



Ville de
BORDEAUX

bordeaux.fr

0/2
ans

ZERO ECRAN



GUIDE À L'USAGE DES PARENTS

POUR SENSIBILISER AUX RISQUES DU NUMÉRIQUE

“ Éloigner les écrans
des tout-petits, c'est leur offrir un
temps illimité pour découvrir, bouger,
jouer, imaginer, parler, partager,
se développer... Grandir ”



EDITO



Les écrans ont envahi notre vie. Smartphone, télévision, tablette tactile, console de jeux, ordinateur... nous réveillent, nous divertissent, nous instruisent, nous facilitent (parfois) le quotidien. Bref, nous aurions bien du mal à nous en passer.

Pourtant, **de nombreux experts nous alertent aujourd'hui sur les risques d'une utilisation abusive**, particulièrement **pour le développement de nos jeunes enfants**. Les premières années de la vie sont primordiales pour le bon développement du cerveau. **Ce développement passe par l'interaction de l'enfant à son environnement et à ses proches**, par l'utilisation de tous ses sens. Or, **l'exposition aux écrans ne permet pas cette interaction.**

Il est donc très important que **les tout-petits de moins de 2 ans ne soient pas exposés aux écrans**. Mais tous les parents savent combien cela peut être très difficile, entre les écrans des grandes sœurs ou des grands frères, la fatigue du quotidien, le télétravail...

La Ville de Bordeaux souhaite donc accompagner tous les parents et les professionnels de la petite enfance à relever le défi de **ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans**. À partir de photographies sur le quotidien de la vie familiale, vous trouverez des informations sur les besoins des tout-petits, des propositions de jeux pour leur éveil et des astuces pour éviter les écrans.

Pour que nos enfants puissent bien grandir et maîtriser leurs usages des écrans, rappelons-nous qu'**entre 0 et 2 ans, c'est zéro écran !**

Bonne lecture !

Pierre Hurmic
Maire de Bordeaux

SOMMAIRE



Le cerveau de l'enfant 6-7

Les besoins du tout-petit 08

Un besoin indispensable	9
Se sentir protégé	10
Être concentré	11
Parler	12
Manipuler	13
Bouger	14
Jouer	15
Sentir	16
Goûter toucher	17
Communiquer	18

Les moments pièges 19

Les repas	20
L'heure du coucher	21
Les voyages les courses	22
Transports et salles d'attente	23

Les idées reçues 24

Les écrans aident à calmer l'enfant ..	25
Les écrans permettent d'apprendre ..	26
Un enfant tout-petit peut jouer seul ..	27
Les écrans des parents	28-29
Une journée avec écran	30-31
Une journée sans écran	32-33
À vous de jouer !	34-35
En bref	36
Sources/Ours	39

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

LE CERVEAU DE L'ENFANT

AVEC ÉCRAN



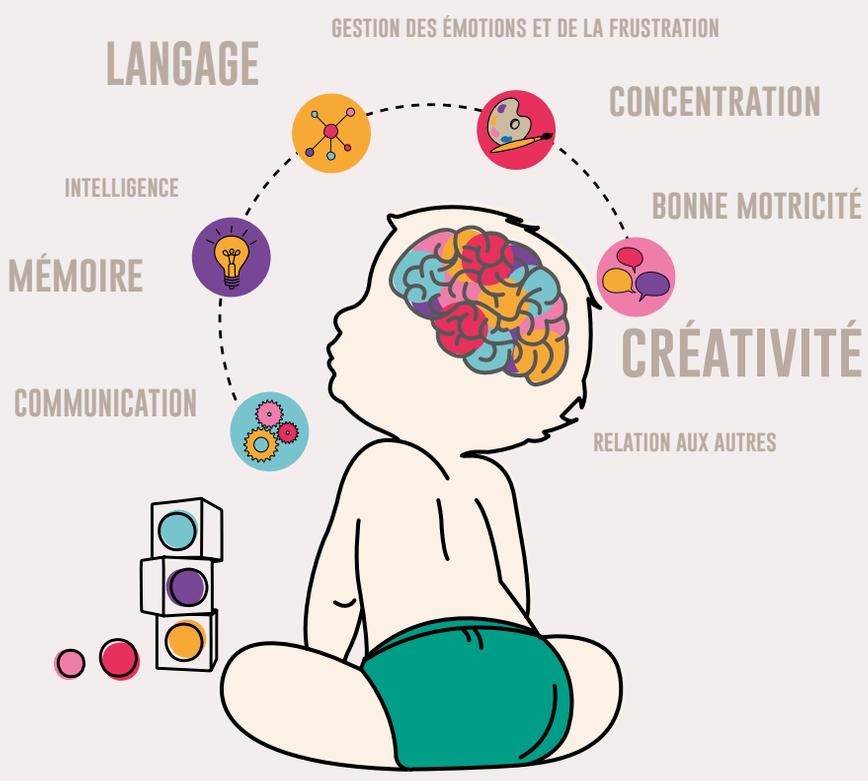
TROUBLES VISUELS RETARDS DE LANGAGE
AGITATION PASSIVITE
DIFFICULTES DE COMMUNICATION
MANQUE D'IMAGINATION
SOMMEIL PERTURBÉ
AGRESSIVITE TENDANCE A L'ANXIÉTÉ
DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION
RETARDS PSYCHOMOTEURS

LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS

RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU TOUT-PETIT



SANS ÉCRAN



**SANS ÉCRAN, ET AVEC DES INTERACTIONS,
LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DÉVELOPPE HARMONIEUSEMENT**



**LES BESOINS
DU TOUT-PETIT**



UN BESOIN INDISPENSABLE

INTERAGIR AVEC SON ENTOURAGE



Les écrans isolent
et **coupent le lien**



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

SE SENTIR PROTÉGÉ



Attention ! Les **images non adaptées** peuvent effrayer le tout-petit



Les écrans réduisent **fortement les interactions** entre parents/enfants et perturbent une relation qui se construit



La **disponibilité et l'attention de l'adulte** sont les fondements des liens d'attachement qui permettront à l'enfant de se sentir protégé et sécurisé



ÊTRE CONCENTRÉ



Les écrans, même en bruit de fond, **empêchent le tout-petit de se concentrer**



Sans écran, le jeune enfant **apprend à se concentrer** et découvre ce qui l'entoure



PARLER



Le tout-petit n'apprend pas à parler avec un écran, ni dans sa langue maternelle, ni dans aucune autre langue



L'enfant apprend à parler grâce aux personnes qui l'entourent et qui lui parlent



MANIPULER



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



BOUGER



Devant l'écran, l'enfant est
immobile et hypnotisé



L'enfant a besoin de bouger,
se déplacer, courir, sauter,
grimper pour se développer

JOUER



Devant un écran, tout est plat, en deux dimensions et ne stimule que deux sens



Le tout-petit apprend en utilisant tous ses sens. C'est par la manipulation, les stimulations sensorielles, le jeu, que l'enfant découvre et expérimente le monde qui l'entoure

SENTIR



L'écran sous stimule l'enfant.
Sans relief, ni goût, ni odeur,
il n'apporte pas de réelle
stimulation bénéfique à l'enfant



Pour se développer,
le tout-petit a besoin de
manipuler, toucher,
sentir, jouer, faire des
expériences, interagir

GOÛTER TOUCHER



La banane est réduite à sa forme et sa couleur !



Sans écran, l'enfant découvre les goûts, les textures et reste à l'écoute de ses sensations. Hum c'est bon !

COMMUNIQUER

Les notifications, sms
et appels **perturbent**
le contact entre
parents/enfants



Le regard, la voix, les expressions
du visage sont des **supports**
essentiels dans la communication
avec le tout-petit

The page features a light beige background with two vertical columns of thin white lines, one centered in the upper half and one in the lower half. A red L-shaped bracket is on the left, and a teal L-shaped bracket is on the right, framing the central text.

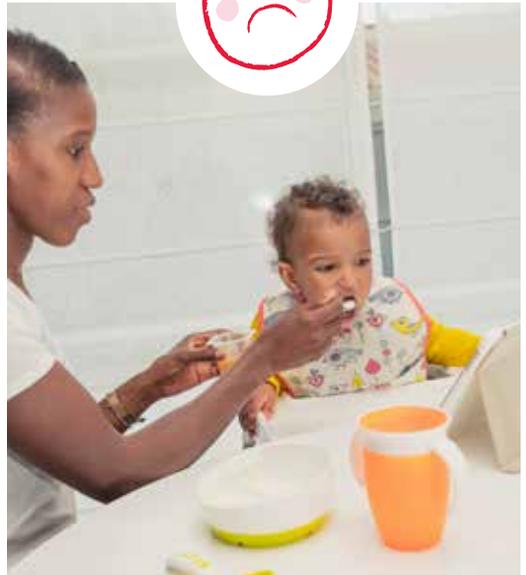
LES MOMENTS PIÈGES

DE LA JOURNÉE DU TOUT-PETIT

LES REPAS



Sans écran, l'enfant découvre
les goûts, les textures et
apprend à manger comme un grand

