



L'UTILISATION DES ÉCRANS PAR LES ENFANTS

Les recommandations :

Avant 3 ans :

Aucune exposition aux écrans.



Entre 3 et 6 ans :

Le temps d'écran : 30 minutes par jour.

Entre 6 et 9 ans :

Le temps d'écran : une heure par jour.

Entre 9 et 12 ans :

Le temps d'écran : 2 heures par jour.



Après 12 ans :

Il peut utiliser internet seul mais de façon encadrée. Pas d'ordinateur dans la chambre.

Les « 4 pas » à retenir :

- ⇒ **Pas** d'écran durant le repas.
- ⇒ **Pas** d'écran avant de s'endormir.
- ⇒ **Pas** d'écran le matin.
- ⇒ **Pas** d'écran dans la chambre.

