



**Question à l'expert n°2 du 30 mars 2020 de Louanne :**

*Pourquoi ne faut-il pas trop regarder les écrans ?*

**Réponse de l'expert du jour, Lina :**

En voilà une bonne question ! J'ai bien 2 ou 3 idées mais je ne veux pas donner de fausses informations à « Lundi ? L'info ! » quand même ! Je vais mettre ma casquette d'expert EMI et zou ! à la pêche aux infos !

Un petit tour sur [Qwant](#) : « pourquoi ne faut-il pas trop regarder les écrans ? »

D'abord il faut **regarder plusieurs sites pour confronter ses réponses**.

Ha ! Le site du [C.S.A](#) (le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel) : ils doivent s'y connaître en images eux ! Wahou ! Une [plaquette](#) super claire !

Et là, sur le site de [l'éducation nationale](#), le guide de « [La famille tout écran](#) » ! Que dit tout ce petit monde alors ?

C'est bien ce que je pensais : **les écrans ce n'est pas avant 3 ans**, et après chaque âge a sa pratique et ses programmes.

**Certaines images peuvent nous choquer**, nous, les enfants. Alors les parents, inutile de nous mettre en danger en nous laissant voir des choses qui ne sont pas adaptées ! Hey ! Les copains !

**Si jamais vous regardez des images qui vous choquent, ne le gardez pas pour vous et parlez-en à vos parents**. Les images, il faut savoir les décrypter et apprendre à s'en méfier ! Une info, ça se vérifie...

Et puis il y a un temps pour tout : regarder les écrans d'accord, mais **pas plus de 2 heures par jour** et surtout pas n'importe quand ! Vous connaissez la règle des 4 « pas » ? Mais si la règle à respecter **pour être en forme et attentif à l'école, pour mieux dormir** !

Les 4 « pas » :

- **Pas d'écrans le matin ;**
- **Pas d'écrans pendant les repas ;**
- **Pas d'écrans le soir avant de s'endormir ;**
- **Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant.**



Comment ça ce n'est pas drôle ? Et se couper des autres et devenir dépendant d'un objet ça, ça est peut-être !? Les écrans c'est sympa d'accord, mais passer du temps avec ceux qu'on aime, **jouer, chanter, lire, dormir, s'amuser avec les autres c'est important aussi** non ?

Et puis, utiliser les écrans c'est comme le reste : ça s'apprend !