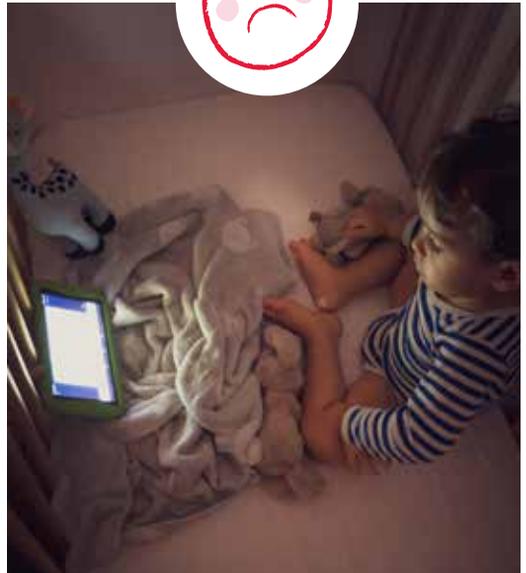


Avec les écrans, l'enfant mange
par automatisme, sans se
demander s'il a encore faim

L'HEURE DU COUCHER



Sans écran, l'enfant a besoin d'un moment de **calme partagé** pour s'endormir dans un sommeil réparateur



Les écrans **dérèglent** l'endormissement et le sommeil

EN VOYAGE, LES COURSES, LES TRANSPORTS ET SALLES D'ATTENTE



Avant de partir, si on préparait une trousse d'activités ?

Occuper le tout-petit autrement, et si on essayait ? Sans écran, le tout-petit apprend à attendre, à trouver ses propres ressources et **s'ouvre au monde qui l'entoure**



Les écrans donnés systématiquement au tout-petit pendant les moments d'attente nuisent à sa **capacité à patienter et à jouer seul**



**LES IDÉES
REÇUES**



5

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

LES ÉCRANS PERMETTENT D'APPRENDRE

FAUX



Devant un écran, l'enfant est **passif** et n'apprend rien, même si le programme est dit « éducatif »



Sans écran, l'enfant **expérimente** et découvre le monde réel

UN ENFANT TOUT PETIT PEUT JOUER SEUL

FAUX



L'enfant cherche la **disponibilité** de l'adulte



L'enfant joue sous l'œil **attentif** de l'adulte.
L'enfant a besoin d'être **encouragé et valorisé**

LES ÉCRANS DES PARENTS



**Les écrans coupent le lien.
Notre consommation a un impact sur
la relation avec l'enfant**



**Pour se développer, le tout-petit
a besoin du regard et de l'attention
des personnes qui l'entourent**

UNE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU JEUNE ENFANT



5 minutes



20 minutes



10 minutes



15 minutes



30 minutes



10 minutes



10 minutes



20 minutes



10 minutes



Sans compter la télévision en fond sonore
(1 heure de plus)

AU TOTAL

**cet enfant de 18 mois a passé plus de
3 heures devant un écran**

=

**3 heures perdues
pour se construire et se développer**

SANS ÉCRAN ET AVEC DES INTERACTIONS, LE CERVEAU DU BÉBÉ SE DÉVELOPPE HARMONIEUSEMENT



On discute pendant le change



Pendant le ménage, on met à disposition de l'enfant une pile de livres



On décrit ce qu'on voit en course



On donne des ustensiles de cuisine ou récipients pour qu'il imite



Pendant le repas, on échange



Pas d'écran le soir mais plutôt une histoire



On partage un moment de lecture dans le tramway



Hum, elle est très bonne cette purée ! L'enfant adore manger seul



On propose à l'enfant de s'installer au coin jeu de la salle d'attente



AU TOTAL

cet enfant de 18 mois a bénéficié de 3 heures enrichissantes pour son développement

grâce aux interactions, à la stimulation de ses 5 sens, à la découverte du monde, à l'attention de ses parents

À VOUS DE JOUER !

ASTUCES DE PARENTS POUR BIEN VIVRE AVEC LES ÉCRANS ET LE TOUT-PETIT



Je mets le **téléphone en silencieux** quand je joue avec ma fille.



Zoé, maman de Billie



On ne **regarde plus la TV à table** depuis l'arrivée de Louise.



Rédouane, papa de Louise



Quand je lui change la couche, je lui donne **un jouet pour l'occuper**.



Maryline, maman de Charline



J'ai toujours **un petit livre** cartonné dans mon sac pour l'occuper dans le tram.



Nassima, maman de Sarah

QUELLES SONT LES VÔTRES ?

A white sheet of paper with 20 horizontal dotted lines for writing, held by two yellow sticky tabs. The paper is slightly tilted and has a soft shadow beneath it.

EN BREF !

