveiller.

Entraide Bruxelles : Y a-t-il une moyenne de cycles de sommeil à avoir durant la nuit ?

Docteur Hanozet : il existe une certaine architecture dans le sommeil et cette architecture peut en effet être perturbée. Si vous avez des réveils fréquents, vous allez manquer de sommeil profond, il y aura donc un impact sur la sensation de fraîcheur au lever, sur la gestion de vos émotions, votre capacité de concentration. Votre question relève de la compétence d'un spécialiste en pneumologie qui, après avoir enregistré votre sommeil, pourra faire le diagnostic.

Entraide des Marolles : par rapport aux jeunes que vous accompagnez dans le cadre de la médecine scolaire, constatez-vous une évolution ? La problématique du sommeil est-elle plus exacerbée aujourd'hui qu'hier ?

Docteur Hanozet : on peut se référer à l'enquête internationale et multicentrique HPSC réalisée tous les 4 ans pour se faire une idée de l'évolution des habitudes de sommeil (jeunes). Ce qui est clair, c'est que tendanciellement, on constate que la durée du sommeil diminue.

Le Colombier : que doit faire un enfant qui n'arrive pas à s'endormir ? S'il faut éviter les écrans, peut-on se rabattre sur la lecture ?

Docteur Hanozet : tout ce qui va focaliser l'intention de l'enfant va maintenir son cerveau éveillé. Là encore, un cas n'est pas l'autre, il faut examiner ce que fait l'enfant durant la journée, la nuit se prépare le jour et donc analyser les habitudes de l'enfant pour savoir sur laquelle il faut agir. A l'égal de l'adulte, il faut tenter des changements, faire des essais. Il existe également des petits dormeurs, les recommandations de sommeil dépendent également de cela. Il faut cependant ne pas descendre en-dessous d'un certain nombre d'heures de sommeil. L'amélioration du sommeil de l'enfant dépend donc de l'analyse de ses habitudes mais aussi de la mise en place de rituels qui peuvent l'aider à s'endormir : boire une tasse de lait chaud avant de dormir par exemple.

Entraide Bruxelles : interpelle la docteure au sujet de la sieste. Est-elle indispensable pour l'adulte et l'enfant ?

Docteur Hanozet : la sieste est indispensable pour les enfants jusqu'en deuxième maternelle. En troisième maternelle, certains enfants ont encore besoin d'une sieste, d'autres pas. Si un adulte a besoin de faire une sieste durant la journée, c'est probablement parce qu'il a mal dormi. Est-ce un fait isolé ? Est-ce la sieste du samedi ? Dans tous les cas, on recommande une sieste de 30 minutes au maximum au risque de dérégler le cycle de sommeil et d'avoir du mal à s'endormir le soir. L'important est de préserver le rythme de sommeil.

La Maison de la création : partage un outil avec l'assemblée : une boîte à histoires que les enfants peuvent écouter avant de s'endormir et qui s'arrête instantanément. En tant qu'adulte, elle écoute des émissions radio qui l'aident à s'endormir. Il s'agit à ses yeux de stimuler l'ouïe - qui fait appel à l'imaginaire - au détriment de la vue.

EDD Noh : interpelle la docteure quant à la couleur codifiée des bruits. On dit qu'il y a des bruits verts, bruns, blancs, et il semble que ce soient des bruits de fond.

Docteur Hanozet : il s'agit là d'une nomenclature à laquelle on peut se référer mais il vaut mieux ramener l'enfant à son ressenti parce que beaucoup de personnes n'ont pas conscience des signes de la fatigue, du manque de sommeil. Nous devons faire confiance à ses signes au risque de postposer et de repartir pour un cycle de 90 minutes avant de se réendormir. Si vous êtes accrochés à une série télévisée, que vous baillez et que vous vous dites, j'attends encore dix minutes, il sera trop tard. L'importance d'écouter les signes du sommeil, d'être régulier peut paraître désuet mais le corps fonctionne ainsi.

