

MON ENFANT, LES ÉCRANS ET MOI

le guide complet des parents
de 0 à 6 ans

SOMMAIRE

1	Introduction générale	p 5
2	Le développement des enfants de 0 à 6 ans face aux écrans	p 7 - 10
3	Les règles d'or selon l'âge	p 11 - 12
4	À la maison, adopter de bons réflexes	p 13 - 14
5	Le sommeil, c'est sacré	p 15 - 17
6	Quels contenus sont adaptés ?	p 18 - 20
7	Le bon exemple commence par les parents	p 21
8	Ressources numériques SANS écran	p 22
9	Checklist : bien choisir une ressource	p 23 - 24
10	Une journée type sans écran	p 25 - 26
11	Grille des bonnes pratiques par âge	p 27
12	En résumé : les 4 règles d'or à retenir	p 28
13	Sources & pour aller plus loin	p 29

Et vous, quelle place
prend le numérique
dans votre famille ?



**Découvrez notre
autoévaluation destinée aux
parents d'enfants de 0 à 6 ans**

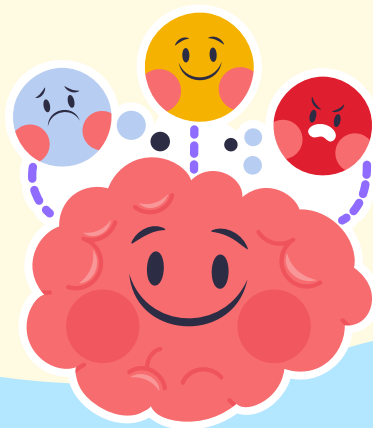


Scannez le QR code ou, si vous êtes sur mobile, rendez-vous sur
e-parents.fr/autoevaluation

Pourquoi un guide sur les écrans et les jeunes enfants ?

Entre **0 et 6 ans**, le cerveau de votre enfant se **développe à une vitesse incroyable**. Cette période est essentielle : c'est à ce moment-là qu'il construit **les bases de son langage, de sa motricité, de sa capacité à interagir avec les autres, à gérer ses émotions et à se concentrer**. Ces apprentissages passent par le jeu libre, le mouvement, les routines du quotidien et **surtout, par les échanges**.

Dans un **monde ultra-connecté** où les écrans sont omniprésents : télé, smartphone, tablette, consoles, affichages lumineux, il n'est **pas toujours facile, en tant que parent**, de s'y retrouver. Il arrive parfois d'**utiliser un écran pour calmer son enfant**, gagner quelques minutes de répit ou faire face à une situation compliquée. C'est une réalité vécue par de nombreuses familles, et ce guide ne porte **aucun jugement**. Il a été conçu pour **vous accompagner, vous informer et vous soutenir**, en respectant votre quotidien.



L'enjeu des écrans avant 6 ans

Avant 3 ans, les écrans sont fortement **déconseillés**, car ils peuvent **perturber** le développement du **langage**, du **sommeil**, de l'**attention** et limiter les **échanges**, essentiels à cet âge. **Entre 3 et 6 ans**, un **usage encadré**, ponctuel et de qualité peut être introduit **progressivement**, toujours avec la **présence d'un adulte** pour expliquer, rassurer et dialoguer.

Entre 0 et 6 ans, **le cerveau** de votre enfant **se construit chaque jour**. Votre **présence**, vos paroles et votre regard sont les **meilleurs outils pour l'aider à grandir**.

Le rôle des parents

Vous êtes **le premier repère de votre enfant**, et son principal **modèle**. Il apprend en **vous observant** : votre manière de gérer **les écrans**, votre capacité à **les poser** pour être **disponible**... tout cela compte plus que vous ne l'imaginez.

Vous êtes **le premier repère de votre enfant**, et son principal **modèle**. Il apprend en **vous observant** : votre manière de gérer **les écrans**, votre capacité à **les poser** pour être **disponible**... tout cela compte plus que vous ne l'imaginez.



Ce guide vous aide à :

- Mieux **comprendre les besoins** de votre enfant selon son âge ;
- Vous repérer dans **les recommandations liées aux écrans** ;
- Connaître **les risques d'une exposition** trop précoce ou trop longue ;
- Découvrir des alternatives concrètes et **des idées simples à mettre en place**.

L'objectif n'est pas la perfection, mais **l'équilibre**. En posant des **règles claires**, en accompagnant les usages et en **valorisant les échanges réels**, vous favorisez un développement harmonieux et un meilleur sommeil.



Ce que les jeunes enfants ont besoin de vivre AVANT d'être exposés aux écrans



Les besoins essentiels du développement

Avant de découvrir les écrans, un jeune enfant a surtout besoin de vivre, de bouger, de jouer, d'imaginer, de parler... Bref, de faire des expériences concrètes, riches en échanges et en émotions. Ces moments sont essentiels pour bien grandir.

Des interactions humaines, avant tout

Regarder, sourire, parler, écouter, s'embrasser... Tous ces petits gestes du quotidien renforcent le lien d'attachement et nourrissent sa sécurité affective.



Du langage qui fait grandir

Un enfant apprend à parler en entendant des mots, en les associant à ce qu'il vit. C'est en échangeant avec vous qu'il développe sa pensée... bien plus qu'en regardant un écran.

Du mouvement pour explorer

Grimper, courir, sauter, toucher... Bouger est indispensable à son développement moteur. Cela l'aide à trouver son équilibre et à mieux coordonner ses gestes.



Du jeu libre pour imaginer

Un carton devient une cabane, une cuillère un micro, un doudou un personnage... En jouant librement, l'enfant invente, crée, apprend à résoudre des problèmes et à interagir avec les autres.

Les écrans : un frein aux besoins fondamentaux de votre enfant

Observation passive

Quand un enfant est devant un écran, il :

- bouge moins
- parle moins
- interagit moins

→ Il regarde... mais n'explore pas.



Le mythe du contenu "éducatif"

Avant 3 ans, même les vidéos dites "éducatives" ne remplacent pas les vrais échanges, car l'enfant a besoin d'interactions en temps réel pour apprendre : poser des questions, entendre des réponses, voir des expressions, bouger, toucher...

Le temps pris sur l'essentiel

Les écrans prennent du temps sur :

- le jeu 🧸
- le sommeil 🛏️
- les échanges ...
- l'ennui créatif 😊



Se calmer... sans écran

Donner un écran pour calmer un enfant peut aider sur le moment, mais ne l'aide pas à comprendre et gérer ses émotions.

👉 Pour se développer, l'enfant a besoin d'être écouté, rassuré et accompagné, pas distrait.



Chaque minute devant un écran est une minute en moins pour jouer, explorer, discuter.

Pourquoi trop d'écran, trop tôt peut nuire au développement

Une exposition trop précoce ou trop fréquente aux écrans peut freiner la croissance et l'épanouissement de votre enfant. Voici ce qui peut se passer :



Un langage plus lent

L'enfant entend moins de mots et échange moins, ce qui ralentit son apprentissage du langage.



Moins d'interactions sociales

L'écran remplace les échanges humains essentiels à son développement.



Des difficultés de concentration et d'autonomie

L'attention de l'enfant est surstimulée, il a du mal à se concentrer ou à jouer seul.



Un sommeil perturbé

Surtout si l'écran est utilisé avant le coucher ou en fin de journée.



Une exposition à des contenus choquants

Même sans le vouloir, l'enfant peut voir des images ou vidéos inadaptées



Les risques à long terme d'une exposition non contrôlée aux écrans

Même si certains effets ne se voient pas tout de suite, une utilisation mal encadrée peut avoir des conséquences durables. Voici les principaux risques à surveiller :

Dépendance aux écrans

L'enfant cherche sans cesse la stimulation des écrans. Il s'ennuie facilement sans eux, et perd l'intérêt pour d'autres activités essentielles (jeux, lecture, activités extérieures...).



Difficultés émotionnelles

Si l'écran est utilisé pour calmer l'enfant, il ne développe pas les bons réflexes pour gérer ses émotions : il a plus de mal à exprimer sa colère, sa tristesse ou son stress autrement.

