

... ET APRÈS ...



LIMITONS LES ÉCRANS

3 à 6 ans

Votre enfant a
besoin de...

courir

jouer
avec ses
copains

bouger

sauter



- Limitez le temps des enfants sur les écrans
- Choisissez avec votre enfant des programmes adaptés
- Parlez de l'impact des écrans avec votre enfant

À CET ÂGE : MOINS D'1 HEURE PAR JOUR !



PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

0 à 3 ans

Votre bébé a besoin
de tout découvrir !

jouez

bougez

manipulez

avec lui !

parlez



À CET ÂGE PAS BESOIN D'ÉCRAN !

Plus d'informations ? Échangez avec les professionnels
de PMI de votre secteur.

LES ÉCRANS PAS AVANT 3 ANS

Lorsque votre enfant est exposé aux écrans, dans les premières années de sa vie, il risque de ne pas explorer, ni d'expérimenter suffisamment le monde qui l'entoure. L'écran fige son attention et peut perturber ou retarder son langage. Au fil des mois, vous allez voir votre enfant évoluer, grâce aux échanges que vous allez avoir avec lui. Il est donc important de limiter les écrans pour favoriser ces échanges. C'est à l'aide de ses sens que l'enfant découvre le monde et développe ses compétences.

LES ÉCRANS RISQUENT

- d'empêcher l'interaction avec l'environnement
- de rendre l'enfant passif
- de créer une surstimulation de l'enfant
- Troubles du sommeil

- un possible trouble du développement
 - ↳ prise de poids
 - ↳ dépendance aux écrans
 - ↳ retard du langage
 - ↳ troubles du développement (agitation, baisse de la concentration...)

À la place des écrans, que puis-je faire avec mon enfant ?

De la naissance à 3 mois

À la naissance, votre bébé entend déjà, il est attiré par la voix et les sons qui l'entourent. Il est aussi très intéressé par les visages. Il a besoin d'observer le monde qui l'entoure, qu'on le regarde et qu'on lui parle. Les couleurs vives l'attirent et les objets en mouvement l'intéressent. Les livres avec des images contrastées peuvent être utilisées pour lui raconter des histoires. Elles peuvent même être accompagnées de marionnette. C'est le début des activités sensorielles.

Le toucher et le portage sont nécessaires à cet âge.



Entre 4 et 8 mois

Votre enfant prend des objets de grosse taille et les lâche volontairement. Il apprécie par exemple les livres et les balles sensorielles. Il associe la vue au toucher et va porter des objets à sa bouche pour les découvrir. C'est l'occasion d'utiliser des hochets. Pour l'aider à développer sa motricité, il est recommandé de l'installer sur un tapis au sol, dans un espace sécurisé.



Entre 9 et 18 mois

Votre enfant continue de développer ses sens (le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût) c'est l'occasion d'approfondir les activités sensorielles. Il va aussi améliorer la prise et la pose des objets. Il aime faire des puzzles, empiler des cubes ou encore utiliser une boîte à formes. Il développe sa motricité fine. Vous pouvez partager un temps de lecture avec votre enfant.



Entre 18 mois et 3 ans

Votre enfant marche, parle. Il faut chercher, au travers des activités, à perfectionner sa motricité fine et globale, comme avec des jeux de transvasement, de visser/dévisser, de ballon, draisiennes... À cet âge-là, votre enfant apprécie les jeux faisant appel à sa réflexion tels que des constructions, encastrements, puzzles, dominos, images... Des activités créatives comme la peinture, pâte à modeler ou le dessin, seront très appréciées par votre enfant. Il a également besoin de jouer, de se dépenser quotidiennement en extérieur.



QUAND MON ENFANT EST À LA MAISON J'ÉVITE LA TÉLÉVISION EN BRUIT DE FOND MAIS JE PEUX ÉCOUTER :

- **La radio :** On y retrouve des émissions aussi bien que de la musique. On peut retrouver des chaînes de radio sur le téléphone ou l'ordinateur en veillant à mettre l'écran hors de portée de votre enfant.
- **La musique :** Sur internet, avec des CD ou jouée par un membre de la famille. Elle peut donner envie aux enfants de bouger, danser, s'apaiser et jouer avec des premiers instruments de musique.
- **Mais aussi** je favorise le silence et la découverte de l'environnement sonore naturel (les oiseaux, le vent, la pluie...).