

Ressources utiles

[Guide des applis ★ La Souris Grise \(souris-grise.fr\)](#) – ressources analysées, aucune pub.

[Digital Baby \(fondation-enfance.org\)](#) - Un site Internet qui rappelle les grandes étapes de développement du jeune enfant et donne des conseils de bon sens sur les usages numériques.

<https://lunii.com/fr-fr/> - La fabrique à histoires

[Comment bouger avec son enfant - 4 ans a 6 ans .pdf \(promotionsante.ch\)](#) et [Comment bouger avec son enfant de 2,5 ans à 4 ans](#)

[PEGI](#): Les labels d'âge et les descripteurs de contenu de jeux vidéos

[Recommandations de limites d'âge pour les films](#) : Commission nationale du film et de la protection des mineurs

<https://www.qustodio.com/fr/> - contrôle parental gratuit

[peacefulfamily.ch](#) – timer pour enfants

[jeunesetmedias.ch](#) - compétences médiatiques dans le quotidien et par âge.

Références scientifiques liées au sommeil et à la lumière bleue

Wahnschaffe, A., Haedel, S., Rodenbeck, A., Stoll, C., Rudolph, H., Kozakov, R., Kunz, D. (2013). Out of the lab and into the bathroom: evening short-term exposure to conventional light suppresses melatonin and increases alertness perception. *International journal of molecular sciences*, 14(2), 2573–2589.

Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 11(12), 1433–1441. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5282>