

DR SYLVIE
DIEU OSIKA

Pédiatre experte
des écrans

Les écrans

10 clés pour les utiliser
en famille de manière
raisonnée



Hatier
parents

DR SYLVIE DIEU OSIKA

Les écrans

Hatier
parents

Pour plus de conseils et d'astuces, rendez-vous sur :



La boîte à outils des familles uni(qu)es

Développement de l'enfant, scolarité, vie quotidienne ou activités,
retrouvez de nombreux contenus d'experts pour les enfants de 0 à 14 ans.

www.parentips.fr

0 - 3 ans



Bébés et écrans :
un vrai danger !

0 - 3 ans



« Avant 3 ans,
les écrans
n'apportent rien »

3 - 6 ans



Aider l'enfant à se
détacher des écrans :
le panier à écrans

6 - 10 ans



Les écrans : prendre
conscience de
nos habitudes

6 - 10 ans



Nos loisirs ont
de plus en plus
un goût électronique

6 - 10 ans



10 bonnes pratiques
pour se détacher
des écrans

De la même autrice





Le Docteur **Sylvie Dieu Osika** a été interne et chef de clinique des Hôpitaux de Paris en pédiatrie pendant 10 ans. Depuis 1997, elle est attachée de pédiatrie à l'hôpital Jean-Verdier APHP à Bondy et exerce en libéral à Rosny-sous-Bois où ses consultations sont très axées sur la parentalité. Mère de cinq enfants, mariée à un pédiatre, la question des écrans est l'un de ses thèmes de prédilection. Elle est, à cet égard, l'un des membres fondateurs du collectif CoSE : surexpositionecrans.org. Elle a créé également la première consultation hospitalière pour des enfants présentant des symptômes liés à une exposition précoce et excessive aux écrans.



Introduction	8
PARTIE I : Les enjeux d'un usage raisonné	18
PARTIE II : Les 10 clés	34
CLÉ N° 1 : Interrogez-vous sur vos propres habitudes	36
CLÉ N° 2 : À chaque âge, une durée maximale conseillée	44
CLÉ N° 3 : Bannissez les écrans le matin, quel que soit l'âge	54
CLÉ N° 4 : Renouez avec les repas familiaux traditionnels	62

CLÉ N° 5 : Évitez les écrans le soir au moins une heure avant le coucher	68
CLÉ N° 6 : Placez les écrans de la maison dans des endroits stratégiques	78
CLÉ N° 7 : Contrôlez les contenus visionnés ..	84
CLÉ N° 8 : Proposez un accompagnement constructif et enrichissant	94
CLÉ N° 9 : Éteignez les écrans après usage ..	104
CLÉ N° 10 : Des solutions efficaces pour un retour au calme.....	110
Conclusion.....	118
Ressources utiles	120
Les règles d'or de la charte familiale.....	122

