

# EXPOSITION AUX ÉCRANS



En attente de propositions et de directives claires pour la santé publique, voici un récapitulatif des recommandations médicales pour la santé à tous les âges de la vie :

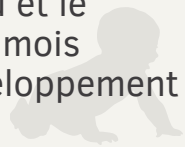
## A TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Eviter les écrans en présence des enfants pour éviter **toute technoférence**.  
Limiter le nombre d'écrans par famille. **Aucun écran à table, ni dans les chambres.**  
**Éteindre tous les écrans une heure avant de se coucher.**  
Privilégier les activités dehors, **même s'il pleut.**



## DE 0 À 3 ANS

**Zéro écran.** Pas de télé, ni aucun écran.  
Toxicité maximale pour le cerveau et le développement avant l'âge de 24 mois (risque majeur de retards de développement et d'« autisme numérique »).



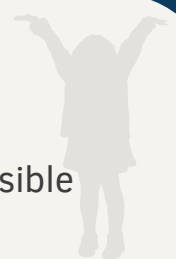
## DE 3 À 6 ANS

Pas de console de jeu personnelle.  
Maximum 30 minutes de télé par jour sur programmes éducatifs **regardés AVEC un adulte**, si possible seulement le week-end.



## DE 6 À 11 ANS

Pas d'internet seul(e). Pas de réseaux sociaux.  
**Maximum 3 heures de télé récréative par semaine** et jamais avant de partir à l'école. Si possible seulement le week-end.



## DE 11 À 13 ANS

Possibilité de **simple téléphone** nomade sans connexion Internet (seulement pour téléphoner et envoyer des SMS).  
Pas d'accès aux réseaux sociaux.



## DE 13 ANS À 15 ANS

Possibilité de téléphone nomade connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux.



## DE 15 À 99 ANS

Smartphone = accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.  
**3 h maximum par jour sur le smartphone privé** (en plus des études ou du travail qui se font parfois avec écrans). Au-delà de 3 h par jour, cela a une incidence sur l'espérance de vie, en raison, notamment, de la sédentarité.  
Pas de smartphone tous les jours pour éviter la **nomophobie**. Si possible, ôter les notifications et **paramétrer** correctement toutes les applications.  
Il existe plein d'astuces et **toute la population à éduquer** à ce sujet.

# J'ÉVALUE MA RELATION AUX ÉCRANS : L'ÉCRANTOMÈTRE



L'écrantomètre est un outil qui permet d'évaluer sa relation au numérique. Si y a des réponses dans les zones orange et/ou rouge, il ne faut pas hésiter à en parler à quelqu'un.

|                                                                                                    |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bravo ta relation aux écrans est saine</b><br>Ne change rien                                    | J'éteins tous mes écrans une heure avant de me coucher                                     |
|                                                                                                    | Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour                                       |
|                                                                                                    | Je passe moins de deux heures par jour sur tous mes écrans                                 |
|                                                                                                    | Je fais plein d'activités sans écran : sport, musique, sorties                             |
|                                                                                                    | J'ai une bonne image de moi et je ne me compare pas aux autres sur les réseaux             |
| <b>Attention ta relation aux écrans devient problématique</b><br>Ralentis et parles-en à quelqu'un | Je ne me sépare presque jamais de mon téléphone (toilettes, douche, repas)                 |
|                                                                                                    | Mon téléphone m'indique que je l'utilise plus de 4 heures par jour                         |
|                                                                                                    | Je ne peux pas m'empêcher de comparer ma vie à celle des autres sur les réseaux            |
|                                                                                                    | Je donne beaucoup d'importance à mon image sur les réseaux                                 |
|                                                                                                    | J'ai du mal à me concentrer en classe ou sur mes devoirs à la maison                       |
|                                                                                                    | J'ai trop la flemme de sortir ou de faire du sport, je préfère rester sur mes écrans       |
|                                                                                                    | Je poste tous les jours sur les réseaux des selfies ou des petites vidéos de moi           |
|                                                                                                    | Je n'ai pas le moral, je suis souvent angoissé.e ou stressé.e                              |
| <b>Alerte ta relation aux écrans devient toxique</b><br>Parles-en à quelqu'un pour te faire aider  | Je pense beaucoup à ce que je vois ou fais sur mes écrans                                  |
|                                                                                                    | Je m'énerve vite si on m'empêche de regarder ou de jouer avec mes écrans                   |
|                                                                                                    | Je continue à être sur mes écrans alors que c'est une source de conflits avec ma famille   |
|                                                                                                    | Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone et je le regarde la nuit                     |
|                                                                                                    | J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des photos humiliantes sur les réseaux           |
|                                                                                                    | Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo |
|                                                                                                    | Je regarde souvent des vidéos à caractère sexuel                                           |
|                                                                                                    | Je regarde des vidéos de gens qui se font du mal et j'ai envie de faire comme eux          |
| Je me sens obligé.e d'envoyer des photos à caractère sexuel (nudes)                                |                                                                                            |
| Je sèche les cours de plus en plus souvent, je préfère rester sur mes écrans                       |                                                                                            |

Source : <https://surexpositionecrans.fr/>