

0/3 ANS - ZÉRO ÉCRAN

découvrir / explorer / manipuler / goûter



Les écrans, télévisions, tablettes, smartphones, ordinateurs, consoles de jeux, **font partie de notre quotidien**. Comment les utiliser en famille, comment fixer des règles et apprendre à s'en passer ? Les réponses sont différentes selon les âges et les situations de chacun.

Mais, **avant 3 ans, les écrans n'apportent rien**. Ils peuvent même être un danger. Depuis cette année, le ministère de la Santé l'indique dans le carnet de santé. Attentive au développement des enfants et à la vie des familles, la Ville met en place cette campagne pour vous informer et vous accompagner sur ce sujet.

Pour votre enfant, découvrir le monde qui l'entoure avec ses parents reste le meilleur moyen de se développer. À l'inverse, un écran va le fasciner. Il peut le rendre captif et passif. Nous souhaitons sensibiliser les parents, les grands-parents que nous sommes, sur les risques liés à la surexposition de nos tout-petits aux écrans.

Caroline Fel
Adjointe à l'Enfance et à la Famille



Le repas



L'écran fascine l'enfant qui mange de manière automatique, sans s'en rendre compte. Le sentiment de satiété n'est pas satisfait comme il le devrait.



Un enfant devant son assiette découvre les textures, babille et discute. Il découvre les goûts, il mâche et digère mieux.

Le jeu



L'écran enferme l'enfant dans une bulle qui le rend hermétique aux autres et à son environnement.



L'enfant qui joue est dans un monde imaginaire. Il invente, il touche, il construit, il expérimente, il recommence. Il mobilise ses cinq sens.

La sortie



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



L'enfant qui se promène en poussette est attentif au monde extérieur qu'il découvre accompagné par un adulte.

La relation



L'écran isole chacun dans son coin. Bien que tous les membres soient ensemble, la famille ne se parle plus.



L'enfant participe à la vie de la famille. On joue, on rit, on se parle, on se regarde.

Le sommeil



L'écran empêche l'endormissement et ne permet pas de créer l'hormone du sommeil, la mélatonine.



Un enfant qui s'endort avec un rituel (berceuse, doudou, câlin...) aborde le sommeil rassuré. Il dort mieux et sera plus reposé le matin.

Le saviez-vous ?

- Dans un **foyer français**, on trouve en moyenne **8 écrans** (pour 4 personnes).
- **47% des parents donnent** régulièrement leur smartphone à leur enfant de moins de 3 ans.
- **74% des parents valorisent** le contact précoce de l'enfant avec les nouvelles technologies (*enquête IPSOS*).
- **Dès 2008, les programmes télé destinés aux moins de 3 ans** ont été interdits par le Conseil supérieur de l'audiovisuel.

Comment se construit l'enfant ?

Entre 0 et 3 ans, un enfant a besoin pour se construire et grandir, de toucher, sentir, empiler, tomber, rire, regarder, échanger, goûter, écouter... C'est la relation à l'autre qui va lui permettre de découvrir puis maîtriser le monde qui l'entoure.

S'il passe trop de temps devant les écrans, le tout-petit ne pourra pas faire toutes ces découvertes fondamentales pour son développement. Il peut même arrêter de parler, ne plus nous regarder, ne plus communiquer, devenir très agité ou très passif ce qui mettra en danger ses apprentissages à venir.

Mais, si on l'éloigne des écrans, l'enfant reprend son développement normal.



© Cgph, F. Daniel / Directeur de la communication et du rayonnement, Ville d'Angers, Angers Loire Métropole / Impression Ville d'Angers, Angers Loire Métropole, 2018.

Contacts

La Parentosphère - La Maison des familles | **angers.fr**
5,7 rue Saint-Exupéry - 49100 Angers
Bus 1 et 13, arrêt Saint-Exupéry
Tél. : 02 72 79 24 37
laparentosphere@ville.angers.fr