

# Santé

---

Les écrans comportent différents risques, que ce soit pour les adultes ou bien pour les enfants :

- Anxiété, agressivité
- Etat déprimé, baisse de l'estime de soi
- Troubles du sommeil : désynchronisation de l'horloge biologique
- Grignotages
- Isolement social : tensions familiales, amicales et professionnelles
- Sédentarité
- Surpoids, obésité
- Troubles de l'attention
- Difficultés d'apprentissage
- Diminution de la concentration et de la créativité
- Troubles visuels
- Addiction
- Délinquance



## *Retrouvez-nous :*

La Ligue Contre le Cancer -  
Comité du Gard  
115 allée Norbert Wiener  
BP 80027  
30 023 Nîmes  
04 66 67 39 17

[cd30@ligue-cancer.net](mailto:cd30@ligue-cancer.net)

# *Les écrans*

ILS TOUCHENT  
AUTANT LES JEUNES  
QUE LES ADULTES.  
LIMITONS NOTRE  
EXPOSITION.



GARD

# Les écrans c'est quoi ?

Un écran est, par définition selon le dictionnaire Larousse, un dispositif d'affichage électronique d'images ou de données.

Dans notre quotidien, nous pouvons rencontrer plusieurs médias numériques :

- Une télévision
- Un ordinateur
- Une tablette
- Un téléphone
- Une console
- Un vidéoprojecteur
- Un appareil photo



**LES ÉCRANS TOUCHENT AUTANT LES  
JEUNES QUE LES ADULTES.**

**LIMITONS NOTRE EXPOSITION !**

## ÂGES

### Avant 3 ans :

Préserver les enfants des écrans.



### A partir de 3 ans :

Introduction possible de la télévision avec modération et sous surveillance.

### Entre 3 et 6 ans :

Pas de console de jeux et limiter le temps d'écrans.

Eviter l'ordinateur ou la télévision dans la chambre.



## & PRÉCAUTIONS

### Entre 6 et 9 ans :

Introduire un temps d'écran autorisé dans la journée à répartir comme il le souhaite.  
Initier sur le droit à l'image.

### A partir de 9 ans :

Initier à internet en accompagnant l'enfant et en expliquant les dangers.  
Garder un temps d'écran autorisé dans la journée.

### Après 12 ans :

L'enfant peut naviguer seul sur internet s'il a bien assimilé les risques (en incluant les réseaux sociaux) et sous vos conditions.

