

Les enfants & les écrans

Quel écran

pour quel âge ?

Quelques règles pour la gestion des écrans



Avant 3 ans

Entre 3 & 6 ans

Entre 6 & 9 ans

Entre 9 & 13 ans

Après 13 ans

Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
☹️	☹️ déconseillé	☹️	☹️	—	—
😐	😐 programmes pour enfants uniquement	☹️	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 20 minutes
😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 30 minutes
😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	😐 Internet surveillé	👤 adulte à proximité	🕒 30 minutes
😊	😊	😊	😊	👤 autonomie	—

Limitier autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entraîner les enfants à **digner des yeux** lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

Limitier votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

Ne pas mettre d'écran dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du **CSA**.

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.