

# Les enfants et les écrans!

# Recommandations

## La dopamine : L'hormone du plaisir

Savais-tu que lorsque tu utilises les écrans pour t'amuser (vidéo divertissante, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.), ton corps libère de la dopamine, l'hormone du plaisir...

Par contre, lorsque tu arrêtes ton utilisation, il se produit une baisse de dopamine. Il est possible que tu te désintéresses de ton apprentissage ou que tu t'éloignes des personnes de ton entourage, car tu pourrais devenir...

Plus irritable

Moins attentif

Moins motivé

Plus impulsif

! Il suffit seulement de 15 à 20 minutes d'utilisation pour que cela se produise !

	Tablette Cellulaire	Télévision	Jeux Vidéo	Réseaux sociaux	Autonomie	Temps par heure	Temps par jour
Moins de 2 ans	Non (rouge)	Déconseillé (rouge)	Non (rouge)	Non (rouge)	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	Considérer la pertinence du contenu et le contexte
2 à 5 ans	Avec modération (jaune)	Émissions éducatives et adaptées à l'âge (jaune)	Non (rouge)	Non (rouge)	Accompagné d'un adulte	30 minutes	1 heure
6 à 9 ans	Oui (vert)	Émissions éducatives et adaptées à l'âge (vert)	Oui (vert)	Non (rouge)	Accompagné d'un adulte	30 minutes	2 heures
10 à 12 ans	Oui (vert)	Émissions éducatives et adaptées à l'âge (vert)	Oui (vert)	Internet surveillé (jaune/rouge)	Adulte à proximité	30 minutes	2 heures
13 à 19 ans	Oui (vert)	Oui (vert)	Oui (vert)	Internet surveillé (jaune/vert)	Adulte à proximité	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	Considérer la pertinence du contenu et le contexte

Légende : Non (rouge) Avec modération (jaune) Oui (vert)

Ce sont des recommandations, mais au bout du compte, la décision revient à tes parents !

L'âge minimal pour se créer un compte est généralement de 13 ans et plus

Source Québec



## Savais-tu que...

Pour consolider les apprentissages que tu as faits dans la journée, il te faut une bonne nuit de sommeil.

Si tu regardes un écran le soir qui émet de la lumière bleue, tu perturbes la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui affecte la qualité de ton sommeil.



Voici quelques conseils :

- ✓ Ne regarde pas d'écran une heure avant le coucher ni dans ta chambre
- ✓ Limite ton temps d'écran total de la journée
- ✓ Active le mode Nuit de ton écran (couleurs plus chaudes et moins lumineuses)



## La dopamine : L'hormone du plaisir

Savais-tu que lorsque tu utilises les écrans pour t'amuser (vidéo divertissante, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.), ton corps libère de la dopamine, l'hormone du plaisir...

Par contre, lorsque tu arrêtes ton utilisation, il se produit une baisse de dopamine. Il est possible que tu te désintéresses de ton apprentissage ou que tu t'éloignes des personnes de ton entourage, car tu pourrais devenir...

Plus impulsif

Moins motivé

Moins attentif

Plus irritable

Il suffit seulement de 15 à 20 minutes d'utilisation pour que cela se produise

## Savais-tu que...

Pour consolider les apprentissages que tu as faits dans la journée, il te faut une bonne nuit de sommeil.

Si tu regardes un écran le soir qui émet de la lumière bleue, tu perturbes la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui affecte la qualité de ton sommeil.

## Voici quelques conseils :



- ✓ Ne regarde pas d'écran une heure avant le coucher ni dans ta chambre
- ✓ Limite ton temps d'écran total de la journée
- ✓ Active le mode Nuit de ton écran (couleurs plus chaudes et moins lumineuses)

# Les enfants et les écrans!

# Recommandations



	Moins de 2 ans	2 à 5 ans	6 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 19 ans
<b>Tablette Cellulaire</b>	Non	Avec modération	Oui	Oui	Oui
<b>Télévision</b>	Déconseillé	Émissions éducatives et adaptées à l'âge			
<b>Jeux Vidéo</b>	Non	Non	Oui	Oui	Oui
<b>Réseaux sociaux</b>	Non	Non	Non	Internet surveillé	Oui
<b>Autonomie</b>	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	Accompagné d'un adulte	Accompagné d'un adulte	Adulte à proximité	Adulte à proximité
<b>Temps par heure</b>	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	30 minutes	30 minutes	30 minutes	Considérer la pertinence du contenu et le contexte
<b>Temps par jour</b>	Considérer la pertinence du contenu et le contexte	1 heure	2 heures	2 heures	Considérer la pertinence du contenu et le contexte

**L'âge minimal pour se créer un compte est généralement de 13 ans et plus**

**Légende: Non Avec modération Oui**  
**Ce sont des recommandations, mais au bout du compte, la décision revient à tes parents!**

