



Restrictions de temps à l'écran



Définition

Les écrans sont omniprésents dans notre vie quotidienne, de la TV aux ordinateurs, des smartphones aux tablettes. Cette technologie a un impact sur la vie des adultes et enfants. Les lumières bleues et la stimulation constante des réseaux sociaux peuvent avoir un impact sur le sommeil et le stress, et augmenter l'anxiété.



Pourquoi est-ce important ?

Selon la [Kaiser Family Foundation](#), les personnes âgées de 8 à 18 ans passent en moyenne 7,5 heures par jour devant un écran pour se divertir, dont 4,5 heures devant la télévision. Le problème est qu'une longue exposition aux écrans peut avoir un impact sur la santé mentale et physique. Les recommandations internationales suggèrent de ne pas exposer les enfants à plus de 2 heures d'écran par jour, tandis que des études plus récentes affirment qu'un nombre d'heures plus élevé par jour (jusqu'à 6) peut être normal pour les adolescents, à condition qu'ils utilisent les appareils en toute sécurité.



Conseils et astuces

- ➔ Encouragez le temps actif : l'apprentissage actif n'a pas le même impact négatif.
- ➔ Soyez un modèle : montrez à vos enfants que vous n'utilisez pas toujours des appareils numériques.
- ➔ Fixez une limite du temps: établissez des règles pour réguler l'exposition de vos enfants aux écrans.
- ➔ Encouragez d'autres activités : lire, jouer ensemble, passer du temps à l'extérieur.



Ressources et outils utiles



La Commission européenne, [Recommandations sur le temps sédentaire pour les enfants et les adolescents](#), liste des exemples de recommandations sur le temps sédentaire pour les enfants et ados tels que décrits par les organisations concernées.



BFMTV, [TikTok va imposer une limite de 60 minutes par jour pour les utilisateurs mineurs](#), partage une info sur TikTok concernant les limites de temps d'écran.



Marie-Claude Ouellet sur Vifa Magazine, [Doit-on limiter le temps-écran des enfants à la maison?](#), et Epopia, [Pourquoi je limite le temps d'écran de mon enfant ?](#), expliquent les raisons pour lesquelles les parents devraient limiter le temps d'écran.

