



L'usage des écrans, chez soi, entre nous, en famille Mise à jour 2024

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine vous propose des ressources pour aborder l'usage des écrans, parler éducation aux médias et favoriser le débat autour du numérique.

UNE EXPOSITION PRÉCOCE ET DE PLUS EN PLUS MASSIVE DES ENFANTS AUX ÉCRANS

Avec une multiplicité des écrans au sein des foyers (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console de jeux, etc.), l'exposition précoce des enfants aux écrans s'est amplifiée. Celle-ci peut nuire au bon développement de l'enfant. Il convient donc d'éviter l'exposition des enfants de moins de trois ans aux écrans et de veiller à l'usage raisonnable des écrans des plus grands.

DES RÉPERCUSSIONS POSSIBLES SUR LA SANTÉ DES ENFANTS

La surexposition aux écrans ou leur gestion inappropriée peut entraîner des risques et des effets sur la santé des enfants tels que sur le sommeil, la vision ou encore le poids. Par exemple, le temps passé devant une télévision peut être associé à une augmentation des prises alimentaires et à une altération du sommeil.

LE BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS PAR LES PARENTS

Les écrans sont aujourd'hui incontournables dans nos quotidiens et leur utilisation peut avoir de nombreux avantages tels que l'accès à une information plurielle et large, l'accès à la culture ou encore le maintien des relations sociales. Toutefois, cela est conditionné à un usage raisonné par les utilisateurs et ce, dès le plus jeune âge. Les parents ont ainsi un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants dans l'univers numérique.

Source : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>

Des repères et des recommandations

Ecrans et développement cognitif de l'enfant

Presse Inserm, 13 septembre 2023.

--> Pour plus d'informations

Exposition des enfants aux écrans : les familles suivent-elles les recommandations ?

L'exposition des enfants aux écrans nuit-elle à leur santé ? Quels sont les effets sur la santé des enfants ? Quelles sont les recommandations concernant l'usage des écrans chez les jeunes enfants ? La réponse de l'Inserm en vidéo.

--> Pour la consulter



Entre l'ordinateur, la télévision, la tablette ou le téléphone, nous avons souvent plein d'écrans à la maison. Et c'est parfois un peu envahissant. L'arrivée de bébé peut nous aider à repenser nos habitudes.

--> Pour plus d'informations

Je protège mon enfant dans son usage des écrans

Direction Générale de la Cohésion Sociale.

Cette plateforme propose des outils, des conseils et des ressources pratiques pour mieux informer et accompagner les parents vers un usage raisonné des écrans par les enfants.

--> Pour plus d'informations

Un évènement à suivre : le Safer Internet Day le 6 février 2024

Le Safer Internet Day est la journée internationale pour un Internet plus sûr. Déployé dans près de 150 pays, il est devenu une fenêtre annuelle de diffusion de messages de prévention et de valorisation de pratiques innovantes concernant les usages numériques des jeunes partout dans le monde. Cet événement, initié par le programme Safer Internet, est mis en œuvre en France par Internet Sans Crainte. Cette 21ème édition débute le 6 février et se prolonge tout au long des mois de février et mars. Des kits en ligne sont proposés aux éducateurs pour animer des ateliers de sensibilisation du primaire au lycée. Des outils de parentalité numérique et des kits pour les familles sont également sur le site

--> Pour plus d'informations



Des brochures et des affiches pour comprendre et agir

Internet, les écrans et... nous !



est un guide interactif pour accompagner les enfants de 7-12 ans et leurs parents dans leur vie numérique. L'idée ? Explorer, comprendre et apprendre ensemble les bons usages des écrans et d'Internet.

--> Pour le consulter

Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Pour les ados 12-18 ans, les parents et les éducateurs.

Ce guide, réalisé par Internet Sans Crainte et les Ceméa, aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, protéger et adopter de bons réflexes en ligne.

--> Pour le consulter



Les affiches et flyers de

--> Pour les consulter



Des outils pour comprendre et échanger



Jeu de cartes pour rester net sur Internet !
CNIL

Il permet d'aborder les différentes problématiques sur la protection de la vie privée en lien avec l'Internet et d'ouvrir le dialogue entre tous les joueurs, peu importe leur âge.
--> Pour le consulter

Vinz et Lou se prennent pour des influenceurs



Tralalère
Pour les 7-12 ans. Cette série rassemble 6 dessins animés pour répondre aux questions qu'ils se posent sur les usages et les contenus

des outils numériques. Une fiche d'accompagnement est disponible pour chacune des vidéos.
--> Pour le consulter



Les écrans et les tout-petits
Mairie de Bordeaux, RPNA, Ireps Nouvelle-Aquitaine (et collectif)
Les 40 cartes illustrées de ce photo-expression permettent de réfléchir à la place des écrans dans la vie quotidienne en présence de tout-petits au sein de la famille. L'ensemble des supports est accessible sur un padlet : cartes-photos, guide pour les

professionnels, guide pour les parents, affiche, exposition.
--> Pour le consulter

Contactez nos antennes pour en savoir + et découvrir d'autres supports ludo-éducatifs

Des sites web et des lignes d'écoute

Le site Internet Sans Crainte

Dans le cadre du programme national de sensibilisation des jeunes au numérique, plus de 100 ressources gratuites et des conseils pratiques sont proposés sur ce site, pour accompagner les jeunes de 6 à 18 ans, leurs parents et enseignants dans leur vie numérique et l'usage des écrans.
--> Pour le consulter



Les espaces ressources du Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information

Le CLEMI propose en accès en ligne un grand nombre de ressources pédagogiques, de vidéos et de jeux à destination des enseignants, ainsi qu'un espace spécial familles.
--> Pour plus d'informations



Mon enfant et les écrans
vous aide à trouver un équilibre familial autour des écrans.
--> Pour plus d'informations



Le 3018 est un numéro national pour les victimes de harcèlement et de cyberharcèlement. 100% anonyme, gratuit et confidentiel. Disponible 7j/7 de 9h à 23h.

Des vidéos, des podcasts pour tous

Parcours d'autoformation « La parentalité numérique. Accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans »

Internet Sans Crainte propose aux parents et aux médiateurs numériques de découvrir en 30 mn des clés pour accompagner les jeunes dans leurs usages numériques : les grands principes de la parentalité numérique, les effets des écrans sur la santé, les lois à connaître et des conseils par tranches d'âge : 0-3 ans, 3-6 ans, 7-10 ans, 11 ans et plus.
--> Pour plus d'informations



Les vidéos de conseils aux parents de Serge Tisseron
--> Pour le consulter



Faminum

Cette appli a pour objectif d'apporter des clés guidées pour accompagner les usages familiaux du numérique. Suite à un questionnaire, des recommandations, astuces et conseils personnalisés sont formulés. En complément de l'expérience FamiNum, 5 vidéos sont proposées pour répondre en 2 minutes aux questions des parents sur l'éducation au numérique de leurs enfants.
--> Pour la consulter

Vinz et Lou spécial internet et écrans
Pour les 7-12 ans et leurs proches. Des parcours, des vidéos, des BD interactives et des activités.
--> Pour le consulter



Résotuto

Pour les 13-18 ans. 20 tutos sur des sujets comme la publication, les algorithmes, les pièges, dangers et arnaques et autant d'occasions d'apprendre à utiliser les réseaux en toute sécurité.
--> Pour le consulter



Dopamine

La série dynamique d'Arte qui t'explique tout si... tu es tout le temps scotché à tes applis.
--> Pour la consulter



Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur [promotion-sante-na.org](https://www.promotion-sante-na.org)

L'essentiel en version numérique, c'est ici

