

pour quel âge ?

## Quelques règles

### 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 sur, 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.