

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

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.

