

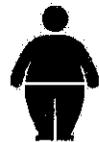
# QUELQUES CONSEILS POUR UN USAGE PLUS RAISONNÉ DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS





### LA VISION :

La lumière bleue des écrans a des effets nocifs sur la rétine. Les enfants y sont d'autant plus sensibles du fait de la transparence de leur cristallin.



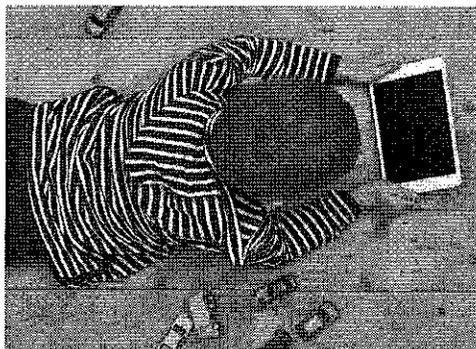
### PHYSIQUE ET CORPULENCE :

Les écrans peuvent également avoir des conséquences au niveau du physique et de la corpulence si leur utilisation n'est pas régulée. Cela peut s'expliquer par le fait que l'attention de l'enfant soit détournée du repas et également par la sédentarité qui est très souvent liée avec une utilisation excessive des écrans.



### L'EXPRESSION ET LE LANGAGE :

Un usage excessif des écrans au quotidien aura tendance à provoquer des retards de langage chez l'enfant notamment du fait de la diminution de l'interaction parent-enfant.

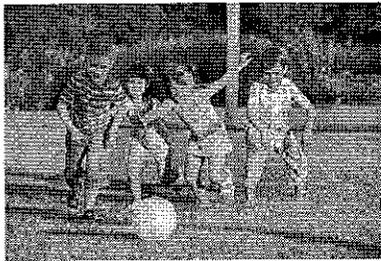


## L'UTILISATION DES ECRANS SELON L'ÂGE DE L'ENFANT

### ENTRE 3 ET 6 ANS :

L'enfant aura surtout besoin de jouer, développer son imagination et comprendre son environnement. La console de jeux est donc déconseillée à cet âge-là. Il est possible de commencer à intégrer de façon occasionnelle l'utilisation des écrans en limitant le temps et si l'enfant est accompagné d'un adulte.

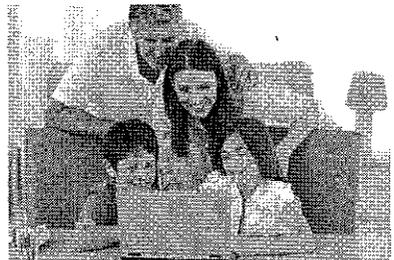
- **L'usage doit rester très occasionnel et ne doit pas faire partie de la routine quotidienne de l'enfant**



### ENTRE 6 ET 9 ANS :

A cet âge-là, il est possible de laisser plus de liberté à l'enfant par rapport aux écrans mais en conservant l'accompagnement. Il vaut mieux ne pas laisser l'enfant seul sur Internet afin d'éviter au maximum qu'il tombe sur des contenus inadaptés. Il est conseillé de ne pas offrir à l'enfant un appareil personnel (téléphone, tablette...).

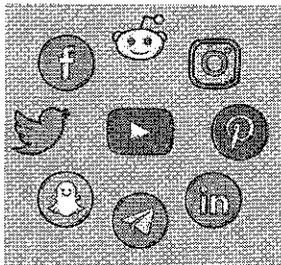
**Privilégier l'usage des écrans à travers des temps de partage familiaux (visionnage de photos, jeux éducatifs...)**



### **ENTRE 10 et 13 ANS :**

Il est déconseillé de donner à l'enfant l'accès à un téléphone personnel surtout si c'est un smartphone car l'accès à internet ne pourrait plus du tout être contrôlé. On conseille également d'interdire l'accès aux réseaux sociaux (Facebook, Instagram...). Il est cependant possible de laisser l'enfant découvrir Internet seul après avoir bien expliqué à l'enfant comment se protéger lui et ses échanges.

