

Quels sont les effets indésirables d'une exposition précoce aux écrans

Troubles du sommeil
Excitation
Agitation
Retard de langage
Fatigabilité

de 0 à 3 ans

Agressivité
Troubles du langage
Troubles de la concentration
Moins de réussite dans les études
Problème de vue
Obésité
Addiction aux écrans
Désocialisation

≥ à 3 ans

De nombreuses recherches sont menées pour mieux connaître les conséquences de l'utilisation des écrans à long terme.

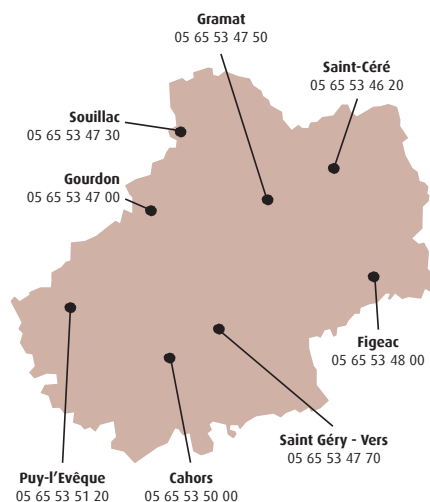
Attention, toutes les difficultés que peuvent rencontrer les enfants ne sont pas automatiquement liées aux écrans. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la petite enfance.

Le livre est une belle alternative aux écrans.

Il permet de développer son imaginaire et de favoriser les moments de partage.

Accompagner dans la découverte des écrans à partir de 3 ans

- Choisissez les programmes et les applications avec eux.
- Limitez les écrans (timer, sablier).
10 minutes passé devant un écran représente un temps de concentration élevée pour un jeune enfant.
- Donnez la préférence à un programme de courte durée, avec un début, un milieu et une fin par rapport à un défilé ininterrompu.
- Partagez ce temps avec eux en échangeant sur les images comme on regarde un livre d'images.
- Invitez les enfants à parler de ce qu'ils ont vu.
- Evitez de proposer ou de mettre à disposition dès le lever, avant d'aller à l'école, pendant les repas et juste avant le coucher.



Les maisons des Solidarités départementales

ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

LOT
LE DÉPARTEMENT

Département du Lot
Direction des Solidarités départementales
Service Protection maternelle et infantile
Avenue de l'Europe - Regourd
BP 291 - 46005 Cahors cedex 9
Tél. : 05 65 53 44 95 ou 05 65 53 44 96
Courriel : departement@lot.fr

LOT
LE DÉPARTEMENT



A chaque âge sa pratique

LOT.FR | Le Département proche de vous

Utiliser les écrans, ça s'apprend

Télévision, ordinateur, tablette... les écrans font aujourd'hui partie intégrante de notre quotidien et de notre environnement. Cette époque très connectée n'est pas sans risque pour les plus petits.

Les enfants de 0 à 3 ans ont besoin d'échanges et de communication avec leurs parents et leur entourage pour se développer.



Ils ont besoin que nous les regardions, que nous leur parlions, que nous leur sourions, que nous nous intéressions à eux, c'est là qu'ils construisent leur confiance en eux, mais aussi leur langage.

Les bébés sont vivement intéressés par tout ce que nous faisons. Ils apprennent ainsi des attitudes et des savoir-faire qu'ils voudront reproduire.

Devant un écran, il n'y a plus d'interaction, l'enfant devient passif et n'acquiert pas les bienfaits du partage avec ses semblables.

Les recommandations

Avant 3 ans, l'enfant a besoin de découvrir avec vous d'échanger, de jouer, de manipuler...

- L'exposition aux écrans n'est pas adaptée au moins de 3 ans (tablette, ordinateur, téléphone portable...).
- Veillez à préserver votre enfant des écrans. L'interaction avec le monde qui l'entoure est essentielle au développement du tout petit.
- L'enfant a besoin d'être actif dans son environnement. Les écrans risquent de l'enfermer dans un statut passif de spectateur.
- Même si l'utilisation de l'écran donne l'illusion d'un effet calmant sur l'instant, ce calme est souvent suivi d'une agitation.
- Essayez de réduire votre temps d'écran (télévision allumée, jeux vidéos, téléphone portable) en présence de vos enfants pour rester disponible et renforcer votre lien avec eux.



Ne pas recourir à la télévision pour qu'un enfant se tienne tranquille. La télévision n'est pas un jeu d'enfants, elle n'est pas adaptée. La télévision n'est pas une baby-sitter.

Les tablettes tactiles dites interactives peuvent être utilisées mais ne sont pas prioritaires : **pas plus d'un quart d'heure d'affilée et en présence d'un adulte, en alternance avec des jeux traditionnels. Pas avant 3 ans.**

Zéro écran pour les 0-3 ans

Que fait bébé sans écran ? Il joue !

Le jeu est une activité nécessaire au développement de l'enfant et il est très important de le partager avec ses parents et son entourage.

Encouragez ses créations et le développement de ses sens (toucher, odorat, goût, vue, ouïe).

Que pouvez-vous proposer aux enfants à la place des écrans ?

- Tapis d'éveil, tableaux de découvertes
- Cubes
- Boîtes encastrables, anneaux à empiler
- Puzzles
- Gobelets gigognes
- Ballon
- Dinette, voitures, garage
- Pâte à modeler, peinture, crayons
- Porteur, draineuse, tricycle vélo, tracteur
- Livres, contes, musique, comptines
- Jeux de société
- Promenades

