

# Les écrans et nos enfants



> **Avant 3 ans : pas d'écran**

*L'enfant a besoin de jouer, toucher et manipuler des objets.*

> **Entre 3 et 6 ans : pas de console de jeux, pas de jeux vidéo**

*L'enfant a besoin de développer sa créativité par le dessin, le modelage, les jeux partagés.*

- 15 minutes par jour maxi de télévision.

> **Entre 6 et 9 ans : pas d'Internet seul, temps d'écran limité**

*Les parents doivent encadrer et échanger avec l'enfant, il a besoin de passer du temps avec d'autres enfants.*

- temps d'écran (télévision, jeux vidéo, consoles de jeux) limité.

**Les écrans peuvent engendrer des troubles**

- difficultés d'endormissement, cauchemars, angoisse.
- banalisation de la violence et isolement social.
- surpoids par manque d'activité et grignotage.
- impact sur les apprentissages scolaires, retard de langage.

**Il n'est pas souhaitable que l'enfant ait une télévision ou un ordinateur dans sa chambre**