Hyperstimulation et irritabilité

Les images rapides, les sons forts et les couleurs vives fatiguent le cerveau. Cela peut rendre l'enfant plus nerveux, agité ou sensible aux frustrations.



Rythme de vie désorganisé

L'usage d'écrans trop long ou tardif peut dérégler le sommeil, réduire l'activité physique et augmenter la fatigue ou le stress au quotidien.

Difficultés d'attention

L'enfant a du mal à se concentrer sur une tâche, à écouter ou à mémoriser. Cela peut nuire à ses apprentissages à l'école.



À RETENIR

Un bon usage des écrans, c'est : un temps limité, des contenus adaptés et un accompagnement par un adulte.

3 Les règles d'or selon l'âge

Combien de temps d'écran selon l'âge ?



Adapter le temps d'exposition à l'âge de vos enfants, c'est leur offrir les meilleures conditions pour bien grandir.

0 à 3 ans



- Aucun écran (sauf appel vidéo exceptionnel, en présence d'un adulte)

3 à 6 ans



- Maximum 30 min/jour
- Pas tous les jours
- Accompagné sur des contenus adaptés

**Les 4 pas essentiels de
Sabine Duflo pour limiter
les écrans au quotidien**

1

Pas d'écran le
matin avant l'école

2

Pas pendant
les repas

3

Pas avant le
coucher

4

Pas dans la
chambre de l'enfant

Règles universelles à respecter



Contenus courts (moins de 10 min)



Privilégiez des programmes doux, éducatifs, **sans agitation ni violence**



Choisis par les parents, **jamais en libre accès**



Visionnés ensemble, pour pouvoir en parler ensuite

Le rôle clé des parents



L'**accompagnement** d'un adulte est **fondamental** pour que l'enfant **comprenne** ce qu'il regarde, **pose des questions** et fasse **des liens avec le réel**. En **commentant** les contenus, en **rassurant** et en **expliquant**, vous **aidez** votre enfant à intégrer ces expériences de manière **positive et sécurisante**.

Soyez son modèle d'équilibre numérique



Offrez-lui du temps de qualité sans écran

Rangez votre téléphone pendant les repas

Coupez les notifications quand vous jouez avec lui

Favorisez les échanges vrais, les jeux, les câlins

4

À la maison : adopter de bons réflexes

Des alternatives aux écrans pour des moments complices



Écouter un conte audio
ou une boîte à histoires



Inventer une
histoire ou un jeu



Lire une histoire
ensemble



Chanter une
comptine



Aller **jouer** au
parc ou jardiner



Rituel du soir : histoire,
câlin, chanson douce

**Activités sans écran à
faire ensemble**



Pour découvrir toutes nos idées de jeux, fiches
d'activités, checklists et visuels pratiques, rendez-vous
sur notre site www.e-parents.fr

à éviter

Laisser un enfant **seul** devant un écran

Donner un écran pour "**calmer**" une crise

Utiliser le téléphone **à table**, dans la **salle de bain** ou pendant **les repas**

Laisser la télé en fond sonore **toute la journée**

Types de jeux à privilégier

Jeux créatifs

Dessin, gommettes, peinture, pâte à sel

Jeux moteurs

Parcours à la maison, mini-gym, balle

Jeux d'imitation

Cuisine, docteur, marchande

Jeux sensoriels

Transvasements, bacs sensoriels, manipulations

Jeux symboliques

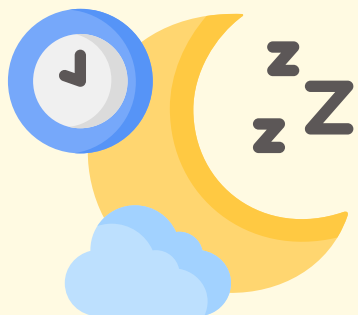
Peluches qui parlent, figurines

Jeux calmes

Puzzle, encastrements, marionnettes

Des soirs sans écran pour des nuits réparatrices

Le sommeil est une **clé essentielle du développement** chez les jeunes enfants. Il **influence** directement leur **mémoire**, leur **croissance**, leur **humeur**, leur **concentration** et même leur **système immunitaire**. Pourtant, **les écrans ont un impact** réel sur la **qualité et la quantité de sommeil**... d'où l'importance d'adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge.



Pourquoi le sommeil est si important ?

C'est pendant le sommeil que **le cerveau trie les informations de la journée et consolide les apprentissages**.

Il soutient la croissance grâce à la **sécrétion de l'hormone de croissance**.

Il aide l'enfant à mieux **gérer ses émotions et son attention**.

Un **enfant qui dort bien** est plus **calme, plus curieux, plus disponible pour apprendre**.

Pourquoi les écrans nuisent au sommeil ?

La **lumière bleue** des écrans **perturbe la sécrétion de mélatonine**, l'hormone du sommeil.

Les écrans peuvent **retarder l'heure du coucher, réduisant le temps de sommeil global**.

Regarder un écran juste avant de dormir **empêche** l'enfant de se **détendre physiquement et mentalement**.

Les contenus **rapides, bruyants** ou émotionnellement chargés **excitent le cerveau et rendent l'endormissement plus difficile**.



Un bon sommeil = un bon développement



Pour **favoriser un bon endormissement**, il est important de mettre en place une **routine du soir calme et répétitive**.

Par exemple : après le repas, vient le bain, puis le passage en pyjama, une histoire, et enfin le coucher.

Dès 18h30 ou 19h, il est recommandé de **baisser** progressivement **la lumière** afin de **favoriser la production naturelle de mélatonine**, l'hormone du sommeil.

En **fin de journée**, mieux vaut proposer des **activités apaisantes** comme le dessin, la lecture, un puzzle ou un petit massage, plutôt que des jeux trop stimulants.

Il est préférable d'**éviter les sources d'excitation**, comme le bruit, l'agitation, les jeux vidéo ou la télévision juste avant de dormir.

Enfin, une **présence rassurante et des repères fixes** (heure de coucher régulière, rituels constants) aident l'enfant à **se sentir en sécurité et à mieux s'endormir**.

Bonnes pratiques



Éteindre les écrans au moins 1h avant le coucher

Aucun écran dans la chambre (TV, tablette, smartphone)



Horaires **réguliers** pour les repas, le bain, le dodo

Créer un rituel de coucher **calme et rassurant**



Temps de sommeil recommandé selon l'âge

Âge de l'enfant

Temps de sommeil total
recommandé par 24h

0 à 3 mois	14 à 17 heures
4 à 11 mois	12 à 15 heures
1 à 2 ans	11 à 14 heures
3 à 5 ans	10 à 13 heures
6 ans	9 à 12 heures

Sources : Réseau Morphée, National Sleep Foundation, Santé publique France



Comment choisir un programme vraiment adapté ?



Tous les **contenus ne se valent pas**. Avant 6 ans, un enfant est **particulièrement sensible aux images, aux sons et aux émotions**.

Un programme **mal adapté** peut être **source d'agitation, de confusion ou de peur**.

À l'inverse, **un contenu bien choisi**, accompagné par un adulte, peut devenir une **source d'apprentissage et d'échange**.

Un bon contenu pour un enfant de 3 à 6 ans, c'est...

- **Calme** : pas de musiques stridentes, pas de personnages qui crient ou s'agitent dans tous les sens.
- **Lent** : un rythme lent permet à l'enfant de suivre, comprendre et assimiler ce qu'il voit.
- **Court** : une durée adaptée à sa capacité de concentration (5 à 10 minutes maximum).
- **Répétitif et simple** : l'enfant aime revoir les mêmes scènes, cela l'aide à apprendre.
- **Avec des personnages bienveillants** : pas de violence, de moqueries ou de comportements agressifs.
- **Favorisant un apprentissage** : vocabulaire, émotions, entraide, nature, autonomie...



Jamais sans accompagnement



Un programme même "éducatif" **ne remplace pas l'interaction humaine**. Il est important que **le parent** :
regarde avec l'enfant, **commente, explique** ce qui se passe à l'écran,
réponde aux émotions de l'enfant (peur, rire, étonnement...),
l'aide à **faire le lien avec la vraie vie** ("Tu as vu, comme le petit ours met ses chaussures tout seul ?").

