

pour quel âge ?

pour la gestion des écrans



	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet	Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans	☹️	☹️ déconseillé	☹️	☹️	☹️	■	■
Entre 3 & 6 ans	😐	😐 programmes pour enfants uniquement	☹️	☹️	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 10 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	☹️	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 30 minutes
Entre 9 & 13 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	😐 Navigation accompagnée	☹️	👤 adulte à proximité	🕒 30 minutes
Après 13 ans	😊	😊	😊	😊	😊 Navigation accompagnée	👤 autonomie	🕒 120 minutes max

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

Entraîner les enfants à cligner 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.

Limiter 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, infographie un enfant, un écran.