

## MOINS D'ÉCRANS, UN JEU D'ENFANTS ?

En lien avec notre soirée du 16 juin dernier, en partenariat avec la PMI : *Moins d'écrans, un jeu d'enfants ?*

Nous souhaitons aborder ce thème d'actualité et partager avec vous quelques pistes de réflexion.

Nous sommes tous concernés, les écrans sont désormais omniprésents dans notre quotidien (télévision, ordinateur, smartphone, tablette) : on compte en moyenne 6 écrans par foyer.

Quel est l'impact des écrans sur le développement des enfants ? Quel est notre rôle en tant que professionnels de la petite enfance ? Quelles règles pouvons-nous appliquer pour un bon usage des écrans ?

### L'impact des écrans sur le développement des enfants

Entre 0 et 3 ans, un tout-petit a besoin d'utiliser ses 5 sens pour explorer son environnement et bien se développer. Il a besoin de bouger, toucher, goûter... Il a aussi besoin d'interactions fréquentes et de qualité avec son entourage (adultes et enfants) pour bien grandir. Lui parler, lui sourire, les intonations, les mimiques vont lui permettre de développer son langage, de décoder les émotions et développer ses compétences sociales.

Face à un écran, l'enfant est passif. Le temps passé devant les écrans c'est du temps en moins pour des activités (motrices, exploratrices indispensables pour développer ses compétences physiques et intellectuelles). C'est également moins d'échanges avec son entourage (gestion des émotions, développement de l'empathie...).

Pour aller plus loin : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/limiter-les-ecrans-pour-bebe>

Un usage excessif des écrans vient entraver le développement de l'enfant et peut entraîner des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, un retard de langage...

Pour vous informer sur les dangers liés à la surexposition aux écrans : <https://surexpositionecrans.fr/>

**En tant que professionnels de la petite enfance**, nous sommes en première ligne pour informer et sensibiliser les familles. Nous observons les enfants au quotidien et certains comportements peuvent parfois nous questionner (les écrans sont-ils présents ? à quelle fréquence ?).

Echanger avec les parents, les informer des risques, de ce qui peut être proposé à la place (idées d'activités, sorties, lectures, temps partagés...) participe à la prévention d'un véritable enjeu de santé.

La PMI de Côte d'Or a conçu un [livret regroupant des idées de jeux et d'activités par âge](#)

C'est aussi l'occasion de réfléchir, repenser (?) à notre propre usage des écrans ?

### Quelques règles pour un usage adapté

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte pour encadrer l'usage des écrans : l'âge de l'enfant, le choix du contenu, le temps passé devant un écran, ou encore l'accompagnement de l'adulte.

Quelles limites pourrions-nous fixer afin de conserver des temps d'échanges de qualité entre adultes et enfants (et même entre adultes tout court)?

La règle des 4 PAS est une piste intéressante :

- Pas d'écran le matin
- Pas d'écran pendant les repas
- Pas d'écran avant de s'endormir
- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant

Pour plus d'informations et [consulter l'affiche des 4 PAS](#):

Nous vous proposons ici quelques pistes pour accompagner au mieux les enfants et les familles, et pourquoi pas lancer le débat...

## POUR ALLER PLUS LOIN



Quelques capsules vidéo sur le sujet :

[https://www.youtube.com/watch?v=leqqF8\\_POJA](https://www.youtube.com/watch?v=leqqF8_POJA)

<https://www.youtube.com/watch?v=b6mF9QemKAK>

<https://www.youtube.com/watch?v=TaTaPuBlyGM>