

ÉTEINS L'ÉCRAN, ALLUME LA VIE !



APPRIVOISER LES ÉCRANS PAS À PAS

Pendant leur temps libre

3 jeunes sur 4 passent au moins
2 heures par jour devant un écran

www.santepourtous.nc



QUELS DANGERS

POUR MON ENFANT ?

Plus l'exposition aux écrans commence tôt, plus les risques d'un usage problématique sont importants.

Parler, jouer avec les enfants, l'attention des parents et les interactions sont indispensables à son développement.

Usage précoce :

- ▲ Perturbation du comportement, agitation, troubles de l'attention
- ▲ Difficulté relationnelle, perturbation du lien parent-enfant
- ▲ Difficulté à gérer les émotions
- ▲ Retards de développement et d'apprentissage (motricité, langage, lecture, écriture...)



PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS

Apprivoiser les écrans, c'est fixer un cadre et des limites qui protègent à tout âge.

Plus l'exposition est importante, plus les risques augmentent

Usage excessif :

- ▲ Troubles du comportement (agitation, irritabilité, agressivité)
- ▲ Troubles du sommeil
- ▲ Isolement
- ▲ Modification de l'humeur (anxiété, mal-être)
- ▲ Perte de motivation
- ▲ Inactivité physique, sédentarité, grignotages, risques d'obésité
- ▲ Risques d'addictions
- ▲ Difficultés scolaires, relationnelles et psychologiques








LES ÉCRANS, ON EST MIEUX SANS !

QUEL ÉCRAN

POUR QUEL ÂGE ?



	Temps	Autonomie	Écran personnel	TV / Jeux vidéos	Internet	Réseaux sociaux	IA générative
Avant 3 ans				✗			
3 - 6 ans	Rarement Courtes périodes encadrées	Co-visionnage en famille	✗	 Surveillance active		✗	
6 - 9 ans	Limité. Courtes périodes encadrées	Co-visionnage en famille	✗	 Surveillance active		✗	
9 - 12 ans	Modéré, surveillé	Adulte à proximité	Déconseillé	 Surveillance active		✗	
12 - 15 ans	Modéré, équilibré	Contrôle parental	✓	 Supervision		✗	 Supervision
15 - 18 ans	Usage autonome équilibré	Autonomie	✓				Accompagnement parental

RETROUVEZ LES RECOMMANDATIONS
POUR LE BON USAGE DES ÉCRANS





Les programmes
et les jeux
doivent toujours
être adaptés
à l'âge de l'enfant.

RECOMMANDATIONS

Besoin d'attention
et de stimulations

Usage déconseillé
et exceptionnel

Contenus éducatifs

Privilégier les activités ludiques
sans écrans

Établir des règles claires
d'utilisation en famille

Échanger sur ce qu'il regarde

Sensibiliser aux risques

Instaurer un dialogue sur
les activités qui l'intéressent

Maintenir le dialogue
et l'équilibre avec
des activités sans écran

Encourager l'esprit critique
et une utilisation responsable
des réseaux sociaux.

Instaurer des échanges en famille
sur les contenus

4 MOMENTS SANS ÉCRAN :



PAS LE MATIN

Pour rester concentré
toute la journée



PAS PENDANT LES REPAS

Pour échanger et partager



PAS DANS LA CHAMBRE

Pour apprendre à être seul, en sécurité,
et éveiller sa créativité



PAS AVANT DE SE COUCHER

Pour bien dormir



QUELS RISQUES SANS CONTRÔLE PARENTAL ?

- ▲ Surexposition
- ▲ Cyberharcèlement
- ▲ Pornographie
- ▲ Nudes, revenge porn
- ▲ Fake news
- ▲ Contenus violents
- ▲ Détournement des données personnelles

Près de 9 jeunes
sur 10 utilisent
les réseaux sociaux
avant 15 ans



PAS D'ÉCRAN
PERSONNEL
AVANT
12 ANS



PAS DE
RÉSEAUX
SOCIAUX
AVANT
15 ANS



PAS D'ÉCRANS SANS ACCOMPAGNEMENT

DES OUTILS POUR PROTÉGER LES ENFANTS

Le contrôle parental doit être accompagné d'explications et adopté en fonction des besoins

Des navigateurs sécurisés peuvent être installés pour bloquer l'accès à certains sites.

Des applications peuvent aider à définir les paramètres de sécurité des appareils numériques de la maison.

Des outils de contrôle parental et des paramétrages sont possibles pour gérer le temps d'écrans et protéger de contenus inadaptes :

- ▲ Sur les consoles de jeux vidéo, le téléphone ou la tablette
- ▲ Sur les sites internet, applications, plateformes et réseaux sociaux

DES PROGRAMMES ET DES JEUX VIDÉO ADAPTÉS

Pour protéger les enfants, les médias affichent des pictogrammes pour nous guider, avec des informations :

- ▲ Sur le contenu
- ▲ L'âge recommandé
- ▲ Les risques (violence, langage, peur, etc...)



RESPECTER CETTE SIGNALÉTIQUE
PROTÈGE LES ENFANTS !

POUR EN
SAVOIR PLUS



À QUELLE DOSE BOUGER ?



BÉBÉ 0-1 AN

Plusieurs fois/jour
30 min de jeu
sur le ventre



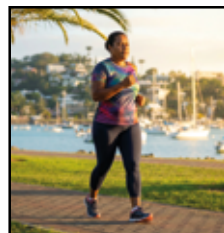
1-5 ANS

Au moins 3h / jour
d'activité variée
(jeu + mouvements)



6-18 ANS

60 min / jour
d'activité physique
d'endurance



ADULTES

30 min / jour
(ou 150 min/sem)
d'activité d'endurance

Pour lutter contre la sédentarité, bougeons un peu toutes les deux heures.

8/10 jeunes ne pratiquent pas
l'activité physique recommandée
pour une bonne santé !

**RETROUVEZ LES CONSEILS
POUR BIEN BOUGER ICI !**



CONTACTS UTILES :

- Médecins traitants, pédiatres
- Infirmier(e)s scolaires

POUR UN ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ :

DECLIC (≤ 25 ANS ET ENTOURAGE)

16 rue Général Gallieni

Tél : 25 50 78

declic@ass.nc