Laisser l'enfant **seul devant un écran**, même court, **ne permet pas un bon apprentissage**.



Pièges à éviter

- ✗ Les dessins animés **trop rapides**, avec des personnages **qui crient et courent dans tous les sens**
- ✗ Les **vidéos** proposées "**au hasard**" sur YouTube après avoir cliqué plusieurs fois
- ✗ Les dessins animés qui **mettent en avant** des **jouets** ou des **friandises**
- ✗ Les chaînes qui lancent un **nouvel épisode automatiquement sans pause**
- ✗ Les **vidéos étranges**, avec des voix robotisées ou **des images qui ne veulent rien dire**
- ✗ Utiliser **l'écran pour calmer** une colère, **occuper** dans une salle d'attente ou **faire manger** l'enfant

Accompagner, c'est aussi bien choisir.

En plus d'**accompagner** l'enfant devant un écran, il est important de lui proposer **des activités adaptées à son âge**. Tous les jeux ne correspondent pas aux mêmes étapes de développement. Voici **une checklist** pratique qui présente **les jeux les plus adaptés de 0 à 6 ans**.

0-2 ans

- Éveil sensoriel, lien affectif, motricité fine, langage naissant
- Tapis d'éveil, hochets doux, comptines, transvasements, livres à toucher, poupées
- Sans écran – le lien humain est essentiel



3-4 ans

- Imagination, coopération, premiers jeux de rôle
- Memory, mini-cuisine, pâte à modeler, déguisements
- Écran possible uniquement avec un adulte



5-6 ans

- Logique, autonomie, gestion des émotions
- Devinettes, podcasts jeunesse, bricolages guidés, jeux de plateau
- Écran ponctuel, jamais seul – max 30 min/jour avec supervision



À tout âge, fuir les jeux qui...

Remplacent l'adulte (tablette seule), surexcitent (bruit, lumière), immobilisent trop longtemps ou isolent l'enfant (écouteurs, absence d'échange).

Votre enfant apprend en vous observant

Avant même de savoir parler, **vos enfants vous observent**, vous **imitent**... et vous prennent **comme modèle**. Cela vaut aussi pour **vos usages des écrans**. Un adulte qui **consulte souvent son téléphone** pendant les repas, les jeux ou les discussions **envoie le message que l'écran est plus important que le moment partagé**.

Les bons gestes à adopter au quotidien



- **Coupez les notifications** : elles provoquent des interruptions constantes et détournent votre attention de votre enfant.
- **Mettez le téléphone de côté aux moments importants** : repas, jeux, bain, coucher... Ces instants méritent toute votre présence.
- **Évitez le multitâche** : parler à votre enfant tout en regardant votre écran peut lui donner l'impression que vous n'êtes pas vraiment disponible.
- **Expliquez ce que vous faites quand vous utilisez un écran** : "Je regarde la recette pour préparer le gâteau avec toi". L'enfant comprend ainsi que l'usage est concret et utile.

Montrez que vous savez vous déconnecter !

C'est un apprentissage précieux qui l'aidera à adopter de bonnes habitudes plus tard.



Offrir un vrai "temps de qualité" sans écran ?

- **Une histoire** racontée avec attention
- Un **moment où vous riez** ensemble
- Un **échange de regard** sincère pendant un jeu
- Un **repas partagé** en parlant de la journée
- Ces moments **nourrissent le lien, le langage, la confiance** et la **sécurité affective** de votre enfant. Ils sont **bien plus riches que n'importe quel contenu numérique**.

Initier les enfants au numérique... sans écran

Découvrez **une sélection d'activités** numériques sans écran, **ludiques et interactives**, pensées **pour éveiller** la curiosité des enfants, **stimuler** leur imagination et les **initier** aux usages du numérique... tout en évitant les effets négatifs liés aux écrans !



