

Une saine hygiène de vie digitale : se déconnecter des écrans pour se connecter à d'autres expériences, liens, interactions et lieux.

Rappelons-nous que ce sont les petits moments du quotidien qui nous construisent ! A chacun son petit pas 



Prendre conscience de ses habitudes avec les écrans

Identifier les petits pas favorables à la déconnexion

Partager du temps avec sa famille, ses proches

Respecter les temps de sommeil selon les âges



Anticiper les temps sans les écrans

Pratiquer une activité physique

Respecter les horaires des repas et éviter le grignotage



Lorsque les écrans sont éteints, c'est l'occasion de faire des activités pour manipuler, s'éveiller, créer, étudier, expérimenter seul-e, en famille ou avec les ami-es : jeux extérieurs, dessin, jeux de société, lecture, mimes, danse, ...

Parents, faites-vous confiance, vous avez des choses à partager : un sourire, un geste, une chanson, des chatouilles, un jeu, une sortie,...

Changer les habitudes familiales est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer !



## Ecrans : accompagner les enfants à toutes les étapes de leur développement

Au sein de l'association, nous avons conscience que chaque famille a sa propre réalité du quotidien, ses contraintes, ses limites mais aussi ses envies. Notre souhait est d'informer, de partager des ressources, des recommandations et de soutenir sans jugement et avec bienveillance.



### POURQUOI LIMITER LE TEMPS D'ÉCRANS ?

Une **sur-exposition** aux écrans peut avoir des incidences sur le développement :

- **Corps** : obésité, sommeil, vue, développement moteur, motricité fine
- **Cerveau** : langage, concentration, attention
- **Emotionnel** : agressivité, baisse de l'estime de soi, de l'empathie, mal-être

Les écrans ne sont pas forcément la cause de certains troubles ou problèmes de santé, un professionnel de santé ou de l'enfance peut vous accompagner afin d'apprécier votre situation.



## Des repères pour toute la famille

### COMBIEN DE TEMPS PAR JOUR SUR LES ÉCRANS ?

Le moins possible est un principe de précaution qui peut s'appliquer à tous. Jusqu'à 12 ans, éviter l'usage quotidien et privilégier les temps d'écrans en dehors des jours d'école.

#### *Avec des accès sécurisés et un adulte à proximité*

Jusqu'à 3 ans  
0 à 10 min/ jour



De 3 à 6 ans  
0 à 20 min/jour



De 6 à 12 ans  
0 à 30 min/jour



Après 12 ans



Recommandation à l'adolescence

âge = nombre d'heures par semaine

12 ans = 12h hebdo pour les écrans récréatifs

## Ecrans : accompagner les enfants à toutes les étapes de leur développement

### LES CONTENUS

Lorsque les enfants sont confrontés à des contenus inadaptés, cela peut générer de l'anxiété, des peurs, des troubles du sommeil, du comportement (violence verbale, physique).

Afin que vos enfants aient de bons réflexes et soient autonomes dans leurs usages, il est nécessaire qu'ils soient accompagnés et guidés.



**Application de contrôle parental (gratuit ou payant) :** permet de limiter les temps d'écrans, les moments d'utilisation et de protéger de certains contenus et de réfléchir en famille aux règles que l'on souhaite appliquer.

### ACCOMPAGNER AFIN DE RENDRE VOTRE ENFANT AUTONOME DANS SES USAGES



- Installer les écrans dans les lieux communs
- Co visionner et discuter de ce que l'on regarde
- Mettre en place une application de contrôle parental
- Tester les applications en amont, avoir une vigilance sur les publicités et les liens, pop-up qui s'affichent
- Dialoguer sur ce qui est fait et vu sur les écrans afin de favoriser la prise de recul
- Apprendre aux enfants à éteindre le programme qui les dérange, et à en échanger avec eux
- Respecter les recommandations CSA et PEGI

### LES PEGI, DES INDICATIONS POUR LES JEUX VIDÉOS

Informations sur les contenus, les modalités du jeu et sur une recommandation d'âge d'utilisation.



### LE CSA POUR LES FILMS, DESSINS ANIMÉS, SÉRIES,...

Lorsqu'un contenu est limité en âge, une icône apparaît à l'écran.



La loi interdit les réseaux sociaux aux enfants de moins de 13 ans. Whatsapp pas avant 16 ans. Majorité numérique fixée à 15 ans en France.



## Quelles recommandations pour une vie saine avec les écrans?



Quel que soit l'âge de l'enfant, il est recommandé d'éloigner les écrans de la chambre et de limiter le temps d'exposition aux écrans.



### Petite enfance

Avant l'âge de 3 ans, il est conseillé d'éviter l'exposition des enfants aux écrans\* et de privilégier au maximum les autres interactions : éveil des 5 sens (chants, jeux de mimes, contact d'œil à œil)

### Enfance

Favoriser les échanges et l'écoute pour apaiser les enfants plutôt que de proposer un écran. Éviter l'usage de casque audio ou d'écouteurs pour calmer ou endormir les enfants\*.



### Adolescence

Apprendre à naviguer en toute sécurité sur les réseaux sociaux et y accéder de manière progressive : un réseau après l'autre. Veiller à ce que les liens virtuels ne fassent pas obstacle aux liens réels.

### Adultes

Apprendre à se déconnecter dès que possible, pour préserver les échanges familiaux et amicaux. S'intéresser à ce que les enfants font sur les écrans et en dehors des écrans: leurs goûts, leurs émotions, leurs inquiétudes. Surveiller, accompagner et discuter autour des contenus.



## 4 PETITS PAS POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE AVEC LES ÉCRANS EN FAMILLE\*

APPRENDRE À S'EN PASSER À CERTAINS MOMENTS DE LA JOURNÉE ET ENDROITS À LA MAISON

**Le matin  
les écrans sont éteints !****Meilleure attention en classe  
Sommeil prolongé****A table  
les écrans sont absents !****Plus de conversations  
Plus d'intérêt pour le repas****Avant de dormir  
les écrans sont au repos !****Endormissement plus rapide  
Sommeil plus serein****La chambre  
les écrans sont sortis !****Meilleure visibilité du temps  
passé et des contenus vus****ADOS****La chambre  
les écrans sont sortis la nuit !**

Changer les habitudes familiales est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer !