

LES ÉCRANS et nous !



Facile à lire et à comprendre

© Logo européen facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu/easy-to-read



LES ÉCRANS

...et nous !

À quoi sert ce livret ?

Ce livret s'adresse aux **parents qui ont des enfants entre 0 et 12 ans.**

Ce livret apporte **des informations sur les écrans.** Il donne aussi **des conseils** aux enfants et aux familles pour bien les utiliser.

Un écran, c'est quoi ?



C'est **un objet électronique qui présente des images, du texte et du son.**

Par exemple :

- une télévision
- un ordinateur
- un téléphone portable
- une console de jeux vidéo
- une tablette



VOUS ÊTES PARENTS

Pour bien grandir, **votre enfant a besoin de vous tous les jours.**



Être parent, c'est donner de l'amour à son enfant mais c'est aussi l'éduquer.

C'est lui apprendre ce qui est bon pour lui et ce qui l'est moins.

Les écrans sont partout autour de nous.

Ils sont très attirants et parfois dangereux.

Face à ces risques, vous pouvez aider votre enfant.

Ce livret présente les dangers des écrans en fonction de l'âge des enfants.

Il apporte des solutions pour les utiliser en sécurité.

Il n'est jamais trop tard pour agir et reprendre le contrôle !

Vous êtes parent et vous avez besoin d'aide ?



Vous pouvez contacter le centre social de votre ville ou téléphoner à :

« **Allo, Parents en crise** » au **0 805 382 300.**

Vous pourrez poser vos questions et avoir des conseils.

ALLO, PARENTS EN CRISE

ÉCOUTER, ÉCHANGER, ACCOMPAGNER FAMILLES ET PROFESSIONNELS

N° Vert 0 805 382 300

(Service et appel gratuits)

J'ai un enfant entre 0 et 3 ans
qui n'est pas encore à l'école

 **AVANT 3 ANS,
PAS D'ÉCRANS !**

Le développement de l'enfant

Avant 3 ans, l'enfant évolue vite et beaucoup.
Il apprend à :

- se retourner
- marcher
- parler
- jouer
- dessiner
- se faire des amis...

Le plus important à cette période, c'est :

- dormir
- manger
- apprendre à être propre
- recevoir beaucoup d'amour



Peu à peu, l'enfant fait ses propres expériences.
Il a besoin de **découvrir ce qui l'entoure**
avec ses 5 sens.

Il met à la bouche, il touche, il regarde,
il sent et il écoute.

Il apprend aussi en
imitant ses parents
et les adultes
autour de lui.



Les écrans

Un bébé est attiré par la lumière et le bruit.

En le laissant seul devant des écrans qui diffusent
beaucoup d'images et de son, **il y a plusieurs risques :**

- Il peut s'habituer aux écrans et oublier le monde qui l'entoure.
- Il peut être anxieux car il ne comprend pas ce qu'il voit.
- Il n'apprend pas à être seul et à apprivoiser la solitude.
- Il n'explore pas avec ses 5 sens ce qui l'entoure.

Les 5 sens sont :



La vue



L'ouïe



L'odorat



Le toucher



Le goût



Petits conseils pour bien accompagner mon enfant

- 1 J'évite la télévision au maximum.
- 2 À partir de 2 ans, je peux jouer avec mon enfant sur la tablette et le téléphone portable à des jeux adaptés. Je ne le laisse jamais seul. Et 10 minutes maximum par jour.
- 3 Je préfère les jouets et les activités manuelles sans écrans pour que mon enfant utilise ses 5 sens.
- 4 Je montre l'exemple : j'utilise peu les écrans devant lui.



**Avant
3 ans,
mon enfant
n'a pas besoin
d'écrans.**



J'ai un enfant entre 3 et 6 ans
qui est à l'école maternelle

ENTRE 3 ET 6 ANS, LES ÉCRANS MAIS DOUCEMENT !

Le développement de l'enfant

À 3 ans, c'est un grand changement
car l'enfant entre à l'école.

En plus de ce qu'il a appris avant 3 ans,
il continue à développer :

- **son autonomie** : il apprend à manger seul, à être propre, à s'habiller, à faire du vélo...
- **son langage** : il chante, il récite des poèmes, il a des conversations.
- **son lien aux autres** : il se fait des amis, il comprend les règles et ce qui est interdit, il exprime ses émotions.
- **ses apprentissages** : il apprend à lire l'heure, à compter, à écrire son prénom...

