

Quel écran pour quel âge ?

Quelques règles

pour la gestion des écrans

Limiter et surveiller
l'utilisation des écrans
avec un emploi du temps.

Montrer l'exemple
à vos enfants en limitant
votre utilisation.

**Encourager les
activités physiques**
et la réalisation d'autres
types de jeux.

Communiquer avec
votre enfant sur les
images qu'il a pu voir et
répondre aux questions
qu'il peut avoir.

Décider avec votre
enfant (lorsqu'il est en
âge de comprendre) **des
moments où il peut
utiliser les écrans**
pour lui apprendre à
s'autoréguler.

**Ne pas mettre
d'écrans dans les
chambres** des enfants
pour que cela reste un
lieu calme.

Bien **respecter** la
signalétique du **CSA**.



Avant **3 ans**

Entre
3 & 6 ans

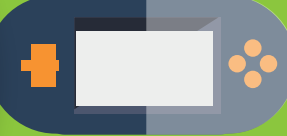
Entre
6 & 9 ans

Entre
9 & 12 ans

Après **12 ans**


**Tablette
smartphone**

Télé / DVD


**Jeux
vidéo**


**Internet
Réseaux sociaux**


Autonomie


**Durée
par jour**



déconseillé

surveillance adulte

10 minutes



programmes jeunesse
sans images de violence

surveillance adulte

20 minutes



programmes jeunesse
sans images de violence

adulte à proximité

30 minutes



programmes jeunesse
sans images de violence

Internet surveillé

autonomie

30 minutes



autonomie

Légende :  oui  non  avec modération

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran.