

Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti !

MOINS D'ÉCRANS POUR LES ENFANTS,

C'EST PARTI

Carl
de Miranda



- Connaître les risques et les enjeux
- Libérer les enfants de l'addiction
- Mettre en place des règles familiales
- Équilibrer écrans et alternatives attrayantes
- Montrer l'exemple

jouvence
EDITIONS

Prix du produit :

7,90 €

Galerie de produits :

Sommaire

Introduction 7

Prémices auxiliaires

Pourquoi l'accès d'écrans pose problème ?

Chapitre 1 ■ Quelques chiffres sur l'exposition des enfants aux écrans 10

Chapitre 2 ■ L'attrait fascinant des écrans 19

Chapitre 3 ■ Les problèmes liés à l'accès d'écrans 31

Chapitre 4 ■ Les problèmes liés aux contenus 47

Quelques points

Les moyens d'action pour réduire le temps d'écran

Chapitre 5 ■ Les préparatifs 67

Chapitre 6 ■ Le contrôle 76

Chapitre 7 ■ Les alternatives aux écrans 97

Chapitre 8 ■ Le modèle parental 107

Prémices auxiliaires

■ les 13-18 ans atteignent quant à eux une moyenne sédentaire de 4h-4h30 par jour.

Aux États-Unis, la durée d'exposition augmente avec l'âge, cependant, garçons et filles passent à peu près autant de temps devant les écrans, et nous en évoquons les raisons dans les pages qui suivent.

Voici une synthèse des chiffres aux États-Unis, garçons et filles confondus.

Âge	<2 ans	2-4 ans	5-9 ans	10-12 ans	13-18 ans
Moyenne	0h 42	2h 30	2h 56	4h 30	6h 40

Quels écrans utilisent les enfants et pour quels usages ?

Derrière ce terme général d'« écran », il y a bien sûr les différents supports que sont la télévision, l'ordinateur, le smartphone, le console de jeu et la tablette numérique, correspondant à différentes activités. Là aussi, des études statistiques menées aux États-Unis nous renseignent de façon détaillée.

Aux États-Unis, pour les 0-8 ans, on note logiquement ces dernières années une hausse considérable du temps passé

Prémices auxiliaires

■ En 2016, les enfants de 6 à 17 ans passent en moyenne 4 h 11 min par jour devant des écrans, contre 3 h 9 min en 2008. Et à 16 ans, le temps d'écran par jour a donc augmenté d'une heure !

Pour les 3-6 ans, la moyenne journalière est déjà de 3 h 47 min. On constate ensuite deux grandes tendances : plus l'âge augmente, plus le temps d'écran augmente et les garçons passent 12 à 20 % de temps en plus que les filles devant les écrans. C'est ainsi que les garçons de 15 à 17 ans atteignent la moyenne colossale de 9 h 12 min par jour.

Voici une synthèse des résultats de l'étude de l'Ansoo : les chiffres indiquent le temps passé par jour devant un écran, tout type d'écrans confondus.

Âge	Garçon	Fille	Moyenne
3-6 ans	2h	1h 34	1 h 57
7-10 ans	2h 30	2h 18	2h 24
11-14 ans	3h 47	3h 30	3h 38
15-17 ans	5h 12	4h 50	4h 50

Aux États-Unis

Voici maintenant des chiffres obtenus par des études indépendantes conduites par l'organisme Common Sense, portant sur les années 2016 et 2017 :

■ entre 2 et 4 ans, les enfants américains passent déjà 2 h 35 devant les écrans :

Prémices auxiliaires

■ sur les smartphones et tablettes. Et voici la répartition en 2016 du temps passé par support par les enfants américains de 0 à 8 ans.

Répartition du temps par support 0-8 ans États-Unis

Support	8-10 ans	13-18 ans
Télévision	2h 01	2h 03
Vidéo en ligne	0h 20	0h 35
Jeux vidéo	1h 19	1h 21
Recherche internet	0h 16	1h 11
Ordinateur, tablette, smartphone pour autres usages divers (Internet...)	0h 20	1h 21

Grâce à ce guide pratique de Carl de Miranda, réussissez à donner aux écrans une place équilibrée dans la vie de vos enfants.

Il est temps de réagir et de trouver des solutions pour libérer vos enfants de l'emprise des écrans et préserver leur épanouissement. vous apprendrez comment les préparer au monde de demain, imprégné de technologies, tout en les protégeant de l'addiction aux écrans.

Description du produit :

Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti ! Carl de Miranda, Editions Jouvence.

Donnez aux écrans une place équilibrée dans la vie de vos enfants !

Ordinateurs, smartphones, consoles de jeux, tablettes numériques, télévisions... C'est une véritable déferlante d'écrans qui s'est abattue ces dernières années sur notre vie quotidienne, et celle de nos enfants.

Vous vous sentez démuni(e)s face à l'importance prise par ces nouvelles technologies ?

Il est temps de réagir et de trouver des solutions pour libérer vos enfants de l'emprise des écrans et de préserver leur épanouissement. Grâce à ce guide pratique, vous apprendrez comment les préparer au monde de demain, imprégné de technologies, tout en les protégeant de l'addiction aux écrans.

Suivez les conseils de l'auteur pour mettre en place des règles familiales, contrôler le temps d'écran et prévenir les risques d'exposition à des contenus inadaptés. Découvrez quelles autres activités attrayantes (sportives, artistiques, vie sociale...) leur proposer, mais aussi, et surtout, comment leur montrer l'exemple.

Carl de Miranda, marié et père de quatre enfants, est polytechnicien, consultant, conférencier et auteur, dans le domaine de la gestion de l'énergie personnelle et de la parentalité consciente. Il a notamment publié aux Éditions Jouvence l'ouvrage [Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !](#).

C'est à cette occasion que nous avons eu l'occasion de le rencontrer sur le tournage de l'[émission Télématin sur France 2](#) et que nous avons pu apprécier sa rigueur de réflexion et sa belle personnalité de partage d'information utile.

L'avis de Geotellurique.fr :

Petit livre, petit prix, mais grande qualité d'information et bel esprit dans la prévention des écrans, notamment en terme de responsabilité individuelle.

C'est fini, c'est parti ! Préparez-vous à réduire l'addiction aux écrans autour de vous !

Caractéristiques :

- Poche: 128 pages
- Editeur : JOUVENCE (28 mai 2019)
- Collection : C'est fini ! C'est parti !
- Langue : Français
- ISBN-10: 2889531929
- ISBN-13: 978-2889531929
- Dimensions du produit: 17,5 x 1 x 13 cm