Activités audio

- Boîtes à histoires (3 ans)
- Lecteurs audio (2 ans)
- Podcasts jeunesse (4 ans)
- Enceintes enfants (3 ans)



Jeux interactifs sans écran

- Jeux sonores (2 ans)
- Robots programmables (6 ans)
- Tapis de programmation (5 ans)



Activités éducatives simples

- Dés à histoires (3 ans)
- Livres/jeux de codage (5 ans)

Découvrez d'autres ressources sur
notre site en scannant ce QR Code



Vous êtes sur mobile ?

Cliquez sur le lien ou saisissez **e-parents.fr/ressources**
dans votre navigateur

Checklist : comment choisir une ressource adaptée ?

6 questions à se poser avant de choisir un jeu ou une appli

Choisir une activité numérique adaptée à un enfant de 0 à 6 ans n'est **pas toujours simple**, surtout avec toutes les options disponibles.

Cette checklist, basée sur des études et l'avis d'experts en petite enfance, vous aide à vérifier si une ressource :

- **respecte** l'âge et le rythme de votre enfant,
- **favorise** son apprentissage,
- **évite** les effets négatifs des écrans.

1. Mon enfant est-il assez grand pour cette ressource ?



- Une tranche d'âge claire est indiquée.
- Le contenu correspond à ses capacités et à sa durée d'attention.

Durée moyenne d'attention (repères indicatifs)

2 ans	4–6 min	Gigote, se détourne, pleurniche
3 ans	6–8 min	Change d'objet, se disperse, parle d'autre chose
4 ans	8–12 min	Dit « j'en ai marre », fait des erreurs simples
5–6 ans	12–18 min	Perd en précision, s'agace, veut changer d'activité

2. Est-ce que ça l'aide à grandir et apprendre ?

- 0–2 ans** éveil des sens, exploration libre, mouvements simples.
- 2–4 ans** manipulation, imagination, reconnaissance des émotions.
- 4–6 ans** jeux de rôle, créativité, réflexion, langage, mémoire.





3. Est-ce que la ressource est active (et pas seulement passive) ?

- L'enfant peut agir, manipuler, choisir.
- L'activité permet des essais/erreurs sans jugement.
- Elle stimule la création, le langage, la coopération.

4. Est-ce que je peux jouer avec lui ?

- Je comprends facilement le fonctionnement.
- Je peux l'accompagner sans « faire à sa place ».
- L'activité invite au dialogue et au jeu partagé.



5. Est-ce sûr et sain ?

- Pas de petites pièces (-3 ans).
- Pas d'écrans avant 3 ans, et jamais trop longtemps.
- Pas de pub, d'achats cachés, ni de collecte de données.
- Contenu doux, adapté, non violent.

6. Est-ce réutilisable et durable ?

- L'enfant peut y rejouer différemment.
- Le matériel est solide et facile à nettoyer.
- L'activité évolue avec l'âge.



Astuce parent

Observez votre enfant et demandez-vous :

- ✓ Est-ce qu'il prend plaisir à jouer ?
- ✓ Est-ce qu'il apprend quelque chose ?
- ✓ Est-ce qu'il peut rejouer seul ou avec d'autres ?

Idées de planning quotidien équilibré

Entre 4 et 6 ans, les enfants ont besoin d'un cadre sécurisant et de repères clairs de beaucoup d'interactions humaines pour bien grandir

Leur journée doit être rythmée par :

