



LE QUIZ DES P'TITS CONNECTÉS



Promeneurs
du Net



QUESTIONS

**SUR INTERNET, C'EST MOI
QUI CHOISIS CE QUE
JE REGARDE ?**



Pas tout à fait

Si lorsque tu recherches quelque chose sur Internet, **tu obtiens des résultats qui semblent adaptés à ta demande, c'est grâce à des algorithmes.** Ces programmes analysent ce que tu fais sur Internet et te proposent des résultats personnalisés en fonction de ce que a déjà fait ou vu. Cela est très pratique et cela te permet de trouver des informations parmi des milliards et des milliards d'informations.

Il faut toutefois faire attention, car les **algorithmes ont tendance à te proposer toujours le même type de contenu.** Ils essayent parfois également de t'influencer pour que tu regardes ou achètes certaines choses. Enfin, **les algorithmes ne vérifient pas les informations** qu'ils te proposent et peuvent afficher des contenus faux ou pas toujours adaptés à ton âge.



QUESTIONS

**Y A-T-IL UNE DURÉE
IDÉALE POUR LES
ÉCRANS ?**



Pour grandir, tu as besoin de te reposer, de faire du sport, d'échanger avec tes amis et famille, d'apprendre et découvrir de nouvelles choses à l'école. Les écrans prennent une place importante dans notre vie quotidienne et peuvent entrer en concurrence avec ces autres temps de vie. Il faut donc trouver un équilibre entre les temps d'écrans et d'autres activités de ta vie.

Il est aussi important de préserver des moments de la journée sans écran : le matin avant d'aller à l'école, durant les repas ou une heure minimum avant d'aller se coucher.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de limiter le temps d'écran à un **maximum** de 2 heures par jour pour les enfants de 6 à 12 ans. **Cela inclut toutes les activités sur les écrans**, telles que les jeux vidéo, les réseaux sociaux et la télévision.



QUESTIONS

**LES ÉCRANS ONT-ILS UN
IMPACT SUR MA
VISION ?**



Il n'y a pas encore de preuves suffisantes...toutefois

Il est encore difficile de faire un lien direct avec les écrans. Toutefois, **regarder un écran demandent un forte concentration sur la vision de prêt et fatigue les yeux.**

Il est donc conseillé de **faire des pauses régulières** toutes les 20 minutes maximum pour reposer tes yeux.

Le savais-tu ?

Jusqu'à 14-16 ans, ton œil va continuer à se développer et pour cela il a besoin de lumière du jour pour se développer normalement.

Passer au moins 45 minutes à l'extérieur chaque jour est bon pour tes yeux et diminuerait le risque de myopie.



QUESTIONS

**SUR INTERNET, LES INFOS
SONT TOUJOURS
VRAIES?**



Non !!!

A l'inverse des médias classiques (radio, journaux, télé) qui peuvent être punis par la loi pour diffusion de fausses informations, **les réseaux sociaux ne sont pas responsables des informations publiées et ne les vérifient pas** avant qu'elles soient en ligne.

Sur Internet, il y a des choses vraies et très utiles, comme des articles, des vidéos ou des images qui nous apprennent plein de choses. Mais attention : **tout ce qu'on lit ou voit n'est pas forcément vrai**. Parfois, des personnes écrivent des choses fausses exprès, ou se trompent. Il arrive aussi que certaines « fake news » soient diffusées juste pour faire du buzz.

Que faire face à une info sur Internet :

- Demande-toi toujours : "Qui a écrit ça et pourquoi ?"
- Vérifie avec un adulte de confiance ou cherche la même information sur d'autres sites - Si c'est vraiment vrai, tu trouveras la même chose ailleurs.
- Si quelque chose te paraît très bizarre ou trop beau pour être vrai, c'est peut-être faux !



QUESTIONS

**LES ÉCRANS
M'AIDENT-ILS
À ME CONCENTRER ?**



Non

Ton cerveau est au top de la concentration le matin, mais sa **capacité d'attention est limité et elles diminuent progressivement** dans le temps.

Les écrans réduisent ton attention nécessaire pour le reste de la journée. C'est pourquoi, **il est fortement déconseillé de regarder la télé ou son smartphone avant d'aller à l'école.**



QUESTIONS

A QUEL ÂGE, JE PEUX CRÉER UN COMPTE SUR INTERNET OU LES RÉSEAUX SOCIAUX SANS L'AUTORISATION DE MES PARENTS

- 11 ans
- 15 ans
- C'est moi qui décide



15 ans

En France, depuis 2023, la majorité numérique a été fixée à 15 ans. Avant cet âge **tu ne peux pas t'inscrire** sur un réseau social ou un service Internet (par exemple un jeu en ligne) **sans l'autorisation de tes parents**.

L'objectif de cette loi est de **protéger** tes données personnelles et de **réduire les risques** que tu pourrais rencontrer en ligne : fake-news, contenus violents ou non adaptés à ton âge, arnaques en ligne.



