



Ville de
BORDEAUX

bordeaux.fr



2/6
ans

ECRANS

& JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

VERS UN USAGE RAISONNÉ DU NUMÉRIQUE

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

LES ÉCRANS, DE QUOI PARLE T-ON ?



LE SMARTPHONE



LA TÉLÉVISION



LA TABLETTE



LES JEUX VIDÉO
DES PLUS GRANDS



LES TABLETTES
POUR ENFANT



L'ORDINATEUR

2/6 ans

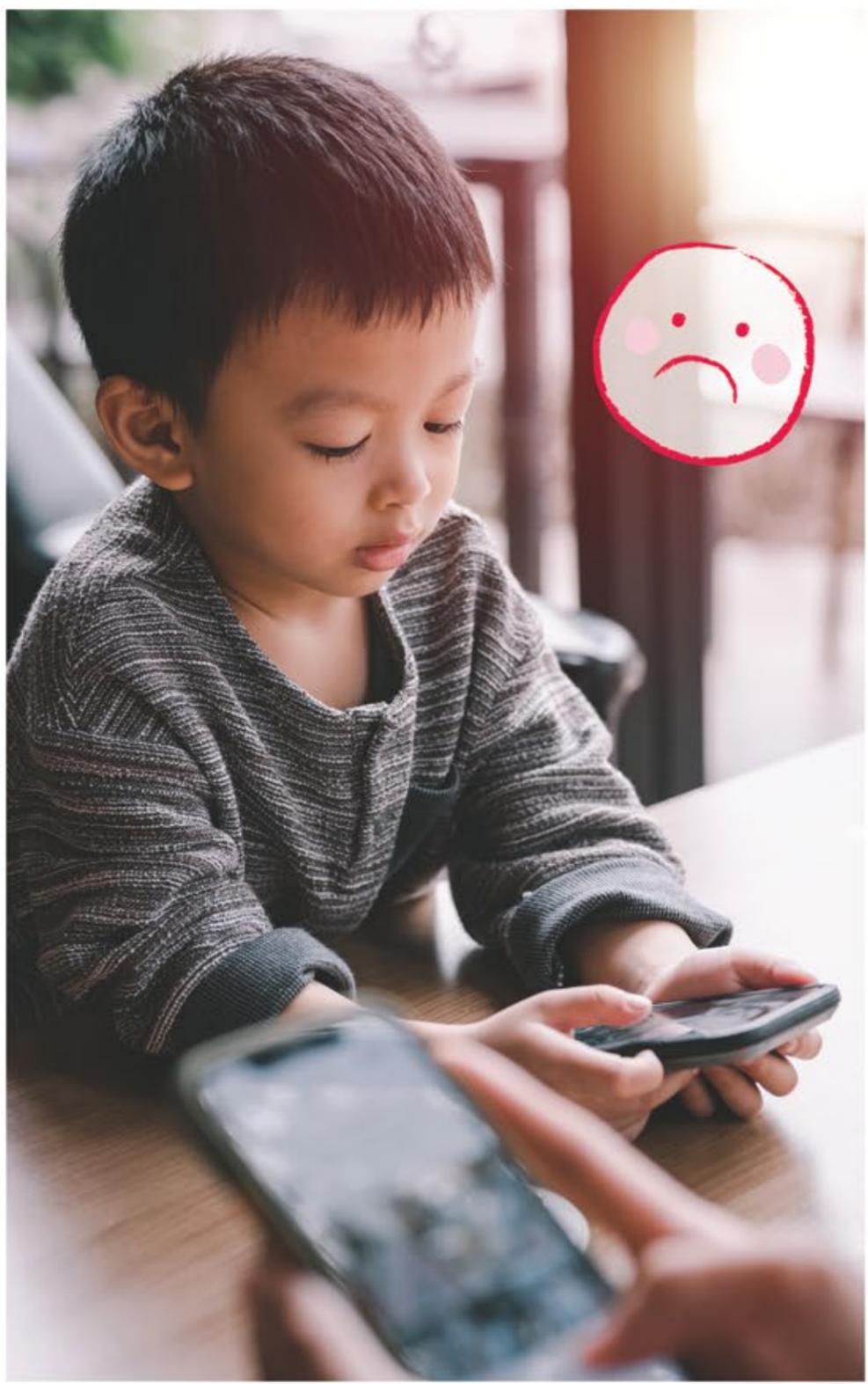
ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



