

# Ecrans et cerveau: mise en garde!

Un article paru dans les *Archives of Diseases of Childhood* émet quelques recommandations:

- Pas d'écran ou très peu avant l'âge de 3 ans, période de croissance rapide du cerveau
- Pas d'écrans dans la chambre à coucher
- Idéalement: 0,5 à 1 h de 3 à 7 ans, 1 h de 7 à 12 ans, 1,5 h de 12 à 15 ans et 2 h à 16 ans.

C'est nettement moins que le temps passé par les enfants aux Etats-Unis. Mais c'est peut-être un voeu pieux et surtout très difficile à mettre en pratique actuellement.

Sigman A. Arch Dis Childhood. 2012;97:935–42. / AdT, in Forum Med Suisse 2013;13(18):353

Commentaire: donc autant ne pas commencer ! Rien ne vaut une lecture en commun, des bricolages, ... (Dr G.Loutan)