



**CASES** LUXEMBOURG

Série d'articles CASES : s'amuser sur Internet avec toute la famille

## Kit luxembourgeois de sécurité en ligne pour parents et enfants

Pour plus de sécurité, adoptez les réflexes CASES !

Déjà plus de 5 000 exemplaires distribués à la Foire d'Automne

Parallèlement au guide sur la sécurité de l'information développé pour le cours et la maison à destination des éducateurs et enseignants, les parents peuvent s'appuyer depuis près d'une semaine sur une publication gratuite sous forme de kit de sécurité en ligne. Sous le slogan « Bien surfer, ça s'apprend », le kit présente des contenus pédagogiques sur la sécurité de l'information pour des familles avec enfants entre six et douze ans.

« Coloré et joyeux », « évocateur », « court et concis », « jeux amusants et exercices pour toute la famille ». Tels sont les commentaires des visiteurs de la Foire d'Automne à propos du kit familial de sécurité en ligne luxembourgeois. Disponibles depuis l'ouverture de la Foire d'Automne, plus de 5 000 kits ont été demandés dès les premiers jours de la Foire, sur le stand commun de l'État et des communes - les bons réflexes - les technologies de l'information et de la



communication au service du citoyen (stand 1A03).

Le kit de sécurité en ligne aide les parents à amener leurs enfants à utiliser Internet en toute sécurité et intelligemment. Il reprend les connaissances spécialisées du réseau européen Insafe en faveur d'une utilisation sûre d'Internet, soutenu par la Commission européenne. Plus de 50 conseils de sécurité et exercices aident les parents à sensibiliser leurs enfants aux réflexes de sécurité de façon amusante et adaptée, mais en aucun cas alarmiste.

« Le développement et la production du kit ont été soutenus par de nombreux partenaires au Luxembourg, ce qui souligne l'importance de la sécurité de l'information dans une société du savoir », commente Francois Thill, responsable du portail luxembourgeois de la sécurité de l'information CASES. On compte parmi les partenaires : cases.lu, le portail de la sécurité de l'information du Ministère de l'Économie et du Commerce extérieur, guichet.lu, le portail administratif du Ministère de la Fonction publique et de la Réforme administrative, sante.lu, le portail de la santé du Ministère de la Santé, le

Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle, le Service National de la Jeunesse et lusi.lu, le nœud de sensibilisation luxembourgeois du réseau européen Insafe.

### Le kit et ses outils

Le kit contient un « guide parental » abordant quatre sujets de sécurité en ligne de façon concise : la sécurité informatique, la communication, le divertissement et les téléchargements, ainsi que le cyberharcèlement. Les parents trouveront sur chaque sujet des conseils pratiques comme dans le cas des jeux en ligne, pour lesquels le guide donne aux parents les conseils suivants : sélectionnez des sites Internet ayant des règles strictes et de véritables modérateurs. Avertissez vos enfants qu'ils ne doivent pas divulguer de données personnelles aux autres joueurs et qu'ils ne peuvent en aucun cas rencontrer d'autres joueurs dans le monde réel sans que vous ne soyez présent. Encouragez vos enfants à raconter à un adulte de confiance les messages gênants ou menaçants, l'affichage de contenus désagréables ou les invitations à se rencontrer en dehors du jeu. En cas d'incident, utilisez les possibilités de plainte offertes par le jeu et contactez aussi la ligne d'assistance LuSI Helpline : 26 64 05 44.

### Conseils utiles pour une bonne position assise

Si les environnements de travail ou de loisirs informatiques ne sont pas ergonomiques, ils peuvent générer des troubles de la santé comme des douleurs musculo-squelettiques ou de la fatigue oculaire. L'observation de quelques réflexes de santé contribue déjà à prévenir les douleurs éventuelles. Il est recommandé aux parents de veiller à la bonne assise et au bon réglage des variables ergonomiques pour leurs enfants.

Les yeux doivent se situer à hauteur du bord supérieur de l'écran. Les coudes doivent former un angle de 90°, les avant-bras et les mains étant à l'horizontal. Les cuisses doivent aussi être parallèles au sol et les genoux doivent former un angle d'environ 90°. Il faut veiller à ce que les genoux soient plus hauts que la partie inférieure du bassin. Le poids est ainsi correctement réparti et la personne assise est obligée d'appuyer son dos au lieu de se pencher vers l'avant et d'incliner la tête. Les pieds doivent être sur le sol ou un repose-pied pour que tout le poids des jambes ne pèse pas sur le bas des cuisses.

Des pauses actives et des changements de position réguliers stimulent la circulation. Les enfants qui restent plus d'une heure devant l'ordinateur doivent changer régulièrement de position. Il est conseillé aux parents de veiller à ce que les enfants se lèvent toutes les demi-heures environ. Les enfants doivent être encouragés à s'activer pour compenser les phases où ils ne bougent pas.

Le kit de sécurité en ligne est disponible gratuitement à la Foire d'automne, stand 1A03, ou via le portail luxembourgeois de la sécurité de l'information CASES, [www.cases.lu](http://www.cases.lu), mot clé « kit de sécurité en ligne ».