QUESTIONS

**JOUER EN LIGNE
AVEC QUELQU'UN
QUE JE NE CONNAIS PAS,
C'EST UN PROBLÈME ?**



ça peut l'être...

Jouer en ligne, c'est jouer avec des personnes que l'on ne voit pas, mais à qui on peut fournir sans s'en rendre compte de précieuses informations : son âge, son adresse...

Il est préférable de jouer uniquement avec des personnes que tu connais dans la vraie vie.

Tu peux aussi utiliser les paramètres de confidentialité et de communication dans les jeux pour éviter d'être visible et de pouvoir être contacter par des inconnus. **Dans tous les cas, ne donne jamais d'informations sur toi si un joueur te le demande.**

En cas de problème ou de doute, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un adulte de confiance.



QUESTIONS

**C'EST QUOI UN BON
MOT DE PASSE?**



Selon la CNIL*, bon mot de passe c'est un mot **de 14 caractères minimum** qui mélange les minuscules et les majuscules, les chiffres et les caractères spéciaux (comme !, #, @, ?...).

Les mots de passe sont comme des clés pour les maisons. Ils protègent nos informations personnelles. **Un bon mot de passe est unique et difficile à deviner**, un peu comme un code secret. Il est important de **ne jamais partager son mot de passe**, même avec des amis.

* La CNIL est une organisation qui protège tes données personnelles quand tu utilises Internet ou des applications, en s'assurant que tes droits sont respectés et en aidant à sécuriser ta vie privée.

Quiz

Selon toi, parmi ces trois propositions, quel est le mot de passe le plus sûr :

1. Azerty
2. T@ti07
3. Pikach!@1A96*r4k

Réponse : la proposition trois est la plus sûre. Elle est suffisamment longue et contient des majuscules, des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. La proposition deux également, mais elle est trop courte.



QUESTIONS

**LES ÉCRANS
M'AIDENT-ILS
À M'ENDORMIR ?**



Non...

Contrairement à certaines idées reçues, l'écran ne t'aide pas à t'endormir. La lumière bleue générée par les écrans perturbe l'endormissement.

Pourtant, **le sommeil contribue à améliorer ta concentration, ta capacité d'apprentissage et de mémorisation.**

Les besoins de sommeil :

Jusqu'à l'adolescence (13 ans environ), les enfants ont besoin de

9 à 11 heures
de sommeil par nuit.



QUESTIONS

**LES YOUTUBEURS GAGNENT DE
L'ARGENT EN FAISANT,
DES PUBS, PARFOIS CACHÉES
POUR DES MARQUES ?**



Oui...

Être youtubeur ou influenceur sur les réseaux sociaux est un métier à plein temps. Pour eux, **le partenariat est la principale source d'argent pour vivre**. Certains n'hésitent pas alors de faire de la pub déguisée ou mensongère. Lorsqu'un influenceur te conseille un produit ou utilise un objet de marque facilement identifiable, c'est probablement parce qu'il a été payé pour cela.

Depuis 2023, **une loi encadre ce type de pratique, mais elle n'est pas encore très respectée**, surtout par les influenceurs résidant hors de France.

C'est quoi le partenariat ?

Pour une marque, cela consiste à utiliser la notoriété d'une personne influente sur les réseaux sociaux pour promouvoir un produit ou un service en échange de cadeaux ou d'argent.

Cela n'est pas interdit par la loi, mais le partenariat doit être indiqué sur la vidéo.



QUESTIONS

**SUR INTERNET,
TOUT EST FAIT POUR
ME RENDRE ACCRO ?**



C'est plutôt vrai ...

Tu as peut-être déjà remarqué que, quand tu regardes une vidéo sur YouTube, que tu joues à un jeu ou que tu es sur les réseaux sociaux, **tu as du mal à t'arrêter. C'est normal ! Les plateformes sur Internet, comme les réseaux sociaux utilisent plein de petits trucs pour capter ton attention et t'empêcher de voir passer le temps.** C'est le cas des vidéos qui s'enchaînent toutes seules, sans que tu aies besoin de faire quoi que ce soit, des notifications qui te sont envoyées, des récompenses, comme des points ou des "flammes" pour te donner envie de continuer, ou même de l'interface de certains réseaux sociaux, comme Tiktok où les contenus défilent sans fin.

Pourquoi font-elles ça ? Parce que plus tu restes longtemps, plus elles peuvent apprendre sur toi et montrer des publicités en lien avec ce que tu aimes afin de gagner beaucoup d'argent.



QUESTIONS

**SI JE MANGE
EN REGARDANT LES ÉCRANS,
JE MANGE PLUS?**

12



Lorsqu'on mange devant un écran, on mâche moins et on avale machinalement sans se rendre compte des quantités absorbées. Le sentiment de satiété, le signal envoyé par notre corps pour nous indiquer que nous avons suffisamment mangé, arrive plus tard, car le cerveau est distrait par ce qui se passe sur l'écran. C'est pourquoi l'on mange plus.