5- Conclusions des travaux de réflexion en atelier

A) Impliquer et outiller les parents confrontés aux usages problématiques des technologies numériques (jeux vidéo, réseaux sociaux, addiction aux écrans)

Compte-rendu du travail en atelier : Gaetan Huygens (Bruxelles Enseignement)

- Notion d'exemplarité : il est demandé aux jeunes, aux enfants, de mettre des limites, d'éviter certains comportements. Au sein de la structure intrafamiliale et probablement en dehors aussi, ces enfants sont témoins d'un comportement « inverse » de la part des adultes.

Piste de solution : « institutionnaliser » et « partager » tous ensemble, à savoir enfants et adultes, des moments hors écrans : moment du repas par exemple.

- Notion de cadre et de contrôle : la notion de cadre légitime ne veut pas dire surcontrôlant ou envahissant. Chacun a droit à son intimité y compris les enfants.

- Quelques démarches et conseils pratiques :

- démarrer l'utilisation d'un téléphone portable avec son enfant.

- Importance du lien « confiance ». Il peut être travaillé par la discussion, des échanges brefs tels : *pourquoi veux-tu un téléphone ? Pourquoi maintenant ? Pour répondre à quel besoin ?* (Interactions avec les copains sur un réseau, éviter de se sentir exclu du groupe,...).

- Partager ses craintes lorsque le jeune est confronté à des images destinées aux adultes, à du harcèlement, à des insultes, lorsque le jeune se replie sur lui-même, n'ose pas en parler avec les parents. Le lien de confiance est ici primordial, ce lien se construit dans la durée.

- Contractualiser les règles au préalable, en amont et pas après, lorsque cela dysfonctionne. Pourquoi pas le faire par écrit : « Je m'engage à venir te voir si j'ai un problème », « Si je tombe sur quelque chose que je ne comprends pas ou qui me heurte, à te le dire », « Je m'engage à ne pas utiliser le téléphone pendant le repas, ou pas plus de 2 heures par jour, ... ».

- Utiliser les outils qui permettent de réguler l'utilisation du smartphone de l'enfant dès le démarrage du téléphone (temps d'exposition à l'écran, accessibilité en cas d'urgence et selon des tranches horaires, régler les paramètres en fonction de la semaine ou du Week-end (Confer application Family Link).

- Aider les parents : formations données par Child Focus à l'école. Ces services peuvent également être contacté par une association, un adulte.

- Sensibilisation à la nocivité des écrans lors du sommeil, sécuriser et cadrer l'utilisation des écrans (lumière bleue) jusque 2 heures avant de dormir.

- Organiser des moments de partage entre parents (via Child Focus par exemple) sur les problématiques rencontrées en tant que parents, partager les trucs et astuces qui fonctionnent...

- Proposer des alternatives aux écrans : activités extra-scolaires, intra-familiales, responsabiliser l'enfant en lui confiant des tâches (avec en toile de fonds la réhabilitation de liens sociaux brisant l'isolement et l'atomisation des membres de la famille sur les écrans : adultes ou enfants).

- Éviter la diabolisation et l'interdiction des écrans. Cette démarche est contreproductive. L'exposition aux écrans et l'usage des technologies numériques sont inévitables.

- Distinguer la notion de contenu et celle de temps.

- Le contenu c'est ce à quoi l'enfant peut être exposé via les écrans (contenu bon ou mauvais).

- Le temps passé sur les écrans peut être problématique : trop de temps par jour, moment inadéquat (avant de dormir). Cet aspect de l'utilisation des écrans est plus facile à gérer par les adultes
- La gestion du temps d'écran doit tenir compte de l'âge des enfants, s'appuyer sur des études et recommandations de professionnels de la santé.

B) Comment accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans ?

