

# COMMENT GRANDIR AVEC LES ÉCRANS ?

POUR UNE SAINTE UTILISATION CHEZ LES MOINS DE 5 ANS



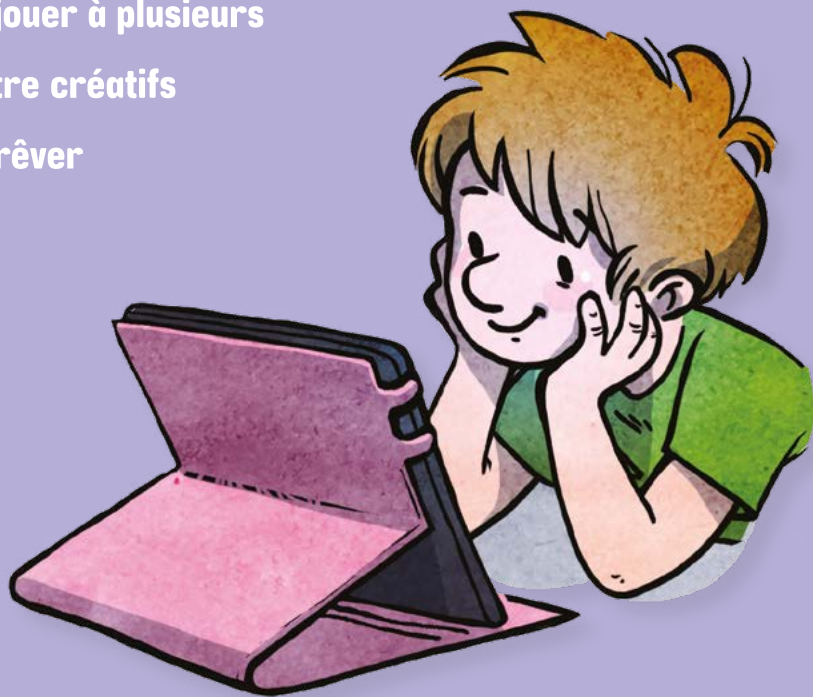
# CONSEILS POUR UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS

- Éviter que les enfants de moins de 3 ans passent du temps devant les écrans
- Privilégier le jeu libre, l'activité physique et les interactions avec l'entourage
- Fixer des règles d'utilisation des écrans dès le plus jeune âge
- Respecter les âges indiqués sur les programmes, les jeux et les applications
- Choisir le contenu visionné en fonction de l'âge du plus jeune spectateur
- Privilégier un contenu à caractère interactif
- Ne pas exposer son enfant à un écran lors des repas et avant l'heure du coucher
- Être présent et échanger avec son enfant sur le contenu qu'il visionne
- Encourager son enfant à parler de ce qu'il voit et de ce qu'il ressent
- Limiter sa propre utilisation des écrans en présence de son enfant



# LES ÉCRANS NE DOIVENT PAS EMPÊCHER LES ENFANTS

- D'explorer l'espace
- De se dépenser physiquement
- D'utiliser leurs 5 sens
- D'interagir avec leur entourage
- De développer leur langage
- De jouer à plusieurs
- D'être créatifs
- De rêver



## 4 QUESTIONS À SE POSER

QUAND ?

QUEL CONTENU ?

COMBIEN  
DE TEMPS ?

AVEC QUI ?



**Ressources et liens utiles :** [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)  
[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)  
[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)  
[www.pegi.info/fr](http://www.pegi.info/fr)

**Pour plus d'informations :** Action Innocence  
4, rue Viollier  
CH – 1207 Genève  
Tél. +41 (0)22 735 50 02  
[contact@actioninnocence.org](mailto:contact@actioninnocence.org)

