

Fiche #3

Le temps passé sur les écrans

Les enfants passent, en moyenne, **4 h 11 min** par jour devant les écrans¹

Une fois couchés, plus de 8 jeunes sur 10 passent en moyenne **1 h 08 min** essentiellement sur les écrans, avant d'éteindre la lumière et **1 h 38 min** le week-end²

Les épisodes sur le sujet

Saison 1

- [« Cet écran qui nous isole... »](#)
- [« Pas d'écran avant de dormir ! »](#)
- [« Pas d'écran en mangeant ! »](#)
- [« Le seigneur des dodos »](#)
- [« Une nounou pas super phone »](#)
- [« La crise des jeux vidéo »](#)
- [« Les vrais jouets, c'est mieux ! »](#)

Saison 2

- [« Je détuxe mes parents »](#)
- [« Tous au panier ! »](#)
- [« Mon beau-père, ma mère, mon père et moi »](#)
- [« Nos parents face à notre tribunal ! »](#)

Saison 3

- [« Comment sortir mon fils de son jeu en ligne ? »](#)
- [« On a déconnecté nos parents de leur travail ! »](#)
- [« Je connais tous les secrets de ma famille grâce à Internet ... »](#)

Saison 4 (La famille Tout-Ecran en Vacances)

- [« J'ai fait 1000 km avec mon écran ! »](#)
- [« J'ai conduit avec mes parents »](#)
- [« Je capte rien au camping ! »](#)
- [« J'ai travaillé pendant mes vacances »](#)
- [« J'ai reçu mon premier téléphone »](#)

¹ « L'état de santé de la population en France », rapport, 2017. En ligne : www.santepubliquefrance.fr

² « Le sommeil des jeunes (15-24 ans) », étude INSV/MGEN, mars 2018.

Des conseils pratiques

La méthode des 4 pas de Sabine Duflo

Pas d'écran le matin, pour ne pas épuiser l'attention de l'enfant

L'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

Pas d'écran durant les repas, pour préserver les échanges familiaux

L'interaction, l'échange sont indispensables au développement de l'enfant, tant langagier que social.

Pas d'écran avant de s'endormir, pour favoriser un sommeil de qualité

L'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant.

Pas d'écran dans la chambre de l'enfant, pour contrôler son usage

Il est conseillé de respecter un véritable « couvre-feu digital » une heure avant le coucher.



La règle du 3-6-9-12 de Serge Tisseon

AVANT 3 ANS : l'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités et ses repères.

Jouez, parlez, arrêtez la télé

DE 3 À 6 ANS : l'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels.

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

DE 6 À 9 ANS : l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.

Créez avec les écrans, expliquez-lui internet

DE 9 À 12 ANS : l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

APRÈS 12 ANS : il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux.

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Source : www.3-6-9-12.org

Tous les contenus de cette fiche sont tirés du guide pratique #2 « La famille Tout-Ecran » réalisé par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (Clémi)

La vue et les écrans

L'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav) livre quelques conseils d'ergonomie visuelle pour les enfants de 0 à 10 ans :

- **surveiller la distance** – au moins 50 cm – et l'orientation de l'écran – toujours face à l'enfant ;
- **pas de différence de luminosité** entre l'écran et la pièce (éviter les pièces sombres et éviter de regarder les écrans dans le noir) ;
- **favoriser les affichages sur fond clair** pour amplifier les contrastes ;
- **instaurer des pauses** obligatoires (20 secondes toutes les 20 minutes) ;
- **une attention particulière** doit être portée aux enfants de moins de 5 ans, leur fonction visuelle étant en plein développement ;
- **limiter le temps d'exposition** aux jeux vidéo et aux écrans, de façon générale. Respecter la préconisation suivante : 1 heure de jeux vidéo = 1 heure d'activité extérieure.

Les astuces du Clemi

Un « contrat » pour gérer les écrans en famille

On peut établir avec ses enfants un emploi du temps de la semaine, en prévoyant des plages horaires dédiées à la télévision, aux jeux vidéo, afin de les responsabiliser et les aider à autoréguler leur consommation. Ce contrat est signé par chaque membre de la famille, qui s'engage à le respecter.

Le rituel du panier des portables

Avant de se mettre à table, veillez à ce que les membres de la famille, enfants et adultes, déposent dans un panier portables et autres tablettes... Ce petit rituel permet de partager un repas déconnecté... mais connecté aux autres membres de la famille !

L'installation de logiciels

De nombreuses applications et logiciels – QualityTime, Moment, Temps d'écran – permettent, à présent, d'analyser le temps passé devant son smartphone, tablette ou ordinateur et d'imposer (ou s'imposer) des limites : blocage des applications et jeux après un temps défini, messages d'alerte en cas de dépassement, filtrage des contenus, statistiques d'utilisation, etc. On peut également paramétrer sa box ou sa console de jeux pour un arrêt durant des plages horaires précises.

Pour aller plus loin

L'Institut d'éducation médicale et de prévention a développé une campagne d'information sur le bon usage des écrans. Retrouvez sur le site internet <https://lebonusagedesecrans.fr> :

- une information neutre, objective et scientifiquement fondée sur l'usage des écrans ;
- des conseils à tous ceux qui sont confrontés, à titre personnel ou via leur entourage, à une pratique excessive des écrans ;

Tous les contenus de cette fiche sont tirés du guide pratique #2 « La famille Tout-Ecran » réalisé par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (Clémi)

- un accompagnement aux organisations publiques ou privées souhaitant relayer ce message auprès de leurs publics.

Le site www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr répond aux préoccupations des parents sur l'usage des écrans de leurs enfants de 0 à 13 ans. Il est composé d'articles, de conseils, de paroles d'experts, de chiffres clés, de bonnes pratiques de parents et d'outils. L'objectif est d'encourager les bons usages, la curiosité, la remise en question et de promouvoir une « parentalité éclairée ». « Mon enfant et les écrans » encourage le partage d'expériences entre parents autour de pratiques inspirantes. Le site est complété d'une page Facebook (@monenfantetlesecreens).