6 règles pour réguler les écrans pour les enfants

1. Fixer des limites claires et adaptées à l'âge

Les recommandations de l'OMS et de la Société Française de Pédiatrie sont les suivantes :
– **0-3 ans :** pas d'écran du tout.
– **3-6 ans :** maximum 1h/jour, en présence d'un adulte.
– **6-12 ans :** 1h30 à 2h/jour maximum, hors temps scolaire.
– **Adolescents :** 2h à 3h/jour maximum, en privilégiant les usages éducatifs et sociaux.

2. Privilégier les contenus de qualité

Tous les écrans ne se valent pas. Il est essentiel de privilégier les contenus éducatifs, culturels, ou interactifs, et d'éviter les programmes violents ou trop stimulants avant le coucher.

3. Instaurer des « zones sans écran »

Certains moments de la journée doivent rester préservés : les repas, les temps de jeu libre, et la chambre à coucher. La présence d'un écran dans la chambre est associée à une augmentation de 50% du risque de troubles du sommeil.

4. Encourager les activités alternatives

Le sport, les loisirs créatifs, les jeux en famille, ou les sorties en plein air sont des alternatives essentielles pour équilibrer le temps d'écran et favoriser un développement harmonieux.

5. Être un modèle pour ses enfants

Les enfants imitent les comportements de leurs parents. Limiter son propre usage des écrans en leur présence est un message fort et cohérent.

6. Savoir repérer les signes d'alerte

Certains signes doivent alerter et inciter à consulter un professionnel :
– Baisse des résultats scolaires.
– Isolement social progressif.
– Irritabilité ou agitation lors de la limitation des écrans.
– Troubles du sommeil ou de l'appétit.
– Perte d'intérêt pour les activités habituelles.