

# JE PROTÈGE MON ENFANT DE MOINS DE 3 ANS DES ÉCRANS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

OBSERVEZ  
AGISSEZ  
SURVEILLEZ



# OBSERVEZ



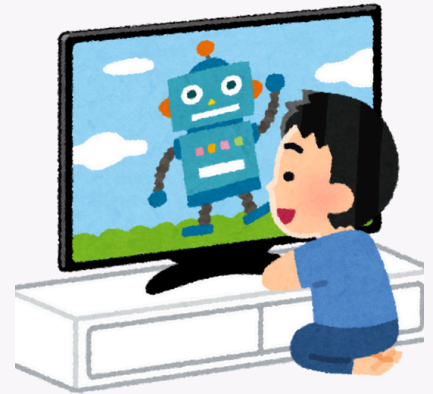
## Votre propre usage des écrans :

(télévision, ordinateur, smartphone, tablette, etc.)

- Utilisez-vous un écran pour vous endormir ?
- Regardez-vous la télévision pendant les repas ?
- Nourrissez-vous votre enfant en consultant un écran en même temps ?

## Les habitudes qui impactent la relation avec votre enfant en durée et qualité

- La télévision est-elle allumée en permanence ?
- Ya t'il des écrans pendant les repas ?
- Votre enfant regarde-t-il votre écran ?
- Réclame-t-il votre téléphone ?
- Donnez-vous votre portable pour calmer votre enfant, à la maison, au restaurant, en salle d'attente.... ?



Le temps pris par les écrans sur l'interaction a des conséquences sur le développement **psychomoteur, affectif, relationnel, cognitif** (y compris le **langage**) de l'enfant. **Ces retards sont réversibles à l'arrêt des écrans et avec socialisation.**

# AGISSEZ

- **Favorisez les échanges avec bébé** (chants, gestes, paroles, mimiques, tapis d'éveil)
- **Limitez au maximum votre propre temps d'écran en présence de votre enfant.**
- Réservez des temps où vous êtes disponible sans écran pour votre enfant.
- **Les programmes éducatifs sont bien moins efficaces sur son développement qu'une interaction directe avec votre enfant.**
- N'utilisez pas l'écran comme réponse aux pleurs de votre enfant
- Ne laissez pas la télévision allumée en fond sonore. Elle réduira l'échange entre vous.



## PROPOSEZ UNE ALTERNATIVE

- Encouragez-le à vous observer dans vos activités quotidiennes, racontez ce que vous faites, parlez-lui et échangez avec lui
- Invitez-le à observer le monde et son environnement
- Favorisez la lecture partagée (lire une histoire et échanger)
- Chantez des comptines ensemble
- Dans les situations d'attente, pensez à apporter son jouet préféré du moment ou un livre

**En dehors du sommeil**, privilégiez l'activité physique :

- 30 minutes par jour sur le ventre pour le tout petit, sous surveillance
- 3 heures par jour d'activité physique dont des périodes de jeu énergique
- Préférez le tapis d'éveil et/ou le parc, au transat

**IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS LAISSER VOTRE ENFANT SEUL FACE AUX ÉCRANS AVANT L'ÂGE DE 3 ANS, ET DE LIMITER L'EXPOSITION APRÈS CET ÂGE.**

## SURVEILLEZ

L'enfant a besoin d'**interactions sociales** pour se développer (langage, motricité, mimiques, émotions, sensations, compétences sociales).

Un écran a des effets négatifs sur le sommeil, l'activité physique, le poids, et la vision.

**Votre enfant vous regarde utiliser votre téléphone et vous imite.**

**Respectez le temps de sommeil de votre enfant, et le vôtre !**



# BON A SAVOIR

Plus un enfant passe de temps seul devant les écrans, plus avec l'âge il devient difficile pour lui de s'en passer

## TECHNOFÉRENCE

On parle de technoférence pour désigner les interférences générées par les écrans sur la relation entre enfant et parent.

## LES ÉCRANS AUJOURD'HUI EN FRANCE

Les enfants de moins de 2 ans passent en moyenne **50 minutes** devant les écrans chaque jour. C'est autant de temps qu'ils ne passent pas à développer leur imagination, leur langage, à échanger et se dépenser !

## LE RYTHME CLASSIQUE D'APPRENTISSAGE DU LANGAGE

Un enfant dit normalement son premier mot avant 15 mois, associe 2 mots à 2 ans, et raconte une petite histoire à 3 ans en utilisant le « je ». En cas de doute, parlez-en avec un professionnel de santé.

*Soyez vigilants, la diffusion de photos de votre enfant sur le net peut servir à des fins malveillantes.*

*Cette fiche conseil a été réalisée par un groupe de travail à l'initiative de l'URPS Médecins Libéraux AuRA, composé de professionnels de santé issus des URPS Au-RA.*



Les plaquettes déjà publiées par **Pédia Santé** sont disponibles librement sur le site

[www.pediasante.net](http://www.pediasante.net)