Le guide parental sert de référence pour la brochure familiale « S'amuser sur

Internet avec toute la famille » également comprise dans le kit. La brochure familiale est destinée à une

utilisation commune par les parents et les enfants. Tandis que le guide parental contient des informations de fond, des remarques sur les activités et des propositions de solution pour les exercices et situations, la brochure familiale parcourt les thèmes de la sécurité de l'information à l'aide d'une histoire faisant intervenir les enfants Claire et Pit, leurs parents et le génie de l'informatique, Laura.

Chaque chapitre de l'histoire comprend des activités didactiques, des exercices en ligne, des devinettes, des règles d'or et des conseils utiles. Enfants et parents apprennent ainsi, par exemple, comment créer une adresse e-mail sûre ou ce que les moteurs de recherche pour enfants donnent comme résultat pour « Tyrannosaurus Rex ». Il est possible de tester la sécurité sur Internet à la maison et chaque membre de la famille peut indiquer par les couleurs rouge, orange et vert dans quelle mesure des informations comme le numéro de téléphone, le nom, l'adresse e-mail, l'âge ou des photos lui semblent personnelles. La brochure est très diversifiée. Il faut peindre, rechercher des informations dans des images, réaliser des combinaisons de mots, raconter une histoire, vérifier le niveau de sécurité actuel à la maison à l'aide de check-lists, etc.

« Le kit contient aussi des cartes de situation

détachables pour les enfants », explique René Schlechter du numéro d'appel d'aide à la jeunesse 12345 et coresponsable du portail luxembourgeois LuSI. « Par exemple, un des amis de Pit est très triste parce que quelqu'un lui envoie des e-mails injurieux. Comment Pit peut-il aider son ami ? Les cartes de situation doivent aider les parents à entamer une discussion sur les thèmes du kit avec leurs enfants. Cette discussion permet d'approfondir la compréhension des contenus », ajoute Schlechter, qui encadre au Luxembourg la LuSI Helpline et la LISA Stopline via lesquelles il est possible de signaler les sites Internet illégaux ou douteux.

Si la famille a terminé avec succès les chapitres du kit de sécurité en ligne, l'ensemble de ses membres peut recevoir un certificat familial. La famille peut déterminer des règles d'or que tous ses membres doivent respecter lorsqu'ils utilisent l'ordinateur et Internet. Pour récompenser les enfants, le kit a prévu en outre des autocollants Emoticon pouvant être utilisés pour décorer la brochure familiale ou le certificat ou pour bricoler une « horloge des sentiments ». Une horloge des sentiments peut aider les enfants à confier comment ils ressentent des conversations sur des chats ou suite à la lecture ou visualisation d'informations.

## **Un poste de travail informatique pour les enfants**

Le kit de sécurité en ligne contient également un dépliant sur les variables ergonomiques importantes à observer sur un poste de travail informatique. Il faut veiller à organiser un poste de travail sain, surtout pour les enfants qui passent beaucoup de temps devant l'ordinateur. Cela commence par les conditions relatives à l'environnement. L'humidité relative doit être d'environ 50 %. En dessous de 40 %, une irritation de la muqueuse peut apparaître en raison des nombreux mouvements oculaires. L'installation d'un humidificateur d'air ou de plantes vertes peut assurer une humidité relative uniforme de 40 à 60 %. En général, le niveau sonore ambiant occasionné, par exemple, par l'imprimante et l'ordinateur ne doit pas dépasser les 65 décibels.

L'éclairage doit être orienté vers les documents du poste de travail. Il faut éviter les reflets sur l'écran, non seulement parce qu'ils perturbent la vue et fatiguent les yeux, mais aussi parce qu'ils peuvent être à l'origine de douleurs cervicales et dorsales. Les fenêtres doivent donc être pourvues de rideaux. Les écrans ne doivent jamais être placés face aux fenêtres sauf si celles-ci sont munies de

stores occultant. L'éclairage optimal du poste de travail varie entre 400 et 500 lux. Il est très important d'adapter la luminosité de la pièce à l'activité sur l'écran selon la luminosité extérieure pour que l'œil n'ait pas à passer continuellement de l'ombre à la lumière.

Le bon équipement du poste de travail informatique passe aussi par un aménagement adapté de l'équipement informatique et des meubles qui favorisent une bonne ergonomie et une bonne position des mains. Lorsque les enfants utilisent le clavier ou la souris, leurs poignets

ne doivent être pliés ni vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté. La souris doit se trouver tout près du clavier pour être facilement accessible. Il est conseillé aux parents d'investir dans un clavier et une souris spécialement adaptés aux mains des enfants.

Il faut aussi veiller à ce que les enfants puissent voir l'écran sans se tordre le cou. Pour cela, le bord supérieur de l'écran doit être à hauteur du front de l'enfant. Il est recommandé aux parents de s'assurer que leur enfant se place à une distance de bras de l'écran. Cette distance

permet de réduire les phénomènes de fatigue oculaire. En outre, les parents devraient régler la luminosité de l'écran et la taille des caractères pour que leur enfant puisse voir de façon optimale.

La chaise est aussi très importante. Elle doit être pivotante et munie de roulettes. Sa hauteur d'assise et son dossier doivent être réglables pour assurer un soutien du dos. Les jambes ne doivent pas pendre de la chaise. Un repose-pied doit être prévu.

Retrouvez les dossiers, fiches thématiques alertes et actualités sur:

[www.cases.lu](http://www.cases.lu)