ASTUCE PARENTS

« Je peux mettre le téléphone en silencieux ou couper les notifications quand je joue avec mon enfant »



LES ÉCRANS ISOLENT ET COUPENT LE LIEN

Un enfant se développe grâce aux interactions avec les adultes qui l'entourent

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



REGARDONS NOS ENFANTS PLUTÔT QUE NOS ÉCRANS



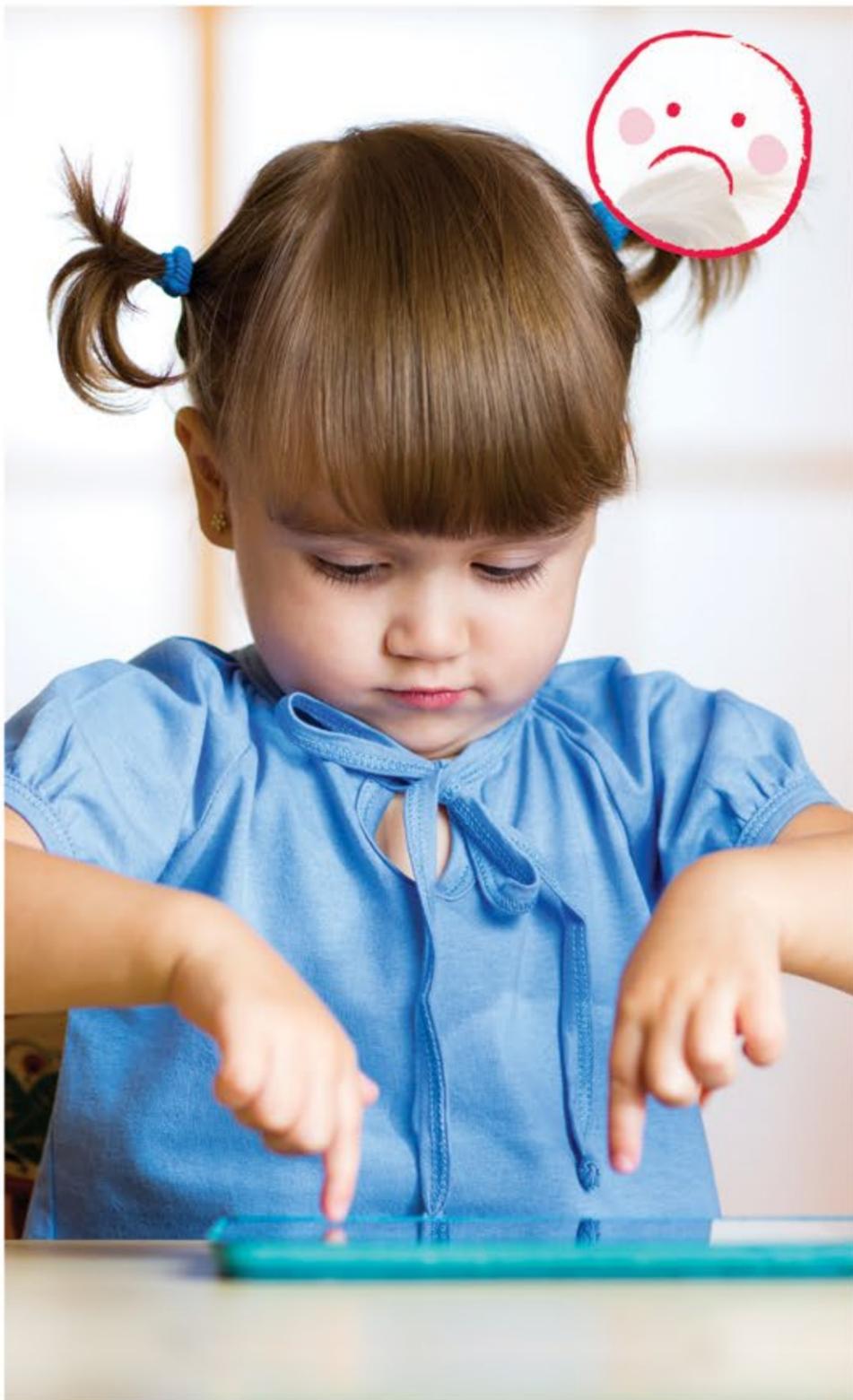
LA CONSOMMATION D'ÉCRANS « DES GRANDS » A UN IMPACT SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

➔ Un adulte regarde 221 fois son smartpone par jour (teckmark 2014)

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



AVEC LES ÉCRANS, L'ENFANT N'APPREND PAS À UTILISER SES MAINS

Dans la vraie vie, l'enfant peut faire une infinité de gestes plus précis et variés

2/6 ans

ÉCRANS

& JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

METTONS LES ÉCRANS DE CÔTÉ, POUR PARLER, RACONTER, IMITER, PARTAGER...

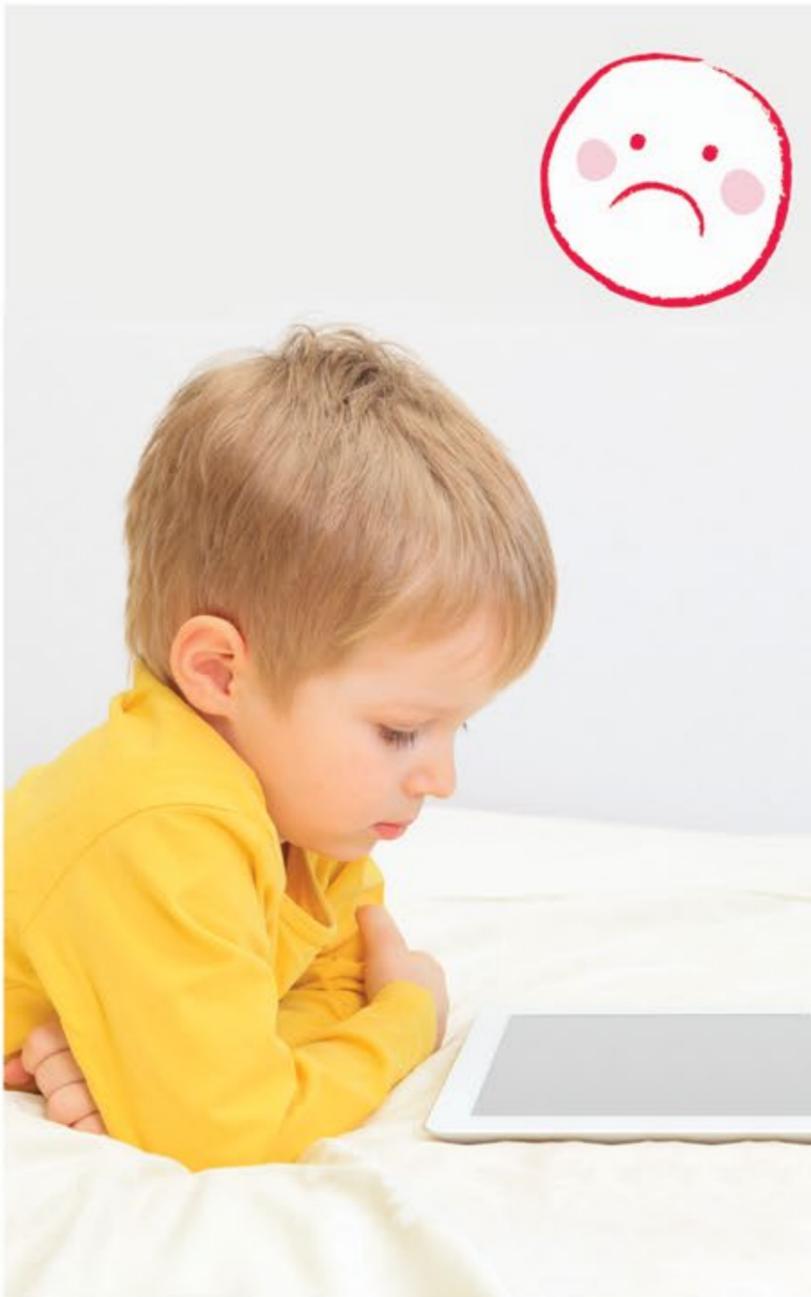


C'est grâce aux échanges avec l'adulte que l'enfant développe son langage

2/6 ans
ÉCRANS
& JEUNES ENFANTS
Soyons prudents !

LES ÉCRANS
AIDENT À CALMER L'ENFANT ?

FAUX



PENDANT

Si son corps ne bouge pas,
son cerveau est excité



APRÈS

Il sera encore plus énervé
quand on lui retirera l'écran

2/6 ans

ECRANS

& JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

**POUR AIDER UN ENFANT À ÊTRE PLUS CALME,
ON ÉVITE LES ECRANS**



L'enfant a besoin
de **bouger**, **se promener**,
aller au parc



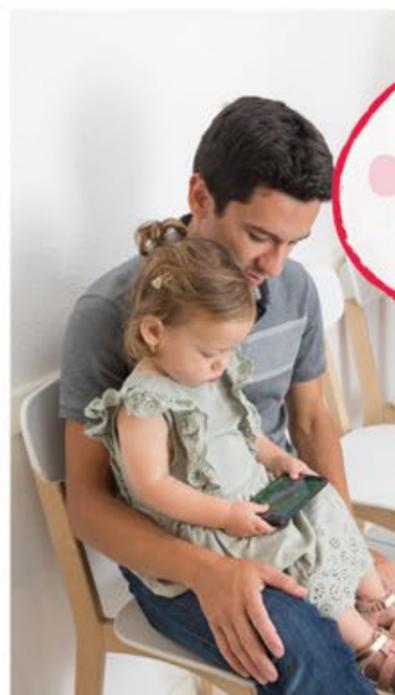
L'enfant a besoin de
l'adulte, pour jouer,
être consolé, câliné...

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

AU QUOTIDIEN, OCCUPER UN ENFANT SANS ÉCRAN, C'EST POSSIBLE !



ASTUCE PARENTS

« Quand je sors, je prends dans mon sac, de quoi l'occuper : un livre, un jouet, du papier et un crayon. »

Dans le tram, en salle d'attente, en voiture, au supermarché, au restaurant...

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE TEMPS POUR BOUGER !



ASTUCE PARENTS

- Tous les week-end, bougeons en famille
- Inscrire l'enfant à une activité sportive
- Aller au parc, la piscine, faire du vélo, de la trottinette
- Se déplacer à pieds



L'ENFANT A BESOIN DE BOUGER, SE DÉPENSER

TOUS LES JOURS POUR BIEN SE DÉVELOPPER



Depuis 40 ans, les enfants ont perdu plus de 25% de leur capacité cardiovasculaire

Publication de Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide, 2006 et 2013.

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



LES ÉCRANS EMPÊCHENT DE COMMUNIQUER

ET SI ON ÉTEIGNAIT POUR PARLER ET PARTAGER ?

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



AVEC LES ÉCRANS, L'ENFANT MANGE PAR AUTOMATISME

SANS SE DEMANDER S'IL A ENCORE FAIM

Sans écran, l'enfant découvre les goûts,
les textures et apprend l'autonomie

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !

POUR UN ENFANT CONCENTRÉ, PAS D'ÉCRAN AU PETIT DÉJEUNER



LES ÉCRANS DU MATIN EMPÊCHENT L'ENFANT

DE BIEN SE CONCENTRER À L'ÉCOLE



2/6 ans

ECRANS

& JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



RACONTER UNE HISTOIRE, PARLER À SON ENFANT

L'AIDE À S'ENDORMIR SEREINEMENT

Tous les soirs **le même rituel** dans le même ordre, sans écrans.

Voici l'exemple de Zoé et ses parents :

1

le repas du soir

2

un jeu calme

3

on se lave les dents

4

on va aux toilettes

5

une histoire partagée

6

un câlin et au dodo !

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



ASTUCE PARENTS

« Arrêt des écrans 2 h
avant le coucher »



PAS D'ÉCRAN AVANT DE SE COUCHER

POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

LA LUMIÈRE BLEUE DES ÉCRANS GÊNE LE SOMMEIL ET L'ENDORMISSEMENT

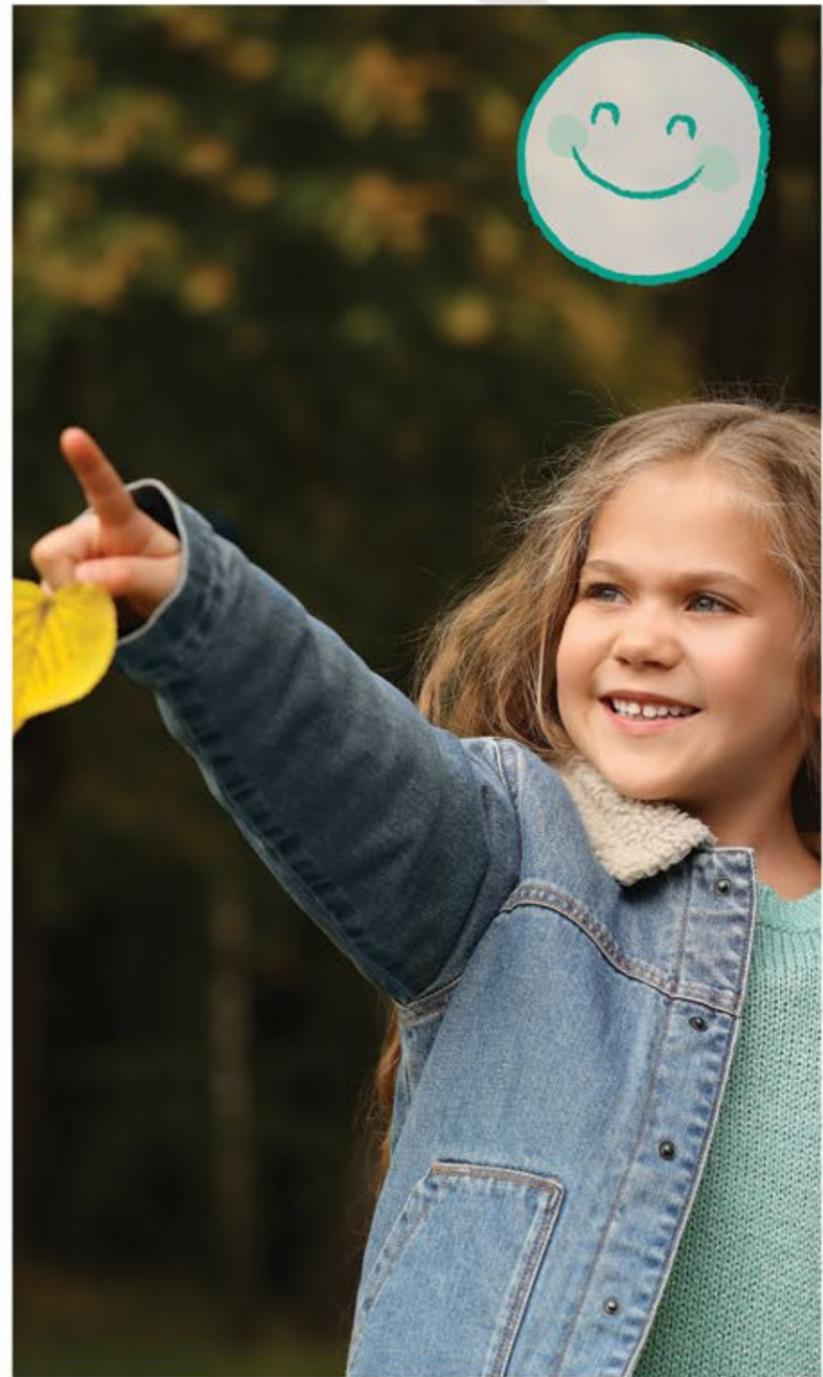
2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



