

# Les enfants & les écrans

## Quel écran

pour quel âge ?

Quelques règles  
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	 20 minutes
Entre 6 & 9 ans		 programmes pour enfants uniquement			 en co-visionnage	 30 minutes
Entre 9 & 13 ans		 programmes pour enfants uniquement		 Internet surveillé	 adulte à proximité	 30 minutes
Après 13 ans					 autonomie	—

**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 sûr, 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.