



Nailloux' tube

Et toi tes écrans ?

Les professionnels de la maison de santé de Nailloux ont mené cet été une enquête auprès des enfants et adolescent-e-s de 0 à 18 ans de la maison de santé. Notre thématique ? L'exposition aux écrans. Vous avez été près de 150 à y participer, merci ! Voici ci-dessous les principaux résultats par tranche d'âge. Si vous avez des questions, n'hésitez pas, nous sommes là pour vous écouter et vous répondre !

Avant 3 ans



1 enfant sur 3
a accès à la télévision ou au
téléphone



Le temps moyen passé
devant la télévision est de
15 minutes par jour



1 enfant sur 3 mange
avec la télévision allumée

De 3 à 6 ans



95% des enfants
ont accès à la télévision



Le temps moyen passé devant
les écrans est de **1h par jour, et
de 1h30 par jour le week-end**



1 enfant sur 3 utilise
le téléphone seul

De 6 à 9 ans



1 enfant sur 2
a accès au téléphone



Le temps moyen passé
devant la télévision est de
2h par jour le week-end



1 enfant sur 3
a accès à la console

De 9 à 12 ans



75% des enfants
ont accès à la console



Le temps moyen passé devant la
console est de **30 min par jour
et 2 fois plus le week-end**



40% des enfants
utilisent internet seul

Après 12 ans



90% des adolescents
ont un téléphone



Le temps moyen passé sur le
téléphone est de **2h par jour,
et 3h30 par jour le week-end**



80% utilisent internet seul
65% s'endorment avec leur
téléphone

Nos conseils !

Eviter les écrans avant 3 ans, même en
« bruit de fond » lors des repas
Parlez et jouez ensemble !

Eviter TV/tablette dans la chambre
Fixer des règles claires sur les temps d'écran
Partager ensemble le temps sur les écrans
Eviter l'outil numérique pendant les repas

Paramétrer la console de jeux
Eviter TV/ tablette dans la chambre
Fixer des règles claires sur les temps d'écran
Aborder le droit à l'intimité, à l'image

Internet accompagné jusqu'à 12 ans
Fixer des règles claires sur les temps d'écran
Définir ensemble l'âge d'acquisition du
téléphone mobile (après 12 ans)

Eviter les connexions nocturnes illimitées
Convenir ensemble des horaires pour
« surfer sur le web »
Parler ensemble des réseaux sociaux