La règle du 3*6*9*12

AVANT 3 ans

AUCUN ÉCRAN
(tablette, smartphone, télé)

ENTRE 3 & 6 ans

TABLETTE OU TÉLÉ LIMITÉE 20 MIN/JOUR

ENTRE 6 & 9 ans

PROGRAMME POUR ENFANTS SUR TABLETTE, TÉLÉ ET JEUX VIDÉOS LIMITÉ À 30 MIN/JOUR

ENTRE 9 & 12 ans

INTERNET SURVEILLÉ, PROGRAMME POUR ENFANTS SUR TABLETTE, TÉLÉ, JEUX VIDÉOS LIMITÉ À 30 MIN/JOUR

CAMPAGNE DE PRÉVENTION 3-6-9-12 * SERGE TISSERON
www.3-6-9-12.org

Grandir EN RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE

OÙ TROUVER DES CONSEILS

Parlez en avec votre médecin

Consulter les sites suivants :
« Apprivoiser les écrans »
www.3-6-9-12.org

« Digital Baby »
digital-baby.fondation-enfance.org

Lire le guide
« la famille tout écran »
clemi.fr/guide-famille

Vous cherchez un renseignement, vous vous posez des questions ?
La coordination du réseau est à votre écoute :

02 47 47 88 90

secretariat-grandir@chu-tours.fr

CHU Tours
2, boulevard Tonnellé
37044 Tours cedex 9

Plaquette réalisée en 2021
et financée par l'Agence Régionale de Santé
de la Région Centre-Val de Loire

Avec le soutien de FRAPS

Grandir EN RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE

MON ENFANT & LES ÉCRANS...

Plus d'infos
www.perinatalite-centre.fr

Madame, Monsieur,

Les écrans se sont imposés dans notre quotidien : travail, maison, loisir... L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y passe un temps de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui vous permettront de protéger votre enfant du danger de l'excès de l'exposition aux écrans.

« 4 TEMPS SANS ÉCRAN »
vous permettront en famille de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.

LA RÈGLE 3-6-9-12
vous guidera dans l'utilisation des écrans en fonction de l'âge de votre enfant.

MON ENFANT FACE AUX ECRANS

4 temps sans écran

D'après le document
4 « PAS » de Sabine DUFLO

Moins d'écran, c'est :

Être attentif

LES ÉCRANS FATIGUENT L'ATTENTION ET EMPÊCHENT LA CONCENTRATION

Se parler

PARLER SOUVENT ET RÉGULIÈREMENT À SON ENFANT STIMULE SON LANGAGE ET SON INTELLIGENCE

Savoir être seul

L'ENFANT APPREND À ÊTRE SEUL. IL PEUT ALORS IMAGINER, CRÉER, INVENTER

Bien dormir

LIRE UNE HISTOIRE, CHANTER UNE COMPTINE, PARLER AVEC VOTRE ENFANT LE CALME ET LE SÉCURISE

FAVORISER LES MOMENTS DE PARTAGE ET D'INTERACTIONS AVEC VOTRE ENFANT