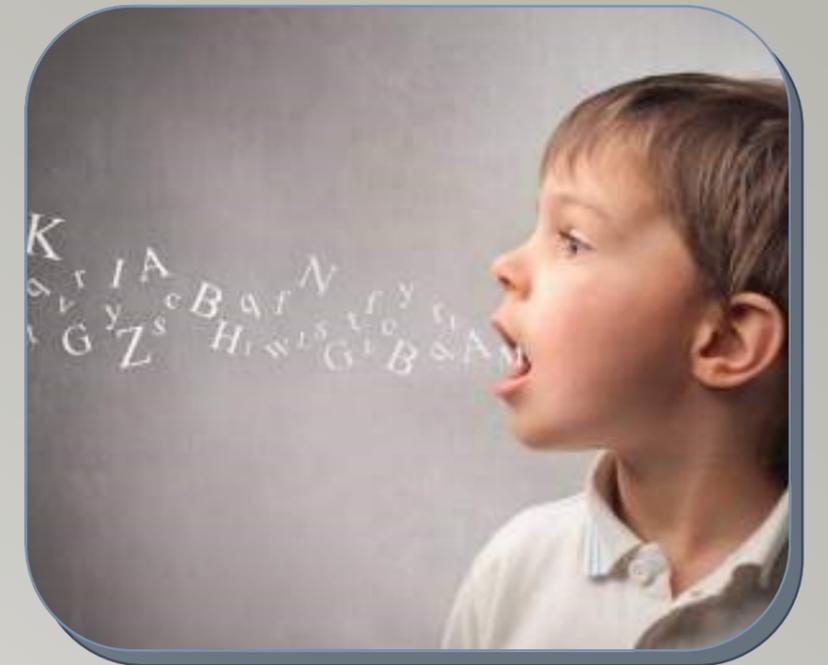


Les risques d'une utilisation excessive des écrans :

- Rupture du lien social
- Baisse de la concentration
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'attention
- Retard de langage
- Baisse de la réussite scolaire
- Addiction
- Risque accru d'obésité
- Fatigue
- Maux de tête
- Myopie
- Retards dans les compétences cognitives essentielles,
les apprentissages et les aptitudes sociales



Les recommandations :

- Avant 3 ans :

L'enfant a besoin d'établir ses repères spatiaux et temporels. Aucune exposition aux écrans.

- Entre 3 et 6 ans :

L'enfant a besoin de découvrir ses possibilités sensorielles et manuelles, il a donc besoin de bouger. Le temps d'écran ne devrait pas excéder 30 minutes par jour.

- Entre 6 et 9 ans :

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social, il faut donc privilégier les jeux collectifs. Il faut surveiller l'utilisation des consoles de jeux qui devraient être dans le salon et préférer des jeux vidéo qui se jouent à plusieurs. Eviter la télévision et l'ordinateur dans la chambre. Le temps d'écran ne devrait pas excéder une heure par jour.

- Entre 9 et 12 ans :

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde. Ne pas laisser un enfant utiliser internet avant ses 9 ans. Le temps d'écran ne devrait pas excéder 2 heures par jour.

- Après 12 ans :

A l'entrée dans l'adolescence, l'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux. Il peut utiliser internet seul mais de façon cadrée (contrôle parental). Toujours pas d'ordinateur dans sa chambre. Les réseaux sociaux à partir de 13 ans.





Les 3 caractéristiques d'Internet :

- ⇒ Tout le monde peut voir ce que l'on met sur Internet.
- ⇒ Tout ce que l'on poste sur Internet y restera éternellement.
- ⇒ Tout ce que l'on trouve sur Internet n'est pas forcément vrai.

Les « 4 pas » à retenir :

- ⇒ Pas d'écran durant le repas.
- ⇒ Pas d'écran avant de s'endormir.
- ⇒ Pas d'écran le matin.
- ⇒ Pas d'écran dans la chambre.