Au-delà de la quantité, On a aussi tendance à manger des aliments plus gras et plus sucrés (sodas, chips, bonbons...) et à grignoter. Or, notre corps a besoin de temps pour digérer. Entre chaque repas, il lui faut entre 4 et 6 heures. Si on grignote quelque chose pendant ce temps de digestion, cela va arrêter la digestion et perturber tout le système digestif.



QUESTIONS

**J'AI LE DROIT DE PARTAGER
DES VIDÉOS OU DES IMAGES
DE QUELQU'UN SANS LUI
DEMANDER LA PERMISSION ?**



NON...

Le droit à l'image protège chaque personne contre la diffusion de ses photos ou vidéos sans son autorisation.

Cela signifie que si quelqu'un veut prendre et diffuser une photo ou une vidéo de toi, il doit te demander la permission.

L'utilisation d'image sans ton consentement dans un but malveillant ou de moquerie est considéré comme **du harcèlement**.

La diffusion d'une image sans le consentement de la personne est punie par la loi qui prévoit une peine pouvant aller jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende.



QUESTIONS

**QUEL EST LE NUMÉRO À APPELER
EN CAS DE HARCELEMENT
OU CYBERHARCELEMENT :**

- le 119
- le 3018
- le 3919



C'est le 3018...

Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel, est accessible par téléphone 6 jours sur 7 de 9 heures à 20 heures. Tu trouveras des personnes à ton écoute qui te conseilleront et t'accompagneront pour trouver une solution.

Tu peux appeler le 3018, **si tu es victime de harcèlement à l'école, ou sur les réseaux sociaux, mais aussi si tu es témoin de harcèlement** pour aider un ou une amie harcelé.

Les autres numéros :

Le 119

est le numéro *d'Allô Enfance en Danger* qui accueille les appels d'enfants en danger ou qui subissent des violences familiales

Le 3919

est une ligne d'écoute pour les femmes victimes de violences

Ces deux numéros sont gratuits, anonymes et disponibles 24h/24 et 7j/7



QUESTIONS



**À QUOI CORRESPOND
LE CHIFFRE ASSOCIÉ À
TOUS LES JEUX
VIDÉOS ?**

15



Ces chiffres correspondent au **système européen d'évaluation par âge des jeux vidéo, appelé PEGI**. Cette norme évalue uniquement le contenu d'un jeu et non sa difficulté.



Les catégories d'âge PEGI

Par exemple, un PEGI 3 m'informe qu'il n'y pas de contenu choquant dans le jeu. Pour avoir plus de renseignements sur les potentiels problèmes posés par le jeu, il faut regarder les pictogrammes noirs et blancs, appelés descripteurs de contenu.



Les descripteurs de contenu



QUESTIONS

**JE PEUX FAIRE DES GESTES
SIMPLES POUR QUE MES
ACTIVITÉS SUR LES ÉCRANS
ABIMENT MOINS LA PLANÈTE ?**



Oui c'est possible

Le numérique utilise de nombreux minerais et représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde. La plupart de cette pollution vient de la fabrication des téléphones, tablettes et ordinateurs, du visionnage de vidéos en ligne et de l'utilisation des intelligences artificielles.

Mais au quotidien, **tu peux agir pour réduire ces pollutions**, par exemple **en éteignant les appareils** quand tu n'en sers pas, **en regardant moins de vidéos en streaming** et **en gardant tes appareils numériques plus longtemps**. Ces petits gestes aident à protéger la planète !

Le sais-tu ?

Environ **200 kg de matières premières** sont nécessaires pour fabriquer un seul smartphone, comprenant plus de **70 matériaux différents** tels que métaux précieux, métaux rares, plastiques et verre.



QUESTIONS

**ÇA SERT À QUOI
LES PARAMÈTRES DE
CONFIDENTIALITÉ ?**



Les paramètres de confidentialité servent à **protéger tes informations** personnelles sur Internet. **Ils permettent de choisir qui peut voir ce que tu partages**, comme tes photos ou ton nom. Par exemple, si tu joues à un jeu en ligne, tu peux décider si les autres joueurs voient ton vrai prénom ou un pseudo. Sur YouTube ou les réseaux sociaux comme TikTok ou Snapchat, **tu peux rendre ton compte privé** pour que seuls tes amis choisis puissent voir ce que tu publies.

Pour aller plus loin !!!

En scannant ce QR code, tu pourras faire découvrir à un adulte (parents, enseignants, animateurs), pleins de ressources en lien avec les thématiques évoquées dans ce quiz.



Réalisé par la **Coordination des Promeneurs du Net** - juin 2025

Qui sont les promeneurs du net ?

Ce sont des professionnels, éducateurs ou animateurs qui sont là pour répondre à tes questions en toute confidentialité.

Tu as une question ou besoin d'un avis en ligne, n'hésite pas à contacter sur les réseaux sociaux un promeneur du Net proche de chez toi

Pour trouver le ou la professionnel.le le plus proche de toi, rends-toi sur le site promeneursdunet.fr.



Promeneurs
du Net

Dispositif financé par