- **Laisser un peu plus de liberté tout en restant très vigilant sur le temps passé sur les écrans ainsi que sur les contenus regardés.**



## QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR UN USAGE PLUS RAISONNÉ



### AVANT LE TEMPS D'ECRAN :

- Choix du lieu : fixer une pièce principale (A éviter : dans la chambre)
- Choix du moment de la journée (A éviter : le matin, pendant les repas, avant de dormir)
- Fixer le temps d'utilisation en lien avec l'âge et la tolérance de l'enfant
- S'assurer que le programme, jeu ou l'application soit adapté à l'âge de l'enfant



### PENDANT LE TEMPS D'ECRAN:

- Essayer de donner à l'enfant un repère visuel du temps passé devant l'écran
- Si c'est possible partager ce temps avec l'enfant



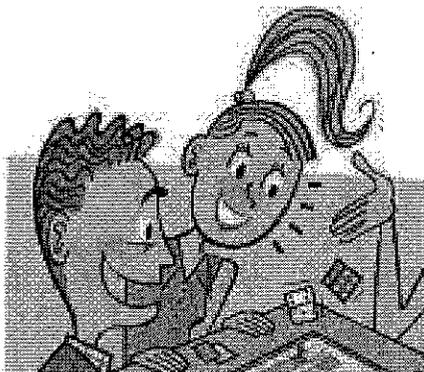
### APRES LE TEMPS D'ECRAN :

- Discuter avec l'enfant pour adapter les contenus : éveiller l'esprit critique
- Proposer des activités alternatives ludiques : sorties, activités manuelles etc.
- Ranger les écrans lorsqu'ils ne servent plus



### **D'AUTRES CONSEILS DU CÔTÉ PARENTS :**

- **Soyez au maximum dans le partage avec vos enfants lors de temps sans écrans**
- **Faire en sorte d'harmoniser les règles et habitudes d'écrans : les règles doivent être le plus possible respectées chez les grands parents, l'entourage etc.**
- **Montrez l'exemple au niveau de l'usage des écrans car les enfants imitent les comportements de leurs parents**



# UN ECRAN... DES REPERES

app-enfant.com  
Seulement l'éducation et le jeu pour les enfants

A chaque nouvelle session, annoncer dès le départ le temps d'écran autorisé.

9-12 ans

Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif.

1. Convenir ensemble des programmes et applications autorisées.
2. Autoriser ou non internet et l'accompagner.

1. S'intéresser à ses activités sur écran.
2. Sensibiliser aux risques d'internet (images, sexe, violence, etc.).

Paramétrer un contrôle parental.

6-9 ans

Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif.

1. Choisir ensemble les programmes TV.
2. Choisir ensemble les apps éducatives et les apps ludiques.

Jouer ensemble aux applications.

Dialogue. L'enfant raconte son jeu.

Paramétrer un contrôle parental.

3-6 ans

Durée session de 20 minutes maximum.

Contenu. Apps interactives, jeux aux chiffres et aux lettres, création, logique et livres interactifs.

Ensemble. Jouer ensemble aux applications.

Dialogue. Echanger sur le jeu réalisé.



Avant 3 ans

Session de 10 minutes maximum.

Apps interactives, jeux, création, logique.

Jouer ensemble aux applications.

Echanger sur le jeu réalisé.



© 2014 app-enfant.com. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la société est formellement interdite.

# UN ENFANT... UN ECRAN

## De 9 à 12 ans

Qapp-enfant.fr

**30** 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo: privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

**30** 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéo: usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches complexes

## De 3 à 6 ans

**20** 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéo à petite dose

Avec un adulte

Télévision recommandée

Ecran interactif pour développer ses sens

## Avant 3 ans

**10** 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision recommandée

Ecran interactif pour développer ses sens

Attention: ces recommandations s'appliquent aux écrans de télévision, aux ordinateurs, aux tablettes et aux smartphones. Elles ne concernent pas les jeux vidéo adaptés aux enfants, les jeux vidéo à écran tactile, les jeux vidéo à écran tactile, les jeux vidéo à écran tactile ou ceux de tablette de lecture.

Source: Association Française des Médias de l'Enfance (AFME) - Association Française des Médias de l'Enfance (AFME)

**L'équipe du service sanitaire vous remercie de  
votre attention**

