

Les bons réflexes à adopter

- ☑ pas d'exposition aux écrans avant l'âge de 3 ans.

Quel que soit son âge :

- ☑ parler à l'enfant dès sa naissance,
- ☑ jouer avec l'enfant, sortir se promener, poser des limites,
- ☑ fréquenter des lieux qui lui sont adaptés : parcs, lieux d'accueil enfants-parents (LAEP), ludothèques, bibliothèques...,
- ☑ éteindre la télévision si l'enfant est dans la pièce,
- ☑ éviter l'exposition le matin avant l'école ou la crèche, avant le coucher, pendant les repas,
- ☑ veiller à ce que le contenu soit adapté à l'âge de votre enfant,
- ☑ accompagner ce que l'enfant voit en suscitant un dialogue propice à l'échange.

Imprimerie CD91 - DDS 2752 - Octobre 2021



Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



Les écrans ne sont pas des jouets,
protégeons les jeunes enfants

Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —

Conseil départemental de l'Essonne
Direction de la protection maternelle
et infantile et de la santé

Boulevard de France
Tour Malte
Évry-Courcouronnes
91012 Évry cedex
01 60 91 91 91

essonne.fr

Ces dernières années, les écrans numériques ont envahi nos foyers et les jeunes enfants se trouvent exposés à une multitude d'écrans : télévision, tablettes, smartphones, ordinateurs, consoles de jeux...

Les besoins fondamentaux de l'enfant de 0 à 3 ans

L'enfant de 0 à 3 ans se développe en interagissant avec son environnement.

Quels sont ses besoins fondamentaux ?

- > Communiquer avec sa famille par le regard, la voix, les gestes pour apprendre à parler et interagir avec son entourage.
- > Explorer son environnement en se servant de ses cinq sens, en particulier le toucher.
- > Observer, imiter, expérimenter pour apprendre.
- > Jouer à manipuler des objets (cubes, personnages, animaux, maison, etc).
- > Faire l'expérience de l'effort : se tromper et recommencer.
- > Sortir et bouger.
- > Apprendre la frustration.



L'impact des écrans sur le jeune enfant

Une exposition excessive aux écrans peut nuire au développement et à l'épanouissement de l'enfant.

Quels peuvent être les dangers pour son développement ?

- > Une addiction aux écrans.
- > Des troubles ou une absence de langage.
- > Des retards moteurs et intellectuels.
- > Des troubles de la concentration et du sommeil.
- > Un risque de surpoids.
- > Un comportement agressif et colérique.
- > Des troubles de la communication et de la relation.