



À **11 ans**,
les enfants consomment
en moyenne **5,8h/jour** d'écran⁽⁵⁾



À **15 ans**,
les adolescents consomment
en moyenne **8,4h/jour** d'écran⁽⁵⁾



23 %
des jeunes ont réduit leur temps de sommeil
de **90 minutes ou plus** pour cause
de surconsommation d'écran⁽⁵⁾



Diminution de
30 à 45 minutes
du temps de sommeil due à l'usage, le soir,
d'outils électroniques et audiovisuels⁽⁵⁾



Avant 3 ans - Éviter l'exposition aux écrans

Éviter l'exposition aux écrans non interactifs et **encourager les interactions** avec l'environnement **en utilisant les cinq sens** de l'enfant.



Avant 6 ans - Éviter les consoles de jeux

Les outils numériques ne doivent rester que des outils parmi d'autres. **Création** avec ses dix doigts, **imagination et bricolage** sont nécessaires au bon développement de l'enfant.



À partir de 9 ans - Pas d'Internet seul

Internet, son utilisation, ses limites et ses dangers, doivent être expliqués. **L'enfant doit être accompagné.** Droit à l'image, pérennité des informations, nécessité de diversifier les sources sont autant de concepts auxquels sensibiliser les enfants.



Après 12 ans - Internet seul, avec modération

L'utilisation d'Internet peut se faire seul mais, de préférence, pas à l'écart et ni de nuit. La **mise en place d'horaires de navigation fixes** est nécessaire mais sans tomber dans l'espionnage de l'activité en ligne de l'enfant. Les **repas du soir**, occasions sociales familiales par excellence, doivent être sauvegardés et se dérouler **sans télévision ni téléphone portable.**