

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?

Le saviez-vous ?

Il est parfois difficile de décoller ses yeux des écrans, notamment sur les réseaux sociaux.

Voici quelques éléments à avoir en tête :

- Les réseaux sociaux affichent leur contenu en les faisant **défiler sans interruption (scrolling)**. Ils retiennent ainsi fortement notre attention.
- Les **notifications** ont pour but de nous inciter à **revenir le plus souvent possible sur les réseaux**.
- Si la lumière naturelle nous aide à réguler notre corps, **la lumière bleue des écrans** peut **perturber et altérer le sommeil**.
- Le problème n'est pas **uniquement** le temps passé devant un écran mais ce que votre ado en fait.
- Autant que possible, il s'agit de **trouver un équilibre** entre les activités numériques et les autres loisirs.

Y-a-t-il un « bon » temps d'écran ?

« La société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter toute exposition avant deux ans, de limiter le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour entre deux et quatre ans, à deux par jours pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans.

L'académie américaine de pédiatrie, pour sa part, ne spécifie plus de limites quotidiennes par tranche d'âge mais insiste plutôt sur le fait qu'il incombe aux parents de fixer des limites. »

Source : <https://www.drogues.gouv.fr>

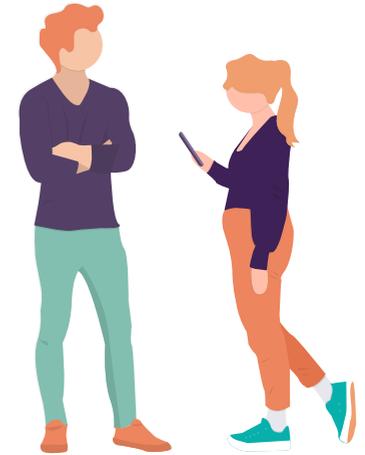


COMMENT FAIRE ?

Pour aider votre adolescent à se déconnecter des réseaux et gérer son temps d'écran,

voici quelques conseils :

- **Écouter de la musique ou des podcasts** le soir, est une bonne manière de se couper un peu des écrans, sans lâcher son smartphone pour autant.
- **Un repas sans portable**, c'est plus agréable pour tous !
- **Désactiver les notifications** permet de **reprendre le contrôle** de ses réseaux et de décider de ses moments de connexion.
- Pour un sommeil réparateur, il est préférable d'**éteindre les écrans au moins 1h avant de se coucher**.
- La nuit, tous les portables de la maison peuvent **se recharger dans le salon...** et tout le monde joue le jeu !



Pour en parler avec vos ados...

Et si vous compariez avec votre ado le temps passé sur les écrans ? Estimez chacun votre temps sur une semaine et vérifiez le rapport hebdomadaire proposé par votre smartphone.

Votre estimation était-elle juste ? Qui est le plus accro finalement ?

A regarder ensemble :



FamiNum - Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?