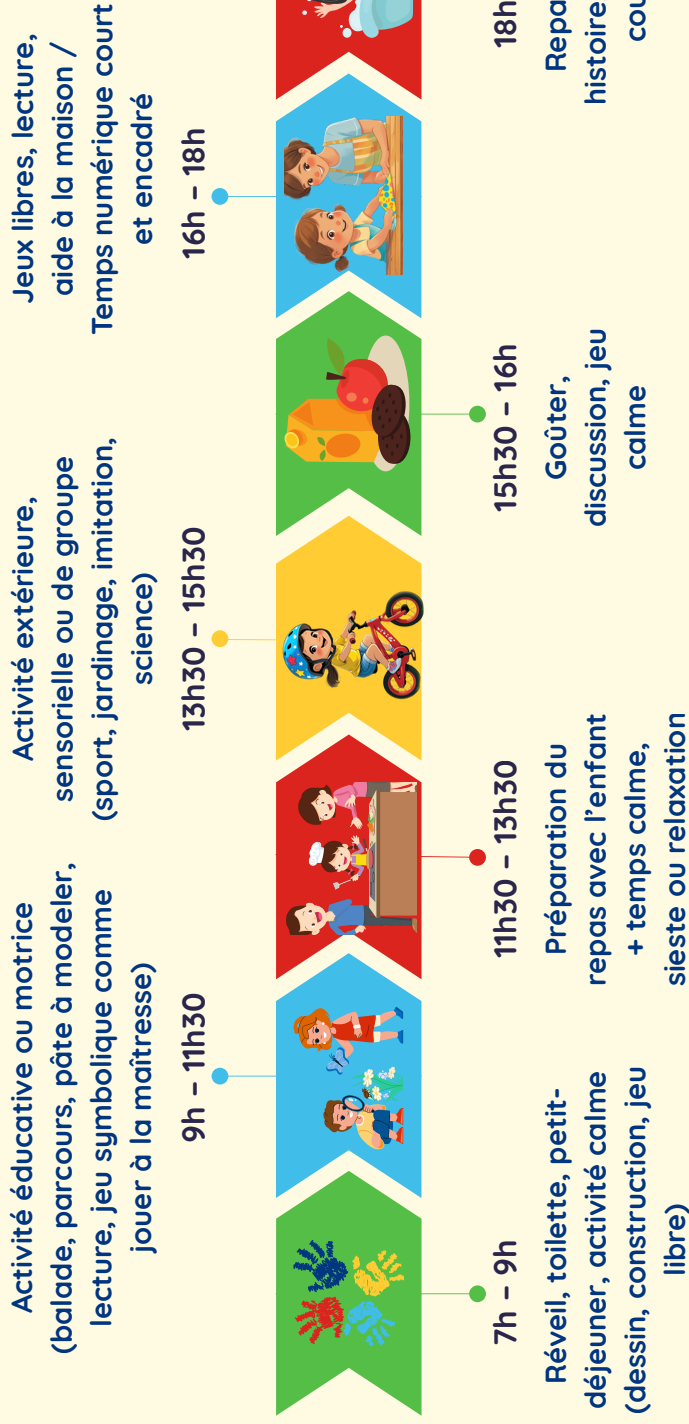
- des temps d'activité physique
- des jeux libres
- des moments de créativité
- des temps de repos
- et surtout du lien avec les adultes

Voici un **planning indicatif** qui propose **des repères simples** pour vous aider à **gérer les différents temps de la journée** de votre enfant, en **respectant ses besoins et les recommandations sur les écrans**.

L'objectif ? Proposer des **journées harmonieuses**, pleines **d'activités diversifiées** et **d'échanges de qualité**, afin de nourrir son **développement**, son **épanouissement**... et son **sommeil réparateur**.



Frise chronologique – Enfants de 4 à 6 ans (journée hors école)



En cas de forte chaleur, il est recommandé de privilégier les activités à l'intérieur, dans un espace rafraîchi ou climatisé, afin de garantir le bien-être et la sécurité des enfants.



Sommeil, développement, écrans : les repères essentiels



Entre 0 et 6 ans, le développement harmonieux de l'enfant repose sur trois piliers essentiels :

- Un sommeil suffisant et régulier
- Des expériences variées, adaptées à son âge
- Un usage très limité et toujours encadré des écrans

Découvrez ci-dessous les repères clés à garder en tête selon l'âge de votre enfant.

De 0 à 3 ans



- **Sommeil recommandé** : 12 à 15 heures par jour (nuit + siestes)
- **Objectifs de développement** : Construction du lien d'attachement, premiers mots, motricité globale, exploration, interactions sociales
- **Bonnes pratiques** : Beaucoup de jeux au sol, interactions avec l'adulte, routines stables, lecture, comptines, jeux sensoriels

✗ **À éviter** : Écrans passifs (TV, téléphone, tablette) même dits « éducatifs » fortement déconseillés avant 3 ans

De 3 à 6 ans



- **Sommeil recommandé** : 10 à 13 heures par jour (nuit + éventuellement sieste)
- **Objectifs de développement** : Langage élaboré, motricité fine, imagination, socialisation, autonomie, régulation des émotions
- **Bonnes pratiques** : Jeux de rôle, jeux moteurs, activités créatives, histoires, discussions, temps dehors, repères temporels

✗ **À éviter** : Les écrans le matin, pendant les repas, le soir ou dans la chambre, utilisation pour calmer l'enfant ou comme récompense

Découvrez de bonnes pratiques pour accompagner votre enfant

Vous êtes sur mobile ?

Cliquez sur le lien ou saisissez **bit.ly/HMbonnespratiques** dans votre navigateur



Les 4 règles d'or à garder en tête

**1. Pas d'écran avant 3 ans**

Le cerveau a besoin d'**interactions réelles**, de jeu et de mouvement pour **bien se développer**.

**2. Entre 3 et 6 ans : maximum 30 minutes par jour**

Et pas tous les jours ! Privilégier des **contenus courts, calmes et adaptés à son âge**.

**3. Toujours avec un adulte**

L'enfant a besoin qu'on **parle, explique et partage** : l'écran ne doit **jamais** être un moment **solitaire**.

**4. Jamais le matin, pendant les repas, ni le soir avant de dormir**

Ce sont des **moments clés** pour l'**attention, le lien familial et le sommeil**.

**Astuce parent**

Affichez ces 4 règles près de la télé, de la tablette ou sur le frigo pour vous en **souvenir** facilement au quotidien.



Les références du guide

Ce guide s'appuie sur des **sources fiables, reconnues et accessibles** à tous les parents. Toutes les recommandations sont issues d'organismes de **référence en santé, éducation et développement de l'enfant**

Sources utilisées

- **Fondation pour l'Enfance :**

<https://www.fondation-enfance.org/>

Pour ses campagnes de prévention et ses outils pédagogiques à destination des familles.

- **Réseau Morphée :**

<https://reseau-morphee.fr/>

Spécialisé dans le sommeil de l'enfant et les effets de l'exposition aux écrans.

- **Étude ELFE** (Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance) :

<https://www.elfe-france.fr/>

Données scientifiques sur le mode de vie, le sommeil et les usages numériques des enfants.

- **Site officiel : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr :**

Un portail de ressources claires et validées, destiné aux parents.

- **Rapport "Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu" :**

<https://www.vie-publique.fr/rapport/293978-exposition-des-enfants-aux-ecrans-rapport-au-president-de-la-republique?xtor=RSS-719>

Références issues des plans nationaux de prévention autour de la petite enfance et du numérique.

Ressources utiles

www.e-parents.fr

www.horizonm.fr

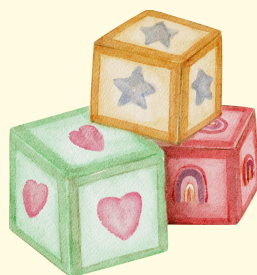


Mon tapis sensoriel

- **Tranche d'âge :** 0 à 1 an
- **Objectifs :** Eveil sensoriel, découverte du corps, motricité globale
- **Durée :** 10 minutes, renouvelable plusieurs fois par jour
- **Matériel :** Tapis, tissus variés, hochets, miroirs incassables, peluches douces

Déroulement :

1. Installer un espace au sol avec un tapis confortable.
2. Disposer autour du bébé des objets variés à explorer avec les mains et la bouche.
3. Laisser le bébé toucher, agripper, tourner la tête pour explorer. Accompagner avec des mots doux ou une comptine.



Conseils :

- Favoriser les temps calmes, lumière douce.
- Aucun écran à proximité.

Explorez d'autres fiches
d'activités pour les
enfants de 0 à 6 ans



Vous êtes sur mobile ?

Cliquez sur le lien ou saisissez **e-parents.fr/fiches** dans votre navigateur



**Des ressources, des conseils, des ateliers.
Pour avancer ensemble.**

Accédez à toutes nos ressources sur :

www.horizonm.fr

www.e-parents.fr

**Espace La Pauline, rond point des 4
chemins, 83130 LA GARDE**