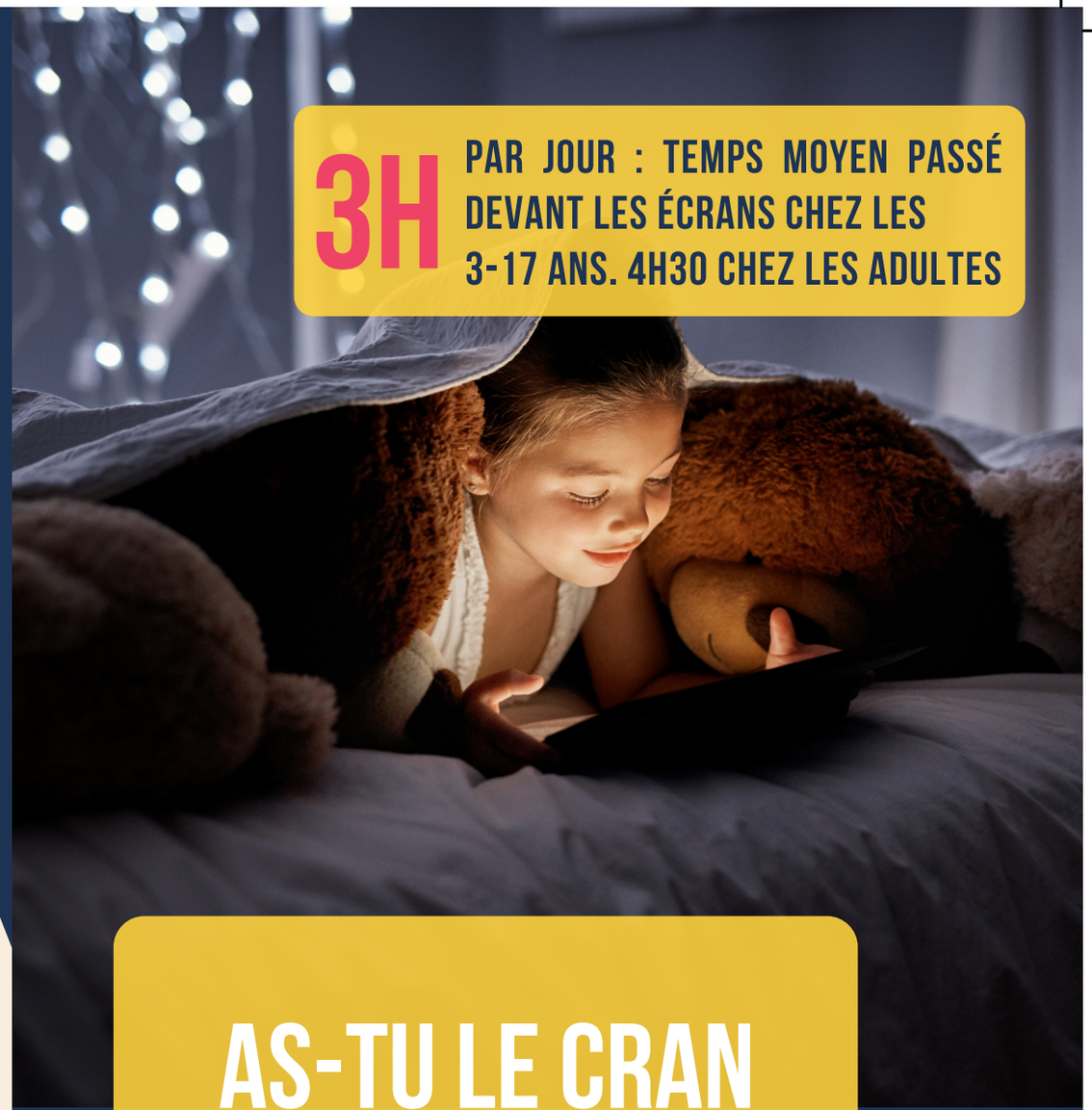
À TOI DE JOUER !

Entoure les activités que tu aimerais faire au lieu de regarder la télévision



Si tu ne les as pas encore testées...
Choisis-en une à essayer dès maintenant !

Sources :
Santé Publique France (SPF), Plan National Nutrition Santé (PNNS), 2019
Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016
BVA - Fondation April, 2e vague du baromètre de l'hyperconnexion, 2019
Common Sense, Media use by tweens and teens 2020



3H PAR JOUR : TEMPS MOYEN PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS CHEZ LES 3-17 ANS. 4H30 CHEZ LES ADULTES

AS-TU LE CRAN DE T'ÉLOIGNER DES ECRANS ?

LA TÉLÉVISION ALLUMÉE NUIT AUX APPRENTISSAGES

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour développer son langage et ses aptitudes, l'enfant a besoin de **stimulations sensorielles variées dans l'espace** et d'**interagir avec son environnement (interactions sociales, jeux).**







Une partie de la lumière diffusée par les écrans est **toxique pour l'oeil** et **perturbe le sommeil.**









En stimulant la partie de notre cerveau qui répond aux **récompenses**, la surconsommation d'écrans modifie notre comportement : **altération de la concentration, des émotions, de la motivation.** En parallèle, les écrans **augmentent la passivité et la sédentarité**.

COMMENT PRÉVENIR LES EFFETS NÉFASTES ?

LES BONS RÉFLEXES

- **Une pause toutes les 20 minutes pour marcher**
- **Activer le filtre anti-lumière bleue**
- **Ecrans à plus de 30 cm des yeux**
- **Faire une charte numérique** *(ex : faminum.com)*
- **Eviter une utilisation "réflexe"**

2 À 5 ANS
1H MAX/JOUR

6 À 11 ANS
2H MAX/JOUR



CONSEILS

En fonction de l'âge

3 ans — **Fixer les temps d'écran, PAS d'écran autour du coucher**, NI pendant les repas, NI en tant que récompense

6 ans — **Fixer les temps d'écran, PAS d'écran dans la chambre, PAS d'Internet**, discuter des contenus, de leurs risques

9 ans — **Fixer les temps d'écran**, discuter de l'âge d'autorisation du mobile, **début d'utilisation accompagnée d'Internet**

12 ans — Autonomie dans l'utilisation, fixer des **horaires à respecter, couper la WIFI, pas de téléphone la nuit**

Recommandation 3 6 9 12, Serge Tisseron, psychiatre-addictologue