



Ville de  
**BORDEAUX**

bordeaux.fr

# GUIDE PRATIQUE

À L'USAGE DES PROFESSIONNELS

0/2  
ans

# ZERO ECRAN

POUR SENSIBILISER LES PARENTS

AUX RISQUES DU NUMÉRIQUE



# INTRO

**Les écrans sont devenus incontournables dans notre quotidien.** Ce sont nos outils de travail, de communication, de loisirs, de jeux et d'apprentissage. Ce sont aussi de formidables supports d'échanges familiaux et de découverte du monde. **Mais avant 2 ans, les écrans n'apportent rien.** Ils ne répondent pas aux besoins fondamentaux du jeune enfant.

Pourtant les écrans font partie de l'environnement des bébés. **On peut penser que c'est pratique de donner un écran à un enfant pour le calmer, l'occuper, arrêter les pleurs...** Quel parent n'a pas besoin d'un moment de répit ? On veut aussi nous faire croire que les écrans vont rendre intelligent le tout-petit et que de l'exposer très tôt au numérique l'aidera à maîtriser ces outils. **Mais il n'est rien de tout cela, bien au contraire !**

Depuis quelques années, la sonnette d'alarme est tirée par de nombreux professionnels de la santé et de l'enfance, étayés par plusieurs études scientifiques. **La vie des tout-petits se voit envahie par les écrans, ne laissant parfois plus suffisamment de place aux expériences concrètes et aux interactions** avec des adultes disponibles pourtant essentielles au cours de cette période de la vie.

Le mésusage des écrans (trop longtemps, trop souvent et sans accompagnement) chez les très jeunes enfants peut entraîner des **répercussions sur leur santé et leur développement sur le court terme mais aussi sur le long terme** (troubles du sommeil, surpoids, retards de langage, retards

psychomoteurs, difficultés à se concentrer, difficultés dans les apprentissages scolaires...).

Heureusement, **repérer précocement l'excès d'usage des écrans et accompagner les parents peut permettre de retrouver un développement normal.**

Se poser la question des enfants et des écrans, c'est aussi se poser la question du rapport des adultes aux écrans qui prennent une place de plus en plus grande dans nos vies. **Ils monopolisent notre attention, nous interrompent dans nos activités.** Alors quand bébé arrive, il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes et **cela peut venir perturber la relation parent-enfant qui s'installe.**

Mais la prise de conscience des répercussions des écrans est loin d'être une réalité présente à l'esprit de chacun.

C'est pourquoi nous avons réalisé **cet outil à l'usage des professionnels au contact de jeunes parents**, afin qu'ils puissent les **sensibiliser aux risques du numérique**, les accompagner dans leur utilisation des écrans sans conséquence pour leur bébé et proposer des alternatives adaptées.

Il ne s'agit en aucun cas de juger ni de culpabiliser les parents mais **d'utiliser ce support comme une aide à la prise de conscience** pour tendre le plus possible vers les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé : **bannir l'exposition aux écrans pour les enfants de moins de 2 ans, et de la limiter au maximum entre 2 et 3 ans.**

## MODE D'EMPLOI

Ce support a été conçu **pour apporter aux professionnels des informations claires et synthétiques** mais suffisamment précises et étayées scientifiquement.

Grâce à un format visuel, coloré et des messages ciblés, **ce livret se veut facile à parcourir. Il peut aussi être utilisé comme support de médiation et d'échange avec les parents.**

Dans ce livret, nous proposons **grâce à un code couleur, une lecture en miroir pour chaque thématique** (repas, sommeil, langage...) :

- **En rouge** (AVEC ECRAN) des exemples de situations de vie quotidienne avec écran qui peuvent freiner le développement de l'enfant.
- **En vert** (SANS ECRAN) des exemples de situations de vie quotidienne sans écran qui **répondent aux besoins fondamentaux de l'enfant** : bouger, jouer, manipuler, sentir, toucher, entendre, dormir, partager... permettant au bébé de développer son cerveau et toutes ses compétences.

**Le temps passé sur des écrans pour les petits est un temps perdu pour toutes ces activités** essentielles pour son bon développement.

Pour chaque thématique, plusieurs vecteurs de communication peuvent être utilisés en fonction du temps dont vous disposez et des questions des parents :



Les grands titres accompagnés d'un **smiley**



Les **messages fléchés** pour vous aider à commenter certaines photos



Les **encarts loupe** pour argumenter vos propos par des études.

### QUELQUES QUESTIONS POUR AMORCER LE DIALOGUE :

- Vous retrouvez-vous dans un ou plusieurs des moments de la journée verte ou journée rouge (cf. affiche ou p26 à 29) ?
- Chez vous, en sortie, quels sont les écrans qu'utilisent votre enfant ?
- À quelle fréquence votre enfant utilise-t-il des écrans (de façon occasionnelle, tous les jours, plusieurs fois par jour) ?
- Pourquoi lui donnez-vous un écran (le calmer, le rendre plus intelligent, avoir un temps pour vous, le faire patienter...) ?
- Quelle est l'activité préférée de votre enfant ?
- Comment vous organisez-vous avec les frères et sœurs ?
- Et vous, quels écrans utilisez-vous et à quelle fréquence ?

