Les yeux d'enfants brillent plus fort hors connexion

FAQ

Questions et réponses sur les médias numériques pour les enfants (0-5 ans)

1. À partir de quel âge les enfants devraient-ils utiliser les médias ?

Les enfants de **moins de 3 ans** ne devraient **pas utiliser d'écrans**. Ils apprennent mieux en jouant et en explorant le monde. À partir de 3 ans, ils peuvent utiliser des médias adaptés à leur âge, mais **toujours avec les parents**.

2. Combien de temps les enfants devraient-ils utiliser les médias numériques ?

- **Moins de 3 ans** : Éviter autant que possible les écrans.
- **De 3 à 5 ans** : 30 à 60 minutes par jour maximum, avec les parents.

Les médias ne doivent pas remplacer le sommeil ou le jeu actif.

3. Quels types de médias sont adaptés aux jeunes enfants ?

- ☑ Contenus simples et faciles à comprendre.
- ☑ Pas de violence ni de scènes rapides et stressantes.
- ☑ Contenus éducatifs et messages positifs.

Les chansons, les histoires interactives et les documentaires sur la nature sont particulièrement recommandés.

4. Où trouver de bons médias pour mon enfant ?

- **Sur Internet** : Des sites comme « Schau hin ! » ou « Flimmo » donnent des conseils sur les contenus adaptés aux enfants.
- **Applications** : Consultez les avis et recommandations de sources fiables pour choisir des applications et jeux adaptés.

5. Pourquoi devrais-je utiliser les médias avec mon enfant ?

Les jeunes enfants ont besoin d'aide pour comprendre les médias. Ensemble, vous pouvez :

- **Expliquer** le contenu et **répondre aux questions**.
- **Discuter** de ce qui a été vu.
- **Apprendre à être critique** face aux médias.
- **Transformer le temps d'écran en moment de partage.**

CNAPA
Centre National de Prévention des Addictions

soutenu par œuvre nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Eltereschoul Janusz Korczak

6. Quels sont les risques d'un usage excessif des médias numériques ?

Trop de temps passé devant un écran peut entraîner :

- Des troubles du sommeil.
- Une baisse de l'attention et de la concentration.
- Un manque d'activité et de développement physique.
- Un retard dans le développement du langage.

C'est pourquoi il est important de **limiter le temps d'écran**.

7. Comment intégrer les médias numériques dans la vie quotidienne ?

- ☑ Ne pas utiliser les écrans comme une nounou.
- ☑ Fixer des horaires précis pour l'utilisation des médias.
- ☑ Relier les médias au monde réel (ex : après une vidéo sur les animaux, aller au zoo).

8. Quelles alternatives aux médias numériques ?

- **Les livres** – lire des histoires et regarder des images ensemble.
- **La musique** – chanter, danser, jouer d'un instrument.
- **Les jeux libres** – blocs de construction, puzzles, jeux de rôle.
- **La nature** – jouer dehors et explorer l'environnement.

9. Comment être un bon modèle pour mon enfant ?

- ☑ Limiter son propre temps d'écran en présence de l'enfant.
- ☑ Créer des moments sans écran (ex : repas, avant de dormir).
- ☑ Utiliser les médias de façon consciente, sans faire défiler sans fin.

10. Que faire si mon enfant ne veut pas arrêter les écrans ?

- **Établir des règles** claires et les respecter.
- **Proposer** des alternatives intéressantes.
- **Expliquer** pourquoi le temps d'écran est limité.
- **Offrir d'autres activités** en fonction des intérêts de l'enfant.

11. Comment repérer un problème d'usage des écrans chez mon enfant ?

- ⚠ Il se met en colère quand on éteint l'écran.
- ⚠ Il ne s'intéresse plus à rien d'autre.
- ⚠ Il ne sait pas s'occuper sans écran.

Dans ce cas, réduire le temps d'écran et proposer d'autres activités.

12. Comment protéger mon enfant des contenus inappropriés ?

De préférence, ne pas laisser les petits enfants sans surveillance sur les écrans.

- Activer les **contrôles parentaux** sur les appareils.
- Utiliser des **applications spécialement conçues** pour les enfants.
- Toujours **vérifier les contenus** avant que l'enfant ne les regarde.

CNAPA
Centre National de Prévention des Addictions
INFORMÉIEREN • SENSIBILISÉIEREN • FORMÉIEREN • KOORDINÉIEREN
99, rue Andethana L-6970 Hostert
+ 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu
Fondation | RCS Luxembourg G36