

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, taps 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