**POUR PROTÉGER LES YEUX DE NOS ENFANTS,
SORTONS, JOUONS DEHORS !**



TROP D'ÉCRANS PEUT ENTRAINER DES TROUBLES DE LA VISION

À l'extérieur, l'enfant **regarde au loin** et profite de la **lumière naturelle**, ce qui est bon pour sa vision

2/6 ans

ÉCRANS & JEUNES ENFANTS

Soyons prudents !



ASTUCE PARENTS

« Je propose au grand de jouer aux jeux vidéos dans une autre pièce quand le plus petit est dans le salon »

FACE AUX ÉCRANS, J'ACCOMPAGNE MON ENFANT



ATTENTION AUX CONTENUS CHOQUANTS !

JE PROPOSE DES PROGRAMMES ADAPTÉS À L'ÂGE DE L'ENFANT

GÉRER LES ÉCRANS AVEC UN JEUNE ENFANT

Quelques repères pour vous aider !

0/2 ans → ZÉRO ÉCRAN*

« Et si, de temps en temps, on regarde un programme adapté à son âge ou on fait une visio avec un proche ?

Cela n'est **pas dramatique**, tant que cela n'arrive :

- pas trop souvent
- pas trop longtemps
- bébé doit être **accompagné d'un adulte** »**

2/3 ans → ÉVITER LES ÉCRANS**

Si écrans il y a :

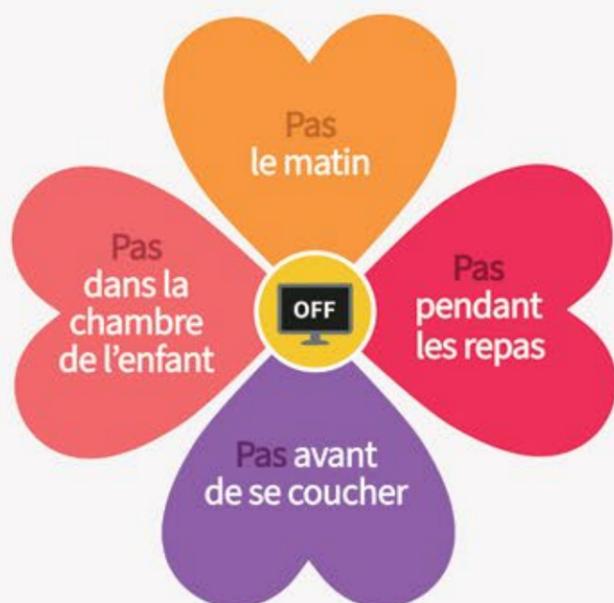
- pas plus de **15 mn par jour**
- pas tous les jours
- toujours **accompagnés** (programmes sélectionnés ou pour une visio avec un proche)

3/6 ans → RÉGULER LES ÉCRANS

- pas tous les jours
- **1 h maximum par jour***
- avec des **programmes sélectionnés et accompagnés**

* OMS 2019 ** 1000-premiers-jours.fr

→ ET SUIVONS LES 4 PAS :



POUR...

