

## ⚠ TROP DE TEMPS SUR LES ÉCRANS : SANTÉ EN DANGER !



Faiblesse des  
apprentissages

Dépendance  
psychique

Baisse des  
capacités  
à entrer en  
relation avec  
les autres

Troubles  
visuels

Difficulté de  
graphisme

Agitation,  
difficultés  
attentionnelles

Retard de  
langage

Retard de  
développement  
psychomoteur



Un usage raisonné et encadré des supports numériques à l'école ou à la maison ne comporte pas de risque.

LA DIRECTION PROVINCIALE  
DE L'ACTION SANITAIRE  
ET SOCIALE (DPASS)

Des professionnels proches de vous



### LES ÉCRANS, OUI...

- POUR TRAVAILLER
- POUR ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
- POUR REGARDER DES DOCUMENTAIRES
- POUR APPRENDRE
- POUR PRENDRE DES PHOTOS
- POUR LIRE
- POUR APPELER LA FAMILLE
- POUR JOUER
- POUR CRÉER...



été/ek/25/2020

## UTILISER LES ÉCRANS À LA MAISON, ÇA S'APPREND POUR LES 0-12 ANS

# POUR UNE UTILISATION ADAPTÉE DES ÉCRANS LE SPSS\* VOUS CONSEILLE

ÂGES	FRÉQUENCES	CONSEILS AUX PARENTS
Avant 3 ans	<b>DÉCONSEILLÉ</b>	<b>Jouez, parlez, arrêtez la télé</b>
3-6 ans	<b>RAREMENT ET TOUJOURS ACCOMPAGNÉ</b>	<b>Échangez sur ce qu'il regarde</b>
6-9 ans	<b>30 MIN PAR JOUR MAX.</b>	<b>Accompagnez votre enfant dans la découverte des écrans</b>
9-12 ans	<b>1 H PAR JOUR MAX.</b>	<b>Apprenez-lui à se protéger sur internet</b>
Après 12 ans	<b>1 À 2 H PAR JOUR MAX.</b>	<b>Restez disponible il a encore besoin de vous !</b>



## ET SURTOUT :

- Montrez l'exemple (en limitant vous-même l'utilisation des écrans).
- Privilégiez les moments en famille sans écran (sortie au parc, jeux de société...).
- Favorisez l'activité physique (se promener, jouer au ballon, pratiquer un sport...).
- Soyez toujours vigilant sur ce qu'il regarde (mettez un contrôle parental).



## LES 4 RÈGLES D'OR

- 1** Éviter le matin : pour être attentif en classe
- 2** Pas pendant les repas : pour se parler
- 3** Pas avant de se coucher : pour bien dormir
- 4** Pas dans la chambre de l'enfant : pour éviter les abus

### Pour aller plus loin :

- *Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas* de Nicolas Poirel
  - [www.frequence-ecoles.org](http://www.frequence-ecoles.org)
  - [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)
  - [www.lachetonecranasso.fr](http://www.lachetonecranasso.fr)
- \*Service de Prévention et de Promotion de la Santé – DPASS  
spps@province-sud.nc – 20 44 60

# POUR M'AIDER À CHOISIR...

## JEUX VIDÉO



<b>3</b> www.spps.ile	Adapté à tout âge. Aucun contenu inapproprié.	<b>7</b> www.spps.ile	Violence non-réaliste ou implicite, humoristique. Scènes pouvant effrayer les plus jeunes enfants.
<b>12</b> www.spps.ile	Violence réaliste envers des personnages fantastiques ou violence non-réaliste envers des personnages à caractère humain. Langage grossier modéré, nudité, horreur.	<b>16</b> www.spps.ile	Violence réaliste envers des personnages à caractère humain. Action sportive avec présence de sang. Langage grossier, usage de drogues. Représentation d'activités criminelles ou sexuelles.
<b>18</b> www.spps.ile	Violence extrême envers des personnages à caractère humain sans défense ou innocents. Idéalisation des drogues. Expressions ou activités sexuelles.		Risque de faire peur aux jeunes enfants.
	Présence d'achats intégrés.		Contient des scènes de violence.
	Fait usage d'un langage grossier.		Contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.
	Apprend et/ou incite à parler.		Représente des corps nus et/ou des comportements ou allusions de nature sexuelle.
			Se réfère à la drogue (alcool et tabac inclus) ou y fait allusion.

## FILMS ET SÉRIES

<b>10</b>	Programmes comportant certaines scènes susceptibles de heurter les moins de 10 ans.	<b>16</b>	Films interdits aux moins de 16 ans, et programmes à caractère érotique ou de grande violence, susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral.
<b>12</b>	Films interdits aux moins de 12 ans, et programmes pouvant troubler les moins de 12 ans, notamment lorsque le scénario recourt de façon répétée à la violence physique ou psychologique.	<b>18</b>	Films interdits aux moins de 18 ans. Programmes pornographiques ou de très grande violence, réservés à un public adulte averti et qui sont susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des moins de 18 ans.

### PROTÉGEONS NOS ENFANTS DES CONTENUS INADAPTÉS

Malgré ces sigles, soyons vigilants sur ce que regardent nos enfants. Gardons une oreille attentive et soyons disponibles pour parler avec eux de ce qui aurait pu les interpellier. Certains programmes n'ont pas de sigle mais peuvent aussi choquer nos enfants.