

Bonnes pratiques pour accompagner votre enfant de 0 à 6 ans

Sommeil, développement, écrans : les repères essentiels

0 à 1 an

-  **Sommeil** : 14 à 17h par jour
-  **Objectifs** : Lien affectif, éveil sensoriel, rythme jour/nuits, croissance

✓ À favoriser :

- Zéro écran
- Comptines et interactions visuelles
- Coucher dès les signes de fatigue
- Lumière naturelle en journée

✗ À éviter :

- Télé allumée dans la pièce
- Endormissement avec écran ou biberon
- Toute exposition aux écrans

1 à 2 ans

-  **Sommeil** : 12 à 14h par jour (avec sieste)
-  **Objectifs** : Langage, motricité, routines, jeu symbolique

✓ À favoriser :

- Histoires racontées, objets à manipuler
- Activités motrices libres
- Temps partagé avec un adulte sans écran

✗ À éviter :

- Écran ou audio sans présence d'adulte
- Écran comme récompense
- Contenus bruyants/trop rapides
- Repas, sieste devant un écran

2 à 3 ans

-  **Sommeil** : 11 à 13h (avec sieste)
-  **Objectifs** : Autonomie, imagination, imitation, émotions

✓ À favoriser :

- Jeux d'imitation, histoires audio accompagnées
- Activité extérieure quotidienne
- Rituels clairs jour/nuits
- Lecture ou moment calme le soir

✗ À éviter :

- Télé en bruit de fond
- Temps d'écran non accompagné
- Exposition passive
- Écran en fin de journée

3 à 4 ans

-  **Sommeil** : 10 à 12h (sieste parfois)
-  **Objectifs** : Coopération, langage, jeu simples, gestion des émotions

✓ À favoriser :

- Contes audio ou podcasts encadrés
- Pas d'écran après 17h
- Activités motrices
- Temps calme avant le coucher

✗ À éviter :

- Utilisation d'écran seul
- Télé dans la chambre
- Jouet numérique trop stimulant
- Écrans juste avant le coucher

4 à 5 ans

-  **Sommeil** : 10 à 11h
-  **Objectifs** : Créativité, logique, expression émotionnelle

✓ À favoriser :

- 20 à 30 min d'écran éducatif accompagné max
- Jeux sensoriels, créatifs ou coopératifs
- Activité physique quotidienne

✗ À éviter :

- Contenus inadaptés à l'âge
- Jeu numérique passif
- Décalage du coucher à cause d'écrans
- Repas avec écran

5 à 6 ans

-  **Sommeil** : 9 à 11h
-  **Objectifs** : Autonomie, attention, langage, émotions

✓ À favoriser :

- Règles claires et rituels pour l'usage des écrans
- Activité physique quotidienne
- Histoire calme avant le coucher
- Discussion sur les émotions de la journée

✗ À éviter :

- Écran le matin ou après le dîner
- Jeux numériques sans filtre parental
- Plus d'1h d'écran par jour
- Écran pour occuper