Entre 0 et 2 ans, zéro écran (OMS 2019)

« 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 et que bébé est accompagné d'un adulte » (1000-premiers-jours.fr)

Autres ressources pour les parents :

jeprotegemonenfant.gouv.fr

Portail unique d'information pour accompagner les parents face à l'utilisation du numérique par leurs enfants.

mpedia.fr/ecrans-parents-enfants

Le programme « Moins d'écrans, plus d'interactions ! »

Quizz, astuces & conseils de l'AFPA.



1000-premiers-jours.fr

ou télécharger l'application qui délivre des informations complètes et scientifiquement validées pour répondre aux nombreuses questions que se posent les parents et futurs parents pendant la grossesse et jusqu'aux deux ans de leur enfant. Page et capsule vidéo consacrée aux écrans sur : 1000-premiers-jours.fr/fr/limiter-les-ecrans-pour-bebe.



Unaf.fr

mon-enfant-et-les-ecrans.fr/developpement-du-jeune-enfant-attention-aux-ecrans-avec-les-tout-petits/



VOTRE ENFANT VA GRANDIR

QUELQUES REPÈRES POUR APRÈS...

Entre 2 et 3 ans

« **Avant 3 ans, il est recommandé d'éviter les écrans pour bébé** » (1000-premiers-jours.fr)

Si écrans il y a : pas plus de 15 minutes par jour, pas tous les jours et toujours accompagnés avec des programmes sélectionnés ou pour une visio avec un proche.

Entre 3 et 5 ans

1 heure maximum par jour (OMS 2019), pas tous les jours, avec des programmes sélectionnés et accompagnés.

Suivons les 4 pas de Sabine Duflo :

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



QUELQUES IDÉES

POUR ÉVEILLER LE TOUT-PETIT



Jeux de balles



Jouer au parc



Ses premières créations



Jardiner



Prendre un livre



Se promener

Retrouvez dans votre quartier, des lieux ouverts aux familles, des parcs, les bibliothèques, les ludothèques...

SOURCES

Le livret à l'attention des professionnels a servi de base à la réalisation de ce livret.

Retrouvez les références bibliographiques en page 38.



OURS

Rédactrices en chef : Nathalie ROUX (chef du Service Familles et Parentalités - Direction de la Petite Enfance et des Familles - Ville de Bordeaux) Pascaline LHERM (coordinatrice Atelier Santé Ville, Direction du Développement Social Urbain, Ville de Bordeaux)

Comité de rédaction : Chloé Beylat (Chargée de mission éveil culturel et artistique, Direction de la Petite Enfance et des Familles, Ville de Bordeaux), Marie-Christine Cotrait (Sage-femme, Réseau Périnatalité Nouvelle-Aquitaine), Clarisse Guyet (Alternante 2020/2021 master 2 communication), Charlotte Petit (Alternante 2021/2022 master 2 communication) Clarisse Poublan (Puéricultrice, PMI Bordeaux Bastide), Chantal Toujouse (Puéricultrice, PMI Bordeaux Bastide)

Comité scientifique : Aminata Ben-Geloune (Psychologue et directrice de l'AMI Accompagnement psychologique et Médiation Interculturelle), Dr Marie De Bideran (Ophtalmologue), Dr Héloïse Junier (Docteur en psychologie), Dr Karine Le Bourgeois-Dehail (Pédiatre PMI, référent enfance vulnérable, Département de la Gironde), Olivier Maye (Psychologue à l'AMI), Dr Stéphanie Petit-Carrié (Médecin Responsable Santé de Pôle de Bordeaux, Direction de la Promotion de la Santé/PMI, Département de la Gironde), Dr Muriel Rebola (Pédiatre, Réseau Périnatalité Nouvelle Aquitaine et CHU de Bordeaux), Dr Emilie Roquand-Wagner (Coordinatrice médi-cale, Réseau Périnatalité Nouvelle Aquitaine), Marie Thomas (Psychologue des crèches, Direction de la Petite Enfance et des Familles, Ville de Bordeaux).

Remerciements :

Nous remercions Dr Anne-Lise Ducanda, Dr Sabine Dufflo, Dr Serge Tisseron et Hava Erusta pour leur intérêt et leur collaboration ainsi que tous les professionnels et parents qui ont contribué à ces deux livrets.

Ce livret est soutenu par le département de la Gironde, le réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine, l'ARS Nouvelle-Aquitaine et la CAF de la Gironde.

Illustration et infographie : Emmanuelle Sourisseau

Photographe : Pascal Calmette



**LA VILLE DE BORDEAUX A REÇU LE PRIX TERRITORIA COUP DE COEUR BLEU BLANC ZÈBRE
POUR LA RÉALISATION DES OUTILS « 0/2 ANS, ZÉRO ÉCRAN »**



Pour avoir accès à plus d'informations : bordeaux.fr « Bien grandir avec les écrans »