Compte-rendu du travail en atelier : Vanessa Lecomte (Centre Carter/Jeunesse à Bruxelles)

Il existe plusieurs pôles qui sont parties prenantes de cet accompagnement : les familles, les enfants, l'école. Ces trois pôles sont étroitement liés - Pascal Minotte parle de phénomène systémique : un ensemble complexe d'interactions, souvent entre sous-systèmes, le tout au sein d'un système plus grand -.

Le groupe a réfléchi à la création « d'ateliers » :

- Ateliers familles : activités de soutien parental où seraient abordés uniquement des sujets sensibles (pédo-criminalité par exemple). Il s'agit de sensibiliser les parents à l'usage d'internet, autour de la publication de photos des enfants sur les réseaux sociaux, comment les utiliser ?
- Informer les parents de la signification des différents pictogrammes utilisés sur les applications numériques (WhatsApp, Instagram, Facebook, Tik-Tok...).
- Informer les parents de ce qui existe .
- Sensibiliser les parents à la notion d'exemplarité vis-à-vis des enfants.
- Comment utiliser de manière « critique » l'Intelligence Artificielle ?
- Ateliers familles en présence des enfants : créer des outils facilitant l'utilisation des écrans.
- Créer une horloge reprenant les temps « écrans » et « hors écrans » pour faciliter la prise de conscience. Si on supprime le temps « écrans », que propose-t-on à la place ? (Jeux de société, une activité en famille...).
- Sensibiliser les parents à l'exposition aux écrans en fonction de l'âge des enfants. Si ce sont des adolescents, veiller à ne pas trop perturber leur développement.
- Ateliers adolescents : sensibiliser aux contenus visionnés : éducation aux médias qui prendra la forme d'un format court, d'une capsule vidéo sensibilisant le jeune à l'usage des écrans via une approche thématique (à l'instar de ce qu'on peut trouver sur TIKTOK). Créer des vidéos TIKTOK à destination des parents également.
- « Qu'en est-il de l'esprit critique » ? Question difficile au regard du zapping continu sur les écrans. D'où l'importance de la sensibilisation aux médias, de rechercher la source de l'information (fake news ou pas) au travers des exercices ou des mises en situation....
- Face à l'Intelligence artificielle, il va falloir utiliser le cerveau autrement.
- Travailler avec les adolescents en utilisant des outils qui leur parlent.

En guise de conclusion : le groupe de travail a demandé à Chat GPT : « Comment accompagner les enfants et adolescents dans leurs usages des écrans ? ». L'intelligence artificielle partage globalement les recommandations émises par le groupe de travail.

C) Renforcer les synergies locales et les projets liés à la gestion problématique des écrans

Compte-rendu du travail en atelier : Loubna Ben Yaacoub, Gestionnaire de Dossier Cohésion Sociale/Cocof

Les personnes travaillant dans cet atelier sont issues de divers champs du secteur associatif (Culturel/Artistique, jeunesse, EDD, Soutien scolaire, Alpha/Fle, ATL, AMO, BAPA...).

La thématique a été abordée en atelier à partir d'un retour d'expériences.

Les Ateliers du Soleil : durant la pandémie (Covid), l'association a introduit les tablettes numériques comme alternative au confinement. Le personnel de l'association a vite pris conscience qu'il fallait encadrer la mise à disposition des écrans à domicile. Les Ateliers du soleil ont donc fait appel aux services de Média Animation.

Les questions qui se sont posées dans le groupe sont les suivantes :

Quel est le point de départ ? L'école, les parents ou les enfants ?

- L'école : les enseignants sont « largués », manquent de ressources, sont souvent absents (Remarque : le terme « largué » est revenu plusieurs fois dans les échanges).

- Les enfants : sont familiers des écrans cependant qu'une fracture numérique est constatée : faiblesse dans la maîtrise de l'outil bureautique, à savoir l'ordinateur tandis que l'utilisation du smartphone, de la tablette est plus maîtrisée. Soulignons que l'outil numérique préconisé par l'école est le Laptop.

