

# 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

**Principales parties**

Pourquoi l'excès 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'excès d'écrans 31

Chapitre 4 ■ Les problèmes liés aux contenus 47

**Quelques parties**

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

**TABLE DES MATIÈRES**

Chapitre 9 ■ Comment trouver l'énergie nécessaire ? 114

Chapitre 10 ■ Pour s'entraîner davantage et se faire aider 119

Conclusion 123

Notes ■ Études scientifiques 125

**TABLE DES MATIÈRES**

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, le 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 mondiale de 5 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	2 h	1 h 34	1 h 57
7-10 ans	2 h 30	2 h 18	2 h 24
11-14 ans	3 h 47	3 h 30	3 h 38
15-17 ans	5 h 12	4 h 50	4 h 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 66 à 2 h 35 devant les écrans ;

**les 13-18 ans atteignent quant à eux une moyenne mondiale de 5 h 40 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	0 h 42	2 h 30	2 h 55	4 h 30	5 h 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

**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	2 h 01	2 h 03
Vidéo en ligne	0 h 20	0 h 35
Jeux vidéo	1 h 19	1 h 21
Internet social	0 h 16	1 h 11
Ordinateur, tablette, smartphone pour autres usages divers (Internet...)	0 h 20	1 h 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