### Retrouvez également :

- Une affiche de deux journées d'un tout-petit (avec écran / sans écran)
- Une fiche de lieux ressources accessibles pour les parents avec leurs enfants

# SOMMAIRE

Les écrans de quoi parle-t-on ?.....05

Ecrans et cerveau du tout-petit.....06-07

## **L'exposition directe**

Ecrans et 5 sens.....08-09

Les écrans calment-ils ?.....10-11

Ecrans et moments d'attente.....12-13

Ecrans et langage.....14-15

Ecrans et concentration.....16-17

Ecrans et repas.....18-19

Ecrans et sommeil.....20-21

## **L'exposition passive**

Les écrans en bruit de fond.....22-23

## **L'exposition indirecte**

Les écrans des adultes.....24-25

## **Journées avec ou sans écran**

Une journée d'un bébé avec écran.....26-27

Une journée d'un bébé sans écran.....28-29

## **Les alternatives aux écrans**

Des idées pour éveiller le tout-petit....30-31

Le livre un merveilleux objet d'éveil.....32

Les parcs et jardins.....33

Astuces de parents.....34-35

Recommandations d'usages.....36-37

Bibliographie / Ours.....38-39

# LES ECRANS, DE QUOI PARLE-T-ON ?



LE SMARTPHONE



LA TÉLÉVISION



LA TABLETTE



LES JEUX VIDÉO



LES TABLETTES  
POUR ENFANT



L'ORDINATEUR

## UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU TOUT-PETIT



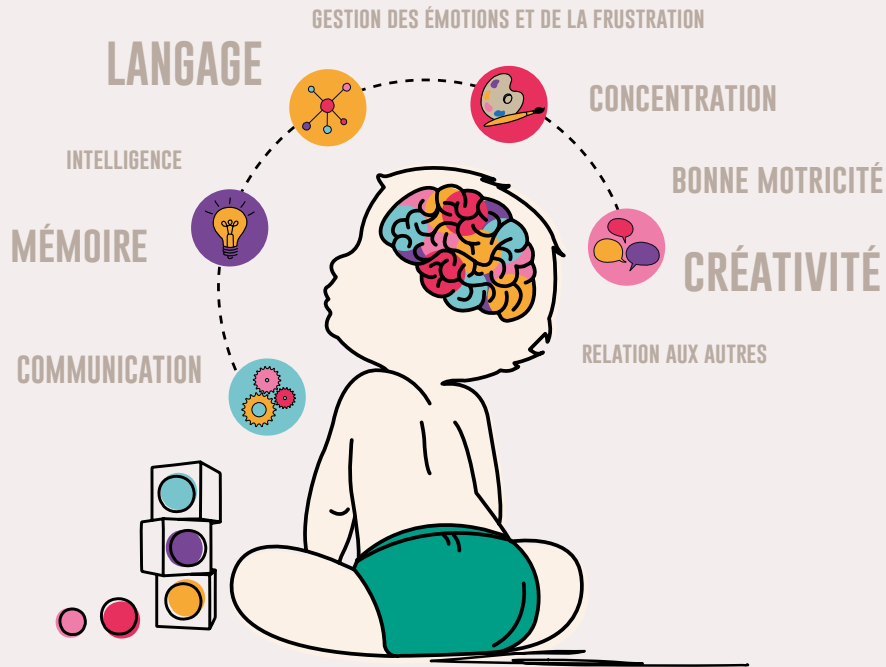
Les premières années de vie sont une période décisive pour le développement du cerveau d'un enfant. Des milliers de connexions entre ses neurones se forment chaque seconde. Ce sont ces « connexions synaptiques » qui transmettent l'information dans le cerveau. Elles sont si nombreuses que seules les plus utiles seront conservées. Les connexions non stimulées disparaissent au fur et à mesure que l'enfant grandit. Face à un écran, l'enfant est souvent seul, enfermé dans des expériences limitées, qui ne stimulent ni ses sens ni ses capacités intellectuelles. La pauvreté de ses découvertes risque d'entraîner une perte de ces connexions pourtant nécessaires à son bon développement. Eloigner les tout-petits des écrans permet au cerveau de construire et de conserver uniquement les connexions synaptiques de qualité pour l'enfant.

TROUBLES VISUELS RETARDS DE LANGAGE  
AGITATION PASSIVITE SURPOIDS  
DIFFICULTES DE COMMUNICATION  
MANQUE D'IMAGINATION  
SOMMEIL PERTURBÉ  
AGRESSIVITE TROUBLES RELATIONNELS  
DIFFICULTES D'ADAPTATION  
RETARDS D'APPRENTISSAGE





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



Pour construire et consolider ses millions de connexions cérébrales, le tout-petit a besoin d'expériences riches et variées, partagées avec l'adulte. Cette capacité du cerveau de l'enfant à s'enrichir grâce à un environnement stimulant s'appelle la « plasticité cérébrale ». Manipuler les objets, goûter, sentir, observer l'adulte et tenter de l'imiter, encastrier, empiler, échouer, réfléchir, recommencer et finalement y arriver et être fier quand ses parents le félicitent... : au travers de toutes ces découvertes, le bébé préserve et enrichit ses connexions synaptiques qui jouent un rôle majeur dans ses apprentissages actuels et futurs.

## ÉCRANS ET 5 SENS

**L'ÉCRAN EMPÊCHE L'EXPLORATION DU TOUT-PETIT.  
IL N'A PAS DE RELIEF, PAS D'ODEUR, PAS DE GOÛT...**



Devant un écran, l'univers est réduit à  
2 dimensions et 2 sens : la vue et l'ouïe



Dans le rapport « les enfants, les écrans et le numérique » (HCFEA 2020), une étude longitudinale récente montre que **les jeunes enfants qui sont trop longtemps exposés aux écrans font partie de ceux qui rencontrent le plus de retards** dans toutes les sphères de leur développement : langage, communication, motricité, dextérité et résolution de problèmes.

**Devant l'écran, l'enfant ne développe pas son élan naturel à explorer.**

Toucher les écrans ne permet pas de  
développer la motricité fine

Seul devant un écran, l'enfant est passif  
et il n'y a **aucune interaction possible !**



## POUR SE DÉVELOPPER, LE TOUT-PETIT A BESOIN DE **MANIPULER**, TOUCHER, SENTIR, JOUER, FAIRE DES EXPÉRIENCES, INTERAGIR



La présence attentive de l'adulte  
auprès de l'enfant encourage son  
exploration du monde



Pour bien se développer, l'enfant doit faire des découvertes variées, de façon pro-active, en interaction avec les autres et son environnement. Il apprend en utilisant ses 5 sens. C'est en effet par la manipulation, les stimulations sensorielles, le jeu que l'enfant expérimente les propriétés des objets (texture, odeur, volume, poids...), lui permettant d'appréhender le monde qui l'entoure, d'utiliser et développer ses capacités manuelles, intellectuelles, motrices...

Plus l'enfant va utiliser sa « pince », manipuler, attraper, plus il sera précis dans ses gestes



LES ÉCRANS CALMENT-ILS ?

LES ÉCRANS NE CALMENT PAS  
MAIS HYPNOTISENT



PENDANT...



APRÈS...



Il peut être tentant de proposer un écran à l'enfant pour le calmer lorsqu'il est surexcité ou quand il fait une crise. Devant un écran, si son corps est calme et ne bouge pas, **son cerveau, lui, est surstimulé et surexcité**. Plus le tout-petit utilise des écrans et plus il sera agité dans les moments sans écran. C'est un cercle vicieux. **Donner un écran systématiquement pour le calmer, c'est manquer une occasion de l'accompagner à gérer la frustration, ses émotions.**

QUAND ON LUI RETIRE L'ÉCRAN,  
L'ENFANT EST ENCORE PLUS ÉNERVÉ.



## POUR OCCUPER ET CALMER LE TOUT-PETIT, PAS BESOIN D'ÉCRAN



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



L'enfant a besoin de  
votre **présence**, de jouer...



**L'écran n'est pas une solution pour occuper et calmer le tout-petit. Seul un adulte disponible** qui met des mots sur les émotions qu'il ressent **peut le calmer et le sécuriser. Le tout-petit a aussi besoin de bouger**, se déplacer, courir, sauter, grimper pour bien se développer, pour libérer des tensions, pour être plus calme après. **Jouer à l'extérieur est aussi important.** C'est un environnement différent, riche, qui apporte de nombreuses sensations et favorise les interactions.

Quand l'enfant pleure, **le porter**, lui parler,  
**le bercer, un calin**, va le réconforter



## ÉCRANS ET MOMENTS D'ATTENTE



**LES ÉCRANS DONNÉS SYSTÉMATIQUEMENT  
AU TOUT-PETIT PENDANT LES MOMENTS D'ATTENTE  
PEUVENT NUIRE À SON DÉVELOPPEMENT**



L'attente peut être très frustrante pour un tout-petit. Donner systématiquement un écran pour le faire patienter ne permet jamais à l'enfant de gérer l'ennui, l'attente. Et pourtant ces moments sont indispensables à son développement. Des chercheurs (Alves et al, 2019) montrent que dans les moments où l'enfant ne fait rien, son cerveau va être en réalité très actif et créatif, lui permettant, d'imaginer, inventer, mémoriser... Les stimulations par les écrans, viennent au contraire priver l'enfant de ces espaces de repos, pourtant très utiles pour consolider ses apprentissages.



L'écran monopolise l'attention de l'enfant qui ne peut pas découvrir le monde qui l'entoure



## OCCUPER L'ENFANT SANS ÉCRAN, ET SI ON ESSAYAIT ?

### SANS ÉCRAN, L'ENFANT APPREND À ATTENDRE, S'OUVRE AU MONDE QUI L'ENTOURE



→ Décrire le monde qui l'entoure



→ Un livre plutôt qu'un smartphone



Avant de sortir,

#### Si on préparait une trousse d'activités ?

Livre, carnet, crayon, animaux, petite voiture, ardoise magique, album photos, poupée, doudou, peluche, figurine, hochet...

#### Ça marche aussi :

un câlin, le prendre sur les genoux ou dans les bras, parler, faire des jeux de doigts, chanter une comptine...

Lors des trajets en voiture, apporter la trousse d'activités et penser à faire des pauses



## ÉCRANS ET LANGAGE

# LES ÉCRANS N'APPRENNENT PAS À PARLER AU TOUT-PETIT ET PEUVENT MÊME ENTRAÎNER DES RETARDS DE LANGAGE



Quelque soit sa langue maternelle, les écrans ne permettent pas d'apprendre une autre langue



Les jeux éducatifs et tablettes n'apprennent pas à parler



Bien que tous les membres soient ensemble, la famille ne se parle plus. Le bébé entend moins de mots ce qui nuit à l'acquisition du langage



Selon une étude (Birken 2017), plus un enfant passe de temps devant un écran, plus il risque d'avoir un retard dans l'apprentissage du langage. Avec les jeux éducatifs des écrans, l'enfant répète les mots sans les comprendre et n'apprend pas à communiquer.

Une étude récente (Martinot, 2021) a montré que les enfants qui sont souvent exposés à la télévision durant le repas, ont un langage moins développé à 2 ans, 3 ans et 5 ans.



## L'ENFANT APPREND À PARLER GRÂCE AUX ÉCHANGES, À LA REFORMULATION DE CE QU'IL EXPRIME



↖ Dès qu'il tient bien assis, le tout petit peut manger avec toute sa famille



↖ On discute pendant le change



Il est important de parler à bébé dès sa venue au monde. Le langage se construit dans la relation et la communication. C'est grâce aux échanges avec l'adulte, à la reformulation de ce qu'il exprime, qu'il apprend à parler. Les phrases associées au contexte permettent progressivement aux enfants de leur donner du sens.



« fleur »

Oui Billie, c'est une fleur rose !

## ÉCRANS ET CONCENTRATION



Pourquoi un enfant semble être attentif sur un écran mais n'arrive pas à rester longtemps concentré sur une activité ?

**LES ÉCRANS SUR-STIMULENT  
SON SYSTÈME D'ALERTE ET DE VIGILANCE**



Dès la naissance, dès que l'on perçoit un bruit, une lumière, du mouvement, nous ne pouvons faire autrement que de tourner notre regard vers cette lumière, ce son : c'est un réflexe primaire, un état d'alerte et de vigilance. Les images lumineuses, bruyantes et rapides des écrans stimulent cette attention réflexe au dépend de l'attention volontaire, indispensable pour l'exploration du monde puis pour les apprentissages à l'école.



## SANS ÉCRAN, L'ENFANT A DU TEMPS POUR DÉVELOPPER SA CONCENTRATION



L'attention volontaire, qu'on appelle **concentration** est peu développée à la naissance et **se construit avec le temps**. Elle demande un effort. Elle fait intervenir de nombreux facteurs comme la motivation, la maîtrise des émotions, sa capacité à résoudre un problème. Jusqu'à 6 ans, l'enfant va augmenter ses capacités d'attention mais peut être facilement distrait. Grâce à la plasticité cérébrale, **plus on va lui proposer des activités lui demandant de se concentrer, plus il va développer son attention sélective** (focalisée sur une action). **En grandissant, il développera également son attention divisée** (sa capacité à faire 2 choses à la fois : écrire tout en écoutant la maîtresse).



## ÉCRANS ET REPAS

# AVEC LES ÉCRANS, L'ENFANT MANGE PAR AUTOMATISME SANS SE DEMANDER S'IL A ENCORE FAIM



LES ÉCRANS COUPENT LA COMMUNICATION



Lorsqu'il mange en regardant un écran, **l'enfant est hypnotisé**. Il n'est ni attentif aux aliments dans son assiette (goût, odeur texture...), ni attentif à ses signaux de faim et de satiété, **mangeant parfois plus que de besoin par automatisme**. Lorsqu'il y a des écrans aux repas, **cela limite considérablement les échanges** et les interactions en famille, **privant l'enfant d'opportunités de développer son langage**.

*Avis HCSP juin 2020 - Révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans*



Pour plus d'information sur l'alimentation du jeune enfant, consultez le guide : « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand »



## SANS ÉCRAN, LE TOUT-PETIT ÉVEILLE SON GOÛT ET RESTE ATTENTIF À SES BESOINS (FAIM ET SATIÉTÉ)



Le repas est un moment de découverte sensorielle très riche et un temps privilégié d'échanges et d'interactions en famille. **Manger sans écran** aide le tout-petit à développer de bonnes habitudes alimentaires, être à l'écoute de ses signaux de satiété, apprendre à manger seul, éveiller ses goûts mais aussi renforcer les liens familiaux, la communication et développer son langage.

Astuce : utiliser plutôt la technique de la double cuillère pour faire manger le tout-petit. Cela répond à son besoin de faire seul

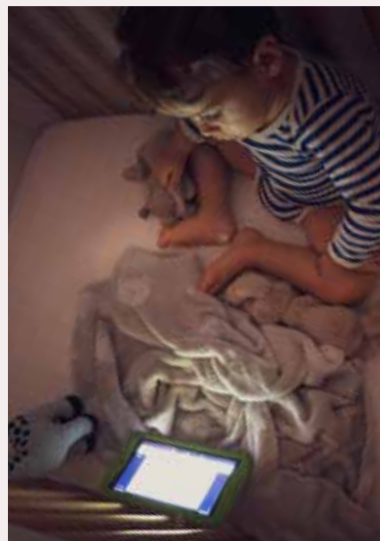


## ÉCRANS ET SOMMEIL

# LES ÉCRANS PERTURBENT L'ENDORMISSEMENT ET LE SOMMEIL DU TOUT-PETIT ET CELUI DE SES PARENTS



L'écran excite le cerveau du bébé et ne le rassure pas avant de s'endormir



Selon des études

(Thompson & Christakis 2005, Cheung et al. 2017, Chindamo al. 2019) :

**Plus un jeune enfant est exposé aux écrans** en journée et/ou en soirée, **plus il risque de présenter des troubles du sommeil** (durée de sommeil plus courte, réveils multiples, cauchemars, crises d'angoisse et difficulté d'endormissement...). Or le **sommeil est indispensable au développement du cerveau** et de toutes les compétences du bébé.

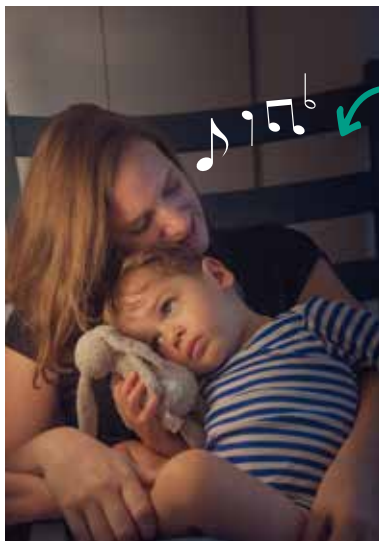


**La lumière bleue** des écrans ne permet pas de fabriquer l'hormone du sommeil : la mélatonine. Attention, elle pourrait aussi être un facteur de risque pour l'évolution et l'apparition de la myopie (Rapport ANSES 2019)





## SANS ÉCRAN, LE TOUT-PETIT A UN **ENDORMISSEMENT PLUS FACILE**, UN SOMMEIL PLUS LONG ET DE MEILLEURE QUALITÉ



Une chanson plutôt qu'une comptine sur la tablette



Instaurer un **rituel du coucher** dans une **ambiance apaisante** avec par exemple une histoire, une berceuse, l'aide à **s'endormir sereinement** tout en **développant son langage**.

Pour lire une histoire rien de mieux qu'un vrai livre



ÉCRANS EN BRUIT DE FOND

## LES ÉCRANS, MÊME EN BRUIT DE FOND, EMPÊCHENT LE TOUT-PETIT DE SE CONCENTRER



LES IMAGES NON ADAPTÉES  
PEUVENT EFFRAIER LE TOUT-PETIT !



Selon une étude  
(Zimmerman Christakis, 2005) :  
**Les écrans en bruit de fond**, même s'il ne les regarde pas, viennent **perturber l'attention du tout-petit**. L'étude montre que les enfants ont de brefs regards vers l'écran et **font des activités moins complexes et moins longues**. Cela **peut aussi favoriser chez l'enfant des troubles attentionnels**, pouvant perturber ses apprentissages scolaires plus tard.

Capté par le son de l'écran,  
le tout-petit est **coupé dans son jeu**



## SANS ÉCRAN, LE TOUT-PETIT APPREND À SE CONCENTRER. IL A DES MOMENTS DE JEU PLUS LONGS

Parents, frères, sœurs peuvent jouer aux jeux vidéo de façon régulée hors de la présence du tout-petit



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



Quand le bébé est dans la pièce,  
c'est important d'éteindre la TV !



## LES ÉCRANS DES ADULTES



## LES ÉCRANS COUPENT LE LIEN. LA CONSOMMATION D'ÉCRAN DES ADULTES A UN IMPACT SUR LA RELATION AVEC LE BÉBÉ



Les smartphones et autres écrans des adultes **peuvent réduire significativement les interactions entre enfants et parents** et peuvent perturber une relation qui se construit. Le chercheur américain Brandon T. McDaniel parle de « *technoférence* », définie comme une forme de « *présence absente* ». Les parents sont interrompus par les notifications, sms, appels. Ils sont moins tournés vers l'enfant, ils lui adressent moins de mots, moins de regards, pourtant indispensables au développement de l'enfant.

Un adulte regarde 221 fois son smartphone par jour (Teckmark, 2014)

L'enfant s'agite dans le but de capter l'attention de l'adulte



## POUR SE DÉVELOPPER, LE TOUT-PETIT A BESOIN DU **REGARD DE SES PARENTS**, D'INTERACTIONS AVEC UN ADULTE DISPONIBLE



Le téléphone est en silencieux pendant  
les moments de jeux avec le bébé



Encouragé à communiquer et à échanger,  
l'enfant développera aussi son intérêt  
et sa relation aux autres

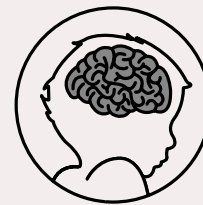


**Le regard**, les expressions de notre visage, les intonations de notre voix sont des **supports essentiels** dans la **communication** avec l'enfant. Il **apprend en imitant**. La **disponibilité** et l'**attention** que nous lui portons sont les fondements des **liens d'attachement**, qui lui permettront de se sentir protégé et sécurisé.

Regarder son enfant lui apporte un sentiment  
de sécurité et l'aide à se développer



# UN USAGE EXCESSIF DES ECRANS RALENTIT LE DEVELOPPEMENT DU CERVEAU DU TOUT-PETIT



**CHANGE**  
5 minutes

+



**MÉNAGE**  
20 minutes

+



**COURSES**  
10 minutes

+



**TRANSPORTS**  
10 minutes

+



**REPAS**  
20 minutes

→ L'addition de petits moments d'écran = **SUREXPOSITION**  
Cela peut entraîner des troubles du développement



**SALLE D'ATTENTE**  
10 minutes

+



**PRÉPARATION DU REPAS**  
15 minutes

+



**REPAS**  
30 minutes

+



**COUCHER**  
10 minutes

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

**AU TOTAL**

**CET ENFANT DE 18 MOIS**

**A PASSÉ PLUS DE 3 HEURES**

**DEVANT L'ÉCRAN**

=

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

# SANS ECRAN ET AVEC DES INTERACTIONS, LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DEVELOPPE PLUS HARMONIEUSEMENT



On discute pendant  
le change



Pendant le ménage, on met  
à disposition de l'enfant  
une pile de livres ou un petit  
balai pour nous imiter



On décrit ce qu'on voit  
en course



On partage un moment  
de lecture dans le tramway



Une cuillère pour bébé,  
une cuillère pour papa.  
Bébé adore manger seul !

Plein d'alternatives possibles aux écrans  
→ pour répondre aux besoins du jeune enfant !



On met le tout-petit  
près du coin jeux de  
la salle d'attente

+



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

+



Pendant le repas, on  
échange

+



Pas d'écran  
le soir mais plutôt  
une histoire

## AU TOTAL

**CET ENFANT DE 18 MOIS**

**A CONSERVÉ 3 HEURES**

**POUR SE DÉVELOPPER**

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

# DES IDÉES

## POUR ÉVEILLER LE TOUT-PETIT SANS ÉCRAN

Les massages,  
les caresses dès la naissance



Adobe Stock



Adobe Stock

Jeux de balles, de ballon  
dès 6 mois

Transvaser, mettre dedans,  
remplir, vider, verser, renverser...

Varié les éléments : sable, eau, bouchons de bouteilles de lait...  
Fabriquer des boîtes à forme avec des emballages



Empiler des récipients,  
construire des tours de cubes

Éveiller et **occuper son bébé sans écran c'est possible**. C'est possible de le faire **avec des éléments du quotidien**, du matériel de récupération, avec des choses simples et peu coûteuses, tout en gardant un intérêt pour l'enfant.

**Dès deux ans, de nombreux jeux de société existent pour jouer avec le tout-petit.**

Patouiller, modeler, malaxer :

la pâte à modeler, la pâte à sel, ou des mélanges comme la farine et l'eau, la maïzena et l'eau.



Ses premières créations

Les crayons de couleurs, les feutres, les feutres à eau, la peinture...



Faire semblant

La boîte à trésor (dès 6 mois)

Récolter divers objets de chez vous, dans un panier ou une boîte, qui constituera votre boîte à trésors. Créer des boîtes par thème : couleur, occasion ou saison.



D'autres idées sur le site et l'application :

# LE LIVRE

## MERVEILLEUX OBJET D'ÉVEIL POUR LE BÉBÉ

**JAMAIS TROP PETIT** On peut lire un livre à bébé dès la naissance



Bébé gigote, attrape, croque, c'est sa manière à lui de s'intéresser au livre



Le livre : un jouet pour bébé. Il peut être donné à bébé comme objet d'expérience



**LIRE AVEC BÉBÉ :**  
de nombreux bienfaits

- Développe le langage et la mémoire.
- Permet de mettre des mots sur des images et des émotions.
- Stimule l'imagination et la créativité.
- Renforce le lien d'attachement



# LES PARCS, JARDINS, AIRES DE JEUX...

## LIEUX D'EXPLORATION ET DE SOCIALISATION POUR LE TOUT-PETIT



**Bouger est essentiel dès le plus jeune âge** car c'est au travers du mouvement que le bébé se développe. **Les bébés ont besoin d'air, de lumière, de sorties...** Passer du temps dans les espaces verts, aires de jeux est **un moment d'apaisement qui favorise de nouvelles explorations, la rencontre d'autres enfants...** **Le contact avec la nature sollicite la curiosité des tout-petits**, encourage leur autonomie et leur développement psychomoteur.

# 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**



“ Je propose aux grands de jouer aux jeux vidéo dans leur chambre quand mon bébé joue dans le salon. ”



**Rédouane, papa de Louise**



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



## QUELLES SONT LES VOTRES ?



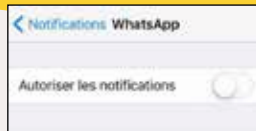
Quand je lui change la couche,  
je lui donne **un jouet pour l'occuper.**



Maryline, maman de Charline



Pour éviter d'être coupé  
en permanence, j'ai **désactivé**  
**les notifications.**



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



Nassima, maman de Sarah



# ECRANS ET JEUNES ENFANTS

## RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

### 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 :

#### **jeprotectemonenfant.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.

**mpedia.fr**  
spécialiste de l'enfant  
Pour des parents bien informés.

**AFPA**  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRE AMBULATOIRE

#### **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.

**1000**  
PREMIERS  
JOURS.fr

# 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 / 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

# ÉTUDES ET BIBLIOGRAPHIE

## Page 8 et 9 :

- Madigan and all (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. JAMA Pediatr. 173, 244-250.

## Page 12 et 13 :

- Alves PA and all. An improved neuroanatomical model of the default-mode network reconciles previous neuroimaging and neuropathological findings, Nature Communications Biology 2019.

## Page 14 et 15 :

- « Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children », Dr Catherine Birken, Pediatrics Academic Societies Meeting - May 6 - 9 2017
- Martinot P. et al., « Exposure to Screens and Children's Language Development in the EDEN Mother-Child Cohort », Scientific Reports, 8 juin 2021

## Page 16 et 17 :

- Harlé, B., & Desmurget, M. (2012). Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. Archives de pédiatrie, 19 (7), 772-776.

## Page 18/19 :

- Avis HCSP Révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans (Juin 2020)

## Page 20 et 21 :

- Cheung, C. H. M., Bedford, R., Saez De Urabain, I. R., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. Scientific Reports, 7, 46104.
- Thompson, D. A., & Christakis, D. (2005). The Association Between Television Viewing and Irregular Sleep Schedules Among Children Less Than 3 Years of Age, 116(4)
- Chindamo and all, Sleep and new media usage in toddlers. Eur

J Pediatr, 2019. 178(4) : p. 483-90.

- Les Cahiers d'Ophtalmologie Août 2020 ; n°238 : 49-51. Impact de la lumière bleu sur la rétine

## Page 22 et 23 :

- Zimmerman F.J., Christakis D.A., « Children's tv viewing and cognitive outcomes : a longitudinal analysis of national data », in Arch Pediatr Adolesc Med., 2005, 159 (7) : 619-625.
- Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR, The effects of background television on the toy play behavior of very young children. Child Dev, 2008. 79(4) : p. 1137-51.

## Page 24 et 25 :

- McDaniel, B. T. (2015). « Technoference » : everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), Family communication in the age of digital and social media.
- « Teckmark survey finds average user picks up their phone 221 times a day », Teckmark - 2014
- Mutual Gaze During early Mother-Infant interactions promotes Attention Control Développement, Niedzwiecka A., Ramotowska S, Tomalski P 2017

## Sites internet :

- l'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans | Mildeca (drogues.gouv.fr)
- mpedia.fr/art-les-ecrans-temps-pour-tout
- mon-enfant-et-les-ecrans.fr (UNAF)
- naitreetgrandir.com
- 1000-premiers-jours.fr
- sabineduflo.fr
- surexpositionecrans.org
- 3-6-9-12.org
- jeprotegeemonenfant.gouv
- open-asso.org (Observatoire parentalité éducation numérique)
- afpa.org/dossier/ecrans/

## Ouvrages :

- Anne-Lise DUCANDA, Les tout-petits face aux écrans. Du Rocher, 2021
- Sabine DUFLO, Il ne décroche pas des écrans, Marabout, 2020
- Jean-Philippe LACHAUX, L'attention ça s'apprend, MDI
- Serge TISSERON, Les dangers de la télé pour les bébés. Toulouse Erès, 2009

## Rapports et articles :

- Rapport du conseil de l'enfance et de l'adolescence, les enfants, les écrans et le numérique. Dossier adopté le 6 mars 2020
- Rapport de la commission des 1000 jours, septembre 2020
- Rapport HCSP analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, 2020-01, 82 p.
- AVIS HCSP Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans première partie (12 décembre 2019) et seconde partie (8 mars 2021)
- IVASSENKO Valérie, la surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans. Synthèse documentaire, IREPS Auvergne - Rhône Alpes, 2018/03, 44 p.
- UNAF, Les tout-petits et les écrans. Etude sur les attitudes des parents, Etude qualitative, n° 10, 2014/12, 12 p.
- L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles, Perfectionnement en Pédiatrie. mars, vol.1, issue.1, pp.19-24, 2018.
- Rapport ANSES Effets sur la santé humaine et sur l'environnement des diodes électroluminescentes (LED) Avril 2019
- Plan d'action pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes du secrétariat d'état chargé de l'enfance et des familles (Février 2022).
- Programme d'appui pour l'animation d'ateliers « Moins d'écrans, plus d'interactions » de l'Afpa.
- Communiqué de l'OMS du 24 avril 2019 : who.int/fr/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

# OURS

## Rédaction du livret :

**Rédactrices en chef :** Pascaline Lherm (Coordinatrice Atelier Santé Ville, Direction du Développement Social Urbain, Ville de Bordeaux) et Nathalie Roux (Chef de service Familles et Parentalités, Direction de la Petite Enfance et des Familles, 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 Pouban (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 médicale, Réseau Périnatalité Nouvelle Aquitaine), Marie Thomas (Psychologue des crèches, Direction de la Petite Enfance et des Familles, Ville de Bordeaux).

## Ont collaboré aussi à la réalisation de ce livret :

**Un groupe de l'atelier Santé Ville Bastide :** l'équipe d'APIMI Jardin d'Hortense et Cabane Gustave, l'équipe de la Crèche municipale de la Benaugue 1, l'équipe de la bibliothèque de Bordeaux Bastide, Ville de Bordeaux), l'équipe du GIP Bordeaux Métropole Médiation, Fabienne Guillery-Denonain (Animatrice RAM Sud Bastide, Direction de la Petite enfance et des Familles, Ville de Bordeaux), Nelly Forestier (Fondatrice des P'tits Sages), Vanessa Stchogoleff (Coordinatrice petite enfance Direction de la Petite enfance et des Familles)

**Plusieurs experts :** Dr Anne-Lise Ducanda (Médecin, fondatrice du Collectif Surexposition Ecrans), Sabine Duflo (Psychologue clinicienne, fondatrice des 4 pas), Marion Haza (Psychologue clinicienne, présidente de l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique), Dr Serge Tisseron (Psychiatre, auteur des repères 3-6-9-12, fondateur de l'association Éponyme). Nous les remercions pour leur lecture attentive et leurs retours avisés. Conseils donnés par les Niveaux 3 d'Addictologie de Nouvelle Aquitaine et les Centres Experts Régionaux du Jeux Pathologique de Limoges, Poitiers et Bordeaux (Pr P. Nubukpo, Pr N. Jaafari, Pr M. Auriacombe, Pr M. Fatséas)

**Conseil pédagogique :** Nous remercions l'IREPS Nouvelle Aquitaine pour leur relecture constructive et propositions pédagogiques.

**Les professionnels qui ont participé à sa phase test :** Merci à l'équipe de santé scolaire, aux assistantes maternelles du Relais Petite Enfance Bastide, aux professionnels libéraux de l'Aire familiale, à la crèche municipale Arc en Ciel, au Foyer maternel du CCAS de Bordeaux, à la ludothèque Interlude, à la ludothèque de Gradignan, à l'association Mana, à la maternité du CHU de Bordeaux, à l'association Promofemmes, aux professionnels de la Direction de la Petite Enfance et des Familles... d'avoir pris le temps de relire et tester ce livret auprès des parents.

## Remerciements :

Un grand merci à Maxine, Billie, Margaux, Bonnie, Lou, Camille, Diane, Zakaria, Scarlett et Victoria, Kayla, Yanis, Nail, Cléo et Timothé ainsi qu'à leurs parents pour leur participation au shooting photos. Un grand merci à tous les parents (Maryline, Rédouane, Cédric, Nassima, Najia, Chloé...) pour leurs contributions et astuces pratiques. Nous remercions également Oxybul éveil et jeux des 3 Conils pour leur mise à disposition de jeux et outils numériques, le cabinet de kinésithérapie de la Croix de Monjous à Gradignan pour leur mise à disposition de leur salle d'attente.

**Photographe :** Pascal Calmette

**Illustratrice et infographiste :** Emmanuelle Sourisseau

Ce projet est une action du Contrat Local de Santé de Bordeaux. Il est soutenu financièrement par L'ARS Nouvelle Aquitaine.



**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 »**



D'autres supports pédagogiques sont disponibles (pour se les procurer, scannez le qr code) :

- Le guide « 0-2 ans Zéro écran » à l'attention des parents qui est un livret plus simplifié à remettre aux parents
- Un jeu de cartes photo-expression pour l'animation d'ateliers collectifs, des affiches et une exposition

