

LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI

Les écrans (TV, tablettes, smartphones) peuvent avoir un impact important sur le développement moteur, cognitif et du langage des enfants, surtout les plus jeunes.

Ils réduisent les moments de communication essentiels. C'est pourquoi il est crucial d'adopter une utilisation progressive et raisonnée des écrans selon l'âge de l'enfant.

L'âge de 0 à 3 ans est une période cruciale pour le développement psychomoteur et l'acquisition du langage des enfants. La question de l'exposition aux écrans est souvent débattue.

Cette fiche vise à informer les parents et les professionnels sur les recommandations et les meilleures pratiques concernant l'utilisation des écrans chez les tout-petits.



TEMPS D'ÉCRAN

Les recommandations

Pas d'écran avant 3 ans :

- ✓ L'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire), recommande de ne pas avoir recours aux écrans avant 3 ans. Les interactions humaines sont essentielles pour le développement des compétences sociales et cognitives des jeunes enfants.
- ✓ L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de ne pas exposer les enfants à toute forme d'écran (tablettes, télévisions, smartphones) jusqu'à l'âge de 2 ans et de les éviter au maximum avant 3 ans.

✓ Les recommandations pratiques

Pas d'écran dans la pièce : Éviter de laisser l'enfant dans une pièce où sont allumés des écrans. Créer un environnement sans distraction numérique.

- ✓ **Modèle parental :** Les parents doivent limiter leur propre usage des écrans en présence de l'enfant. Montrer l'importance de l'interaction et du temps passé ensemble.



LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI



RISQUES DE L'EXPOSITION PRECOCE

Développement cognitif :

- ✓ **Retards de langage** : Les enfants qui passent beaucoup de temps devant des écrans peuvent montrer des retards dans l'acquisition du langage, car ils manquent d'interactions verbales avec les adultes et les pairs.
- ✓ **Diminution de l'attention** : Une exposition précoce peut également affecter la capacité d'attention, rendant les enfants plus susceptibles d'avoir des difficultés à se concentrer.

Développement social et émotionnel :

- ✓ **Manque d'interactions sociales** : Les écrans peuvent limiter les interactions humaines, cruciales pour le développement émotionnel. Les enfants ont besoin de jeux et d'activités avec d'autres enfants pour développer leurs compétences sociales.
- ✓ **Difficultés à gérer les émotions** : L'absence d'interactions réelles peut rendre plus difficile la compréhension et la gestion des émotions.

Santé physique et mentale :

- ✓ **Problèmes de sommeil** : L'exposition aux écrans, surtout avant le coucher, peut perturber le sommeil des enfants.
- ✓ **Prise de poids** : Le temps passé devant un écran est souvent associé à une activité physique réduite, ce qui peut contribuer à des problèmes de poids chez les jeunes enfants.
- ✓ **Fatigue oculaire** : Les jeunes enfants peuvent développer des problèmes de vision en raison d'une exposition prolongée aux écrans.
- ✓ **Trouble de l'humeur** : Une exposition précoce peut contribuer à des problèmes de santé mentale à long terme.

Les effets négatifs des écrans peuvent être réversibles en réduisant leur utilisation. Les écrans sont addictifs, et le sevrage peut être difficile, mais il est important de tenir bon.

ALTERNATIVES AUX ECRANS

- ✓ **Jeux** : Encourager les jeux qui stimulent l'imagination, comme les blocs de construction, la manipulation d'objet, de textures et couleurs variées, interagir avec l'enfant pendant les temps de jeux.
- ✓ **Lecture** : Lire des livres ensemble favorise le développement du langage, de l'imaginaire et crée des moments de complicité.
- ✓ **Activités en plein air** : Se promener, jouer dans un parc ou explorer la nature encourage le développement de l'enfant, cela lui permet de stimuler ses sens.

L'utilisation des écrans chez les enfants de 0 à 3 ans doit être évitée. Privilégier les interactions humaines et les activités non numériques pour soutenir un développement sain. Lorsque les enfants atteignent 3 ans, s'il y a une utilisation des écrans, le faire de manière limitée et progressive.