- Les parents : public ciblé au départ des initiatives des Ateliers du Soleil. On parle ici de parents d'origines étrangères, vivant dans des quartiers populaires où la barrière de la langue est souvent problématique, endigue le suivi scolaire des enfants. L'accompagnement scolaire est plus compliqué dans le cadre de l'utilisation d'écrans surtout pour les parents peu ou pas alphabétisés.

- Comment réinvestir le rôle des parents à l'abord de ces problématiques ? Sans passer nécessairement par les écrans, d'autres ressources permettent de surmonter ces difficultés de manière non frontale : l'outil artistique notamment (spectacles, ateliers d'écriture surtout en EDD, travail sur le mouvement, le corps, jeux - pas forcément le jeux vidéo mais jeux ludiques - rassemblant parents et enfants).

- À titre d'exemple, trois jeux de plateau (ludiques) élaborés en Région Bruxelloise (contributions associatives, travailleurs sociaux, parents, écoles).

- A part Média Animation, il existe les EPN (Espaces Publics Numériques) hébergés dans les bibliothèques ou au sein de certaines associations. Ces espaces mettent à disposition des ordinateurs, des animateurs, des formations accompagnant l'utilisateur dans ses tâches numériques. Les équipes sur place sont formées, connaissent les enjeux liés à ces technologies, peuvent être un partenaire de choix face à ces problématiques. Ils sont à jour, au courant des nouveautés (IA par exemple).

- Les travailleurs associatifs manquent de compétences numériques. Pour surmonter ce manque, il faut s'intéresser à ces enjeux, y consacrer du temps, se confronter aux jugements de valeurs, à nos propres craintes qu'elles soient fondées ou non.

- Les écrans peuvent faciliter le quotidien, il ne faut pas les diaboliser. Ce n'est pas tant l'outil qui est problématique mais l'usage qu'on en fait. Le véritable enjeu est : comment s'en servir intelligemment ?

- Les écrans sont inévitables. Il semble évident qu'aujourd'hui il est important de savoir s'en servir et d'initier les parents, jeunes et acteurs de terrain au bon usage des technologies numériques.

- Il faut multiplier les approches, les ressources, travailler l'esprit critique (jeunes, moins jeunes et soi-même en tant qu'acteur de terrain).

- Le défi revient à offrir une éducation aux écrans pour tous.

- Face à CHAT GPT, il est indispensable de rester informé et armé d'un esprit critique. CHAT GPT ne sait pas dire : « je ne sais pas ». Il délivre systématiquement une réponse même si c'est n'importe quoi. Ces outils sont conçus par des multinationales liées à des enjeux géopolitiques et financiers cherchant la rentabilité. Ces outils ne sont pas conçus pour le bien-être mais pour se rendre indispensables à nos vies. L'usage et la manière de les utiliser relèvent d'enjeux liés à la citoyenneté. Pourquoi n'existe-il pas un outil européen capable de faire face à l'offre américaine et chinoise ? Nous disposons fort heureusement de IA ACT qui n'a pas enchanté ces multinationales.

- Il est important de savoir se positionner face à la jungle d'offres d'applications qui déferlent sur nous ; de préserver un regard critique en tant qu'opérateur, de savoir comment se positionner face à l'attractivité de cette offre.

- Préserver un regard critique en tant qu'opérateur, c'est se mettre à jour, prendre conscience de l'évolution anthropologique et culturelle qu'impose la diffusion de ces outils.

- Comment revaloriser le pouvoir des parents ? Ceux qui évoluent dans les quartiers populaires sont souvent dépassés, se sentent incompetents. Ils donnent alors l'impression de se désintéresser de la scolarité de leurs enfants. À vrai dire, ils sont largués, impuissants.

Ce qu'il faut retenir en conclusion :

- « Quand c'est gratuit, c'est qu'on est le produit » (réseaux sociaux, CHAT GPT).

- Importance de remettre en question notre propre usage des applications numériques en tant qu'adulte.

6- Clôture de la concertation locale : les membres de l'assemblée sont invités à prendre leur collation au bar.