

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 :

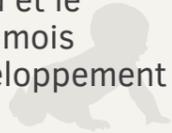
A TOUS LES ÂGES DE LA VIE

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 »).



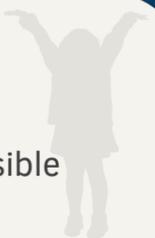
DE 3 À 6 ANS

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.

Bravo ta relation aux écrans est saine 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
Attention ta relation aux écrans devient problématique 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
Alerte ta relation aux écrans devient toxique 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/>