

pour la gestion des écrans

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.



	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

Légende oui non avec modération

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran.