

TABLETTES ET ÉCRANS



Généralités

- Avant 2 ans la télévision n'est pas recommandée
- Avant 6-7 ans un enfant n'est pas encore capable de faire la différence entre réel et virtuel
- La télévision de second plan (allumée mais non regardée) a le même impact que la télé de premier plan (regardée activement)

Conseils

- Les parents doivent imposer un « quota écrans » dès 3 ans
- Entre 3 et 5 ans on peut aller jusqu'à 1h de temps d'écran par jour (télé + ordi + tablette + smartphones + console de jeux + le temps où la télé reste allumée dans la pièce)