Les écrans

À partir de 3 ans, les écrans peuvent entrer peu à peu dans la vie de l'enfant, **accompagné par les parents.**

Il existe 2 façons d'utiliser les écrans :

- pour jouer, prendre des photos...

Ce sont des usages interactifs :

l'enfant est acteur (= il fait les choses).

Il développe son observation et prend des décisions plus vite.

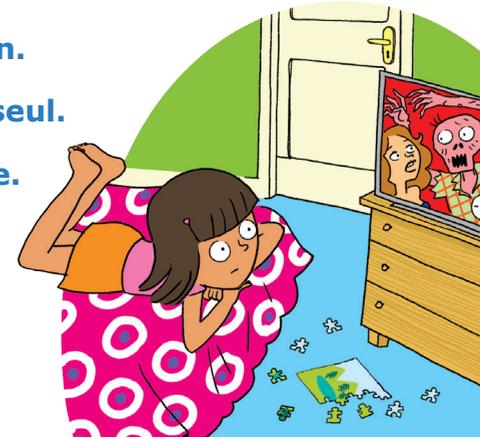
- pour regarder un dessin animé, des vidéos...

Ce sont des usages passifs :

l'enfant reste spectateur (= il observe).

Dans tous les cas, trop d'écrans peut
freiner le développement de l'enfant :

- Il parle plus tard et moins bien.
- Il a du mal à faire les choses seul.
- Il a des difficultés à apprendre.
- Il s'isole, il reste souvent seul.
- Il a du mal à se coucher,
il dort mal,
il fait des cauchemars
et il est inquiet.



Petits conseils pour bien accompagner mon enfant

- 1 Les écrans, c'est tous ensemble, en famille.
- 2 Je pose des questions à mon enfant sur ce qu'il a fait, ce qu'il a vu.
- 3 Il n'y a pas de télévision dans sa chambre.
- 4 C'est moi qui choisis pour mon enfant ce qu'il regarde, suivant son âge.
- 5 Je fixe des règles. Je lui dis quand c'est autorisé et je dis combien de temps :
20 minutes maximum par jour.
- 6 Avant 6 ans, mon enfant n'a pas de console de jeux.

**Avec
mon enfant,
les activités
manuelles, c'est
mieux qu'un
écran.**



J'ai un enfant entre 6 et 12 ans qui est à l'école primaire

ENTRE 6 ET 12 ANS, LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !

Le développement de l'enfant

Avec l'entrée au CP à la « grande école », l'enfant grandit d'un coup.

En plus de ce qu'il a appris avant 6 ans, il continue à développer :

- **son autonomie** : il sait lire seul, il se lave seul, il peut aider ses parents à la maison à cuisiner ou mettre la table.
- **son lien aux autres** : il choisit ses amis, il fait partie d'un groupe, il exprime ses émotions et ses goûts.
- **ses apprentissages** : lecture, écriture, mathématiques, sport...

Vers 11 ans, l'enfant s'affirme de plus en plus. Il fait ses propres choix. **C'est la préadolescence.**

Les écrans : leurs avantages

L'utilisation des écrans peut être **un moment de loisirs et de détente.**

Regarder un film en famille, ou avec des amis, jouer ensemble à un jeu vidéo, ce sont **des moments agréables que l'on peut partager.**

Certains jeux comme les jeux de stratégie peuvent développer la concentration, apprendre à décider et résoudre des problèmes.

Les écrans : leurs dangers pour la santé

Quand un enfant reste trop longtemps devant un écran ou voit des choses qui ne sont pas de son âge, sa santé est en danger.



