

Nos enfants face aux écrans

En France*,

- 1 enfant sur 2 regarde la télé avant 18 mois
- 2 enfants sur 3 < 2 ans regardent la télé quotidiennement
- 4h37 par semaine sur internet pour les 1-6 ans
- 22% des 7-12 ans ont un smartphone
- 36% des 7-12 ans ont une tablette

*source : IPSOS / Junior Connect 2017 - Inserm



4 moments à éviter

Matin



Repas



Chambre



Coucher



Favorise le développement du langage, de la pensée, de l'imagination, de la capacité à être seul, de l'autonomisation, de la distinction entre le réel et le virtuel

Age	Fréquence	Précautions
0-3 ans	Jamais	PAS DE TELEVISION Pas de télé allumée lorsque l'enfant est dans la pièce Les tablettes et les smartphones doivent rester discrets
3-6 ans	max 20 min/j & pas tous les jours	PAS DE CONSOLE DE JEUX, SMARTPHONE ou TABLETTE La télé est tolérée mais en présence d'un adulte pour discuter de ce qui est regardé Le programme doit être adapté à l'âge de l'enfant
6-9 ans	max 30 min/j & pas tous les jours	PAS D'INTERNET Tablette et smartphone : accompagné d'un adulte Télé : sous contrôle de durée et de la restriction d'âge Consoles de jeux déconseillées Eviter les contenus violents et publicités
9-12 ans	max 30 min/j	PAS D'INTERNET SEUL Evitez les jeux violents et privilégiez les jeux d'observation, de mémorisation et de réflexion Expliquez les risques liés à internet : contenu public, éternel et pas toujours fiable

Comment faire ? 💡

Limitez et surveillez l'utilisation des écrans par un emploi du temps

Montrez l'exemple en limitant votre utilisation

Encouragez les activités physiques et la réalisation d'autres types de jeux

Laissez place à l'ennui, source de bienfaits chez l'enfant

Communiquez sur les images visionnées et répondez aux questions