

Du bon usage des écrans

(Télévision, films vidéo, jeux électroniques, internet, iPad, iPhone)

Recommandations aux parents

d'après l'Académie américaine de pédiatrie, 2001/2011 – Académie des Sciences 2013

1. Choisir soigneusement les médias proposés aux enfants
2. Regarder les médias et jouer aux jeux vidéo avec les enfants
3. Commenter et discuter le contenu avec eux
4. Limiter le temps devant les écrans à 1 à 2 heures par jour pour les enfants d'âge scolaire, en apprenant à votre enfant à accepter de passer à autre chose
5. Eviter les films et jeux vidéo violents en particulier pour les jeunes enfants
6. Pas de médias avec écrans dans les chambres d'enfants
7. 2 heures avant le coucher, éviter la luminosité des écrans qui tient le cerveau en éveil
8. Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans aux émissions télévisées, qui ne correspondent pas à leurs besoins développementaux
9. Limiter le temps à de courts dessins animés ou films adaptés à l'âge pour les plus jeunes (1/4 d'heure)
10. iPad et iPhone offrent des possibilités d'interactivité, en respectant les mêmes règles et en étant attentif à la posture pendant le jeu

Sans oublier que rien ne remplace le jeu libre avec des jouets, seul ou avec l'adulte et que les écrans ne sont pas des nounous.