	Que se passe-t-il pour l'enfant ?	Conseils
Dans son cerveau 	<ul style="list-style-type: none"> ● Moins attentif ● Moins concentré ● Moins d'échanges avec les autres ● Risque de violence 	<ul style="list-style-type: none"> ● Limiter le temps d'écrans : 3 à 6 ans : 20 minutes par jour 6 à 8 ans : 30 minutes par jour 8 à 10 ans : 45 minutes par jour Après 10 ans : 1 heure par jour ● Rester à côté de son enfant. ● Des écrans pour jouer, pas pour l'occuper. ● Des activités sans écrans (jeux de société, lecture...).
Dans ses yeux 	<ul style="list-style-type: none"> ● Yeux secs ● Mauvaise vue 	<ul style="list-style-type: none"> ● Placer le haut de l'écran au niveau des yeux. ● Porter ses lunettes quand on en a. ● Cligner des yeux souvent.
Pour son sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> ● Du temps pour s'endormir ● Des cauchemars 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas d'écrans dans la chambre. ● Pas d'écrans 1h30 avant d'aller au lit. ● Ce qu'il regarde ne fait pas peur.
Ailleurs dans son corps 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mal derrière la tête ● Mal au dos ● Risque de prise de poids 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas d'écrans pendant les repas. ● Le dos est droit. Le dos est appuyé contre un dossier. Les pieds sont posés au sol. ● 1 heure d'écrans maximum par jour. ● Faire du sport.



J'ai un enfant entre 6 et 12 ans
qui est à l'école primaire

ENTRE 6 ET 12 ANS, LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND !

Jeux vidéo, Internet, télévision :
voici des conseils pour chaque écran.



Les jeux vidéo

Ce sont des jeux avant tout !

Ils ne remplacent pas les jeux classiques,
comme les jeux de société, mais ils donnent
beaucoup de plaisir aux enfants.

Les jeux vidéo font aussi partie de leur vie :
il ne faut pas les couper de cette activité.

À partir de 6 ans, un enfant peut avoir sa console de jeu.

**Mais cela ne remplace pas le temps en famille,
avec les amis, ni le temps des devoirs.**

1 Je vérifie l'âge indiqué
sur les jeux.



2 J'aide mon enfant à gérer son temps :
je lui dis combien de temps il peut jouer.

3 Je regarde comment fonctionne le jeu.
Par exemple, peut-on arrêter une partie et la sauvegarder ?



Vous voulez en savoir + :



Internet

C'est un univers qui
fonctionne avec ses codes,
ses règles et ses dangers.
Mais Internet est aussi
l'endroit idéal pour partager,
faire des découvertes
et apprendre.

**Avant 12 ans, un enfant
n'a pas besoin d'aller
seul sur Internet.**

Pour qu'il le découvre
sans risques, montrez-lui
vous-même comment
Internet fonctionne. Accompagnez-le !



Télévision

Quand on choisit ce qu'on
regarde, la télévision
permet de découvrir
beaucoup de choses
passionnantes.

**Mais la télévision
ne doit jamais être
la seule activité.**

Un enfant doit avoir
d'autres occupations
pour continuer à discuter,
partager...

Vous voulez en savoir + :

www.arcom.fr **10-12-16-18 P**

1 Je ne laisse pas seul
mon enfant sur Internet.

2 Je lui apprends à
chercher des informations,
à naviguer sur les sites.

3 Je l'aide à comprendre
ce qui est vrai et faux.

4 Je lui apprends que
sur Internet, il laisse des
informations personnelles.



1 Je ne laisse pas mon
enfant regarder ce qu'il veut.

2 Je ne laisse pas
la télévision allumée
tout le temps.

3 Je choisis le moment
où mon enfant regarde la
télé. Jamais avant l'école !

4 Je décide pour lui
du temps qu'il passe
à la regarder.

5 Je n'autorise pas
la télé dans sa chambre.

**Jeux vidéo, Internet, télévision, téléphone portable...
Les écrans sont partout.
Comme nous, nos enfants vivent avec.**

**Pour qu'ils restent en bonne santé, heureux,
et qu'ils gardent le contact avec les autres,
faisons attention !**



Pour aider mon enfant à bien vivre avec les écrans :

- 1** Je comprends les risques sur sa santé.
- 2** Je limite le temps qu'il passe devant les écrans.
- 3** Je choisis ce qu'il regarde à la télévision.
- 4** Je m'intéresse à ses jeux vidéo.
- 5** Je parle beaucoup avec lui de ce qu'il voit, de ce qu'il fait.

Pour bien grandir, votre enfant a besoin de vous, pas des écrans !

Ce livret a été écrit par Gaëlle Cointre et Élodie Delfrate,
Responsables Prévention Santé à la Mutualité Française Normandie.

Retrouvez toutes nos informations sur
www.normandie.mutualite.fr

Merci à l'Association 3-6-9-12
pour sa relecture et ses conseils.



Merci aux familles
accompagnées par l'IDEFHI
pour leur relecture.



Avec le soutien financier de

