

Les 8 conseils pour un bon usage des écrans à la maison

- 1 Éviter les écrans **avant 3 ans**.
- 2 Limiter le temps d'écran : pas plus d'**1 heure par jour**.
- 3 Privilégier trois temps sans écran : pas d'écran le **matin**, pendant le **repas** et **avant d'aller dormir**.
- 4 Contrôler le contenu : préférer un **contenu éducatif**, adapté à l'âge.
Et surtout en **accompagnant** son enfant lors du visionnage.
- 5 Essayer d'avoir des **temps sans écran**, notamment lors des temps en famille et des temps de jeu.
- 6 Éviter les écrans dans les chambres des enfants et essayer d'avoir des **lieux dédiés** aux écrans.
De préférence des **espaces collectifs** pour créer des moments de **partage**.
- 7 Éviter les écrans pour occuper ou calmer son enfant et trouver des **alternatives** pour les remplacer.
- 8 Vous êtes le **modèle** de vos enfants : limitez votre propre consommation et mettez votre téléphone en **mode silencieux** pour éviter les distracteurs.

LE PETIT +



Quelques idées ludiques pour remplacer les écrans



Activités extérieures

Cuisiner



Jeux de société

Livres



Jouets

Boîte à comptines



Boîte à histoires

Pour en savoir plus ...



Ressources,
liens utiles,
témoignages ...

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS : GUIDE D'UTILISATION POUR LES TOUT-PETITS



Étapes clés !



Babillage ("bababa", "mamama") : autour de **6 mois**

Premiers mots : autour de **12 mois**

Premières combinaisons de mots ("papa parti") : entre **20-24 mois**

JE CONSULTE MON MEDECIN :

Si mon enfant ne produit pas :

- ➔ De babillage à **12 mois**
- ➔ De mots à **16 mois**
- ➔ De combinaison de mots à **24 mois**
- ➔ De geste ou d'imitation dans le but de communiquer à **12 mois**

OU

Si j'observe :

- ➔ Des difficultés de compréhension
- ➔ Une régression à n'importe quel âge

En cas de signe d'alerte, je stoppe les écrans



Surexposition aux écrans : quels impacts sur la santé de mon enfant ?

DEVELOPPEMENTAUX

- 📌 Trouble du langage
- 📌 Difficultés de communication
- 📌 Trouble du développement moteur et de la motricité fine



PHYSIOLOGIQUES

- 📌 Obésité
- 📌 Trouble du sommeil

PSYCHOLOGIQUES

- 📌 Trouble de l'attention
- 📌 Trouble de l'inhibition
- 📌 Hyperactivité
- 📌 Agressivité
- 📌 Relations sociales appauvries



Quelques informations clés sur le développement du langage

L'enfant développe son langage à travers l'interaction. C'est en échangeant avec son parent qu'il apprend !

Pour développer son langage, l'enfant :

REGARDE



L'enfant préfère regarder les yeux mais va regarder la bouche quand il apprend à parler

PARTAGE

En apprenant à partager un intérêt commun avec un adulte, l'enfant communique déjà !



POINTE

L'enfant pointe pour obtenir un objet qu'il veut ou seulement pour partager un moment avec l'adulte



IMITE

L'enfant imite les gestes et mimiques de l'adulte mais aussi ses mots !



En cas de signe d'alerte, je stoppe les écrans

