



Arcade  
Sages-femmes



