

Bien grandir avec les écrans

Des repères pour chaque âge

Les écrans font partie du quotidien, mais leur usage doit être **progressif** et **accompagné**.

Un usage inapproprié ou excessif peut avoir des effets négatifs sur la santé physique (sédentarité, troubles de la vue, manque de sommeil) et mentale (dépendance, mal-être, solitude, conduites à risque) mais aussi sur la qualité des relations, la concentration, la motivation.

Les règles essentielles à tous les âges

Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes :

- pas d'écran le matin avant l'école,
- pas d'écran pendant les repas,
- pas d'écran dans la chambre,
- pas d'écran avant d'aller se coucher.

Pour aller plus loin...



<https://edurl.fr/lesecrans>

Enfants

Avant 3 ans Interdit

L'usage des écrans peut nuire au développement de l'enfant. Comme indiqué dans le carnet de santé, cette période correspond chez l'enfant à un besoin particulier d'attention et d'échanges. **Limitez votre usage** des écrans en présence de l'enfant pour **maintenir une interaction de qualité** avec lui.

3 à 6 ans Déconseillé et exceptionnel

Uniquement accompagné d'un adulte avec contenus éducatifs (exemple : plateforme **Lumni**). **Privilégiez toujours les activités ludiques sans écran.**

6 à 9 ans Limité et encadré

Toujours avec un adulte présent pour établir des règles claires. **Pas d'écran personnel ni d'accès à internet seul.** En famille, une réflexion collective sur l'usage des écrans est bénéfique.

9 à 12 ans Modéré et encadré

Internet doit être utilisé sous **surveillance active** (hors réseaux sociaux/IA génératives) pour sensibiliser l'enfant aux risques, à la surexposition et à la protection des données personnelles. **Évitez de fournir à votre enfant un appareil.** Instaurez un dialogue sur les activités qui l'intéressent.

Si votre enfant est la cible d'harcèlement ou de cyberviolence, contactez le 3018



Disponible 7 jours sur 7 par téléphone, appli, mail, chat. Ce service peut faire retirer un contenu en moins d'une heure.