

Les enfants de 0 à 4 ans et les écrans



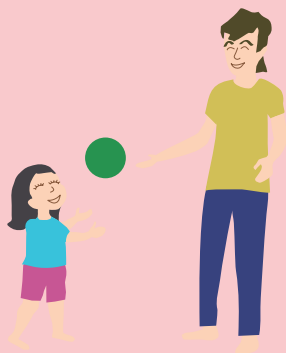
Les écrans (smartphone, tablette, télévision...) font partie de notre quotidien. Les enfants sont concernés dès la naissance.

Les bébés et les jeunes enfants sont sensibles à l'exposition aux écrans

Il est donc important de les accompagner dans l'utilisation des écrans de façon contrôlée, sécurisée et limitée dans le temps.

Ce dont votre enfant a besoin

- Contact corporel et visuel
- Découverte du monde qui l'entoure en utilisant tous ses sens
- Interactions humaines et attention centrée sur lui à certains moments
- Repos et calme sans écran
- Ennui, pour lui permettre de développer son imagination
- Jeux et mouvements

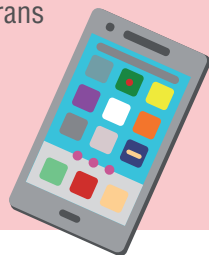


Recommandations

- Favorisez les interactions avec votre enfant, jouez et faites des activités avec lui sans écrans
- Limitez les écrans au maximum dans l'environnement de votre enfant
- Ne mettez pas d'écrans dans la chambre de votre enfant
- Évitez les écrans lors des repas
- Éteignez tout écran 1h avant le coucher, la lumière émise par les écrans peut perturber le sommeil
- Accompagnez votre enfant pour regarder des émissions choisies et adaptées à son âge. Lorsque vous autorisez les écrans, demandez à votre enfant ce qu'il a compris, de raconter la suite de l'histoire, etc.

Risques liés à l'usage des écrans

- Troubles et retard du développement de l'enfant, de ses capacités d'attention et de concentration, de ses apprentissages
- Difficultés de socialisation
- Perturbation du sommeil
- Dépendance aux écrans
- Surpoids et obésité
- Passivité



Pour vous parents

- Clarifiez le plus tôt possible les règles concernant les écrans et leur temps d'utilisation pour toute la famille
- Montrez l'exemple car les enfants apprennent en imitant les personnes de leur entourage
- Demandez-vous si c'est le bon moment pour utiliser votre téléphone car il détourne votre attention
- Certaines applications sur l'allaitement, le sommeil ou autres peuvent être utiles mais leur utilisation doit être très limitée en présence de votre enfant



Important

Encadrer plutôt qu'interdire !

- **Avant 3 ans**, jouer (sans écran) est la meilleure façon de favoriser le développement de votre enfant. Pensez aux jeux à l'extérieur et aux promenades
- **Dès 2-3 ans**, proposer des limites claires sur le temps d'écran. Par exemple, pas plus de 1/4 d'heure de suite et pas plus d'1 heure par jour
- Le temps passé seul (sans accompagnement) devant des écrans pour les enfants de 0-4 ans est du temps perdu et peut nuire à leur développement physique, psychique et intellectuel

Plus d'informations

- Jeunes et médias (portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Brochure PAPRICA petite enfance « Comment bouger avec son enfant » https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Né pour lire (coffret de livres pour soutenir le développement linguistique des enfants) <https://www.nepourlire.ch/fr>

centrereference.ipe@avasad.ch

novembre 2022

