

# Les recommandations américaines pour les plus petits : le texte rien que le texte

Pas une étude sur les écrans sans une référence à ce travail de l'académie américaine de pédiatrie publié en Octobre 2016 ([media and young minds](#)). C'est de cette référence que sont issues les principales recommandations dans tous les pays du monde sur le temps d'écran ou les limites d'âge...

## Pour les Familles

Évitez d'utiliser les médias numériques (sauf la conversation par vidéo type « skype ») chez les enfants de moins de 18 à 24 mois.

Pour les enfants âgés de 18 à 24 mois, si vous voulez introduire les médias numériques, choisissez une programmation de haute qualité et utilisez les médias avec votre enfant. Évitez que l'enfant utilise seul le média dans ce groupe d'âge.

Ne vous sentez pas obligé d'introduire la technologie à un stade précoce ; les interfaces sont si intuitives que les enfants les comprendront rapidement lorsqu'ils commenceront à les utiliser à la maison ou à l'école.

Pour les enfants de 2 à 5 ans, limitez l'utilisation de l'écran à une heure par jour d'émissions de haute qualité, regardez avec vos enfants, aidez-les à comprendre ce qu'ils voient et aidez-les à appliquer ce qu'ils apprennent au monde qui les entoure.

Évitez les programmes rapides (les jeunes enfants ne les comprennent pas aussi bien), les applications avec beaucoup de contenu distrayant et tout contenu violent.

Éteignez les téléviseurs et autres appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Évitez d'utiliser les médias comme seul moyen de calmer votre enfant. Bien qu'il y ait de courtes périodes (p. ex. procédures médicales, vols en avion) où les médias puissent se révéler utiles, on craint que l'utilisation des médias comme stratégie d'apaisement puisse mener à des problèmes pour accepter les limites ou à l'incapacité des enfants à développer leur propre régulation des émotions. Demandez l'aide de votre pédiatre si nécessaire.

Surveillez le contenu multimédia des enfants et les applications utilisées ou téléchargées. Testez les applications avant que l'enfant ne les utilise, jouez ensemble et demandez à l'enfant ce qu'il pense de l'application.

Gardez les chambres à coucher, les repas et les jeux parents-enfants libres d'écran. Les parents peuvent régler une option « ne pas déranger » sur leur téléphone pendant ces heures.

Pas d'écran 1 heure avant le coucher et retirer les appareils des chambres à coucher avant le coucher.

Consultez le plan d'utilisation des médias familiaux de l'American Academy of Pediatrics, disponible à l'adresse suivante : [www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan).