

Repères : temps d'écrans, sommeil et activités physiques

avant 3 ans



TEMPS D'ECRAN

Les recommandations

Des études scientifiques montrent qu'en cas d'exposition aux écrans les risques de troubles importants du langage et du développement psychomoteur et social sont réels.

Pas d'écran pour son développement

- ✓ Préférer des **activités stimulantes** comme les livres, des comptines, chansons et les jeux partagés avec votre enfant aux tablettes didactiques pour favoriser son développement.
- ✓ Avant 3 ans, l'enfant a besoin **d'échanges, de discussions, pour se développer** normalement. L'adulte est un modèle pour l'enfant, éviter d'être vous-même sur les écrans lorsque vous êtes avec lui.
- ✓ Attention aux **écrans allumés** quand l'enfant est dans la pièce, cela nuit à ses apprentissages, au développement de son langage même s'il ne le regarde pas.
- ✓ Jamais de télé dans la chambre, ni pendant **les repas**.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les recommandations

Votre enfant a besoin de bouger 3 heures par jour minimum pour son développement moteur et sa santé !

- ✓ **Avant 1 an** : faire des **jeux interactifs au sol** (ramper, se retourner, saisir des objets, rouler...). Essayer de mettre au **moins 30 minutes** par jour votre enfant sur le ventre en restant avec lui. Lui proposer des temps de sorties en extérieur pour développer ses sens (vue, odeur, toucher...).
- ✓ **Après 1 an** : inclure aussi des activités en extérieur, marche, course, danse...
- ✓ **Dès 3 ans** : proposer 1h par jour d'activités plus « **intenses** », course, jeux de ballons, draisiennne, jeux dans le lagon ou piscine sous surveillance d'un adulte...
- ✓ Favoriser des **activités stimulantes parents/enfant** comme des parcours avec des obstacles, des jeux en extérieur,...
- ✓ Eviter de laisser l'enfant plus d'une heure attaché sur une chaise, transat, cosy... Pour son développement moteur, l'enfant a besoin **d'être libre de ses mouvements**.



LE SOMMEIL

Les recommandations

Soyez attentifs aux signes de fatigue de l'enfant. Tout petit plus un enfant dort la journée, mieux il dort la nuit !

- ✓ **Nouveau-nés (0 à 3 mois)** : entre 14 et 17 h de sommeil par jour, siestes inclus.
- ✓ **Nourrissons (4 à 11 mois)** : entre 12 et 15 h de sommeil par jour, siestes inclus.
- ✓ **Tout-petits (1 à 3 ans)** : entre 11 et 14 h de sommeil par jour, siestes inclus.
Horaire de coucher régulier

Favoriser des siestes n'empêche pas un bon endormissement le soir.

Soyez attentifs aux signes de fatigue de l'enfant.

Tout petit, plus un enfant dort la journée, mieux il dort la nuit !