

RESSOURCES POUR LA GESTION DES ECRANS CHEZ LES 6-11 ANS

- [Guide des applis ★ La Souris Grise \(souris-grise.fr\)](#) – ressources analysées, aucune pub.
- [PEGI](#) : Les labels d'âge et les descripteurs de contenu de jeux vidéos
- [Commission nationale du film et de la protection des mineurs](#) : Recommandations de limites d'âge
- [Internet sans crainte](#) : guide interactif pour les 7-12 ans et leurs parents
- [Qwant Junior](#) : un moteur de recherche sécurisé et sans pub pour les enfants
- [Les conseils de la CNIL](#), 10 conseils pour rester net sur le Net
- [Lumni.fr](#) : des vidéos pédagogiques, des jeux, des documentaires en lien avec les programmes scolaires du primaire au lycée et dans toutes les disciplines. Une mine de vidéos pertinentes.
- [Geek Junior](#) : Sélection de chaînes Youtube, actus et jeux pour les jeunes.
- [Qustodio](#) : application de contrôle parental
- [jeunesetmedias.ch](#) - compétences médiatiques dans le quotidien et par âge. Conseils.
- [Action innocence](#): association basée à Genève – propose des ateliers pour les enfants et des conférences pour les parents sur Internet; Jeux vidéo; Cyberharcèlement.
- [Cybercoachs](#): association basée à Lausanne. Accompagnement sur internet pour les parents et les enfants)

Méta-analyse mentionnée dans la conférence :

« Une méta-analyse systématique englobant 232 études ayant porté sur 983 840 enfants et adolescents de 5 à 17 ans prouve l'existence d'une relation dose-effet entre la sédentarité et l'état de santé: le fait de passer plus de deux heures par jour devant la télévision nuit à la constitution corporelle, à la forme physique, à l'estime de soi, aux résultats scolaires et au comportement prosocial. Cette analyse a aussi montré que la réduction des heures d'inactivité permettait d'abaisser l'IMC. Toute réduction de la sédentarité a ainsi pour corollaire une diminution des risques pour la santé des jeunes et des adolescents. » ([Tremblay et al., 2011](#)).

Extrait tiré du Rapport National sur la Santé 2020, OBSAN