

# ECRANS

## Les 6 points de vigilance



### Habitudes d'utilisation des parents

Les enfants reproduisent ce que font leurs parents. Alors, plus l'utilisation des parents sera importante, plus les enfants auront tendance à aller vers les écrans.



### Temps d'exposition

Le temps d'exposition dépend de l'âge de l'enfant. Le temps passé devant un écran c'est du temps d'échange perdu en famille et du temps d'activité (physique, jeu,...) perdu.



### Diversifier ses activités

C'est l'équilibre temps d'écran / temps d'activité qui est très important. Le temps d'écran ne doit pas dominer tout le reste.



### Contexte d'exposition

L'utilisation des écrans accompagnée d'un adulte permet de vérifier les contenus et les dérives vers des contenus non appropriés. Mieux vaut un écran dans le salon que dans une chambre afin de regarder et échanger si besoin.



### Conditions d'utilisation

L'utilisation interactive où l'enfant est acteur, est à favoriser par rapport à l'exposition passive (ex : écran allumé dans l'environnement de l'enfant sans même que quelqu'un regarde).



### Contenus des programmes

Des programmes sont adaptés à chaque âge avec des contenus variés et appropriés.

**RIEN ne remplace l'échange avec votre enfant.  
Écran ou pas, une bonne hygiène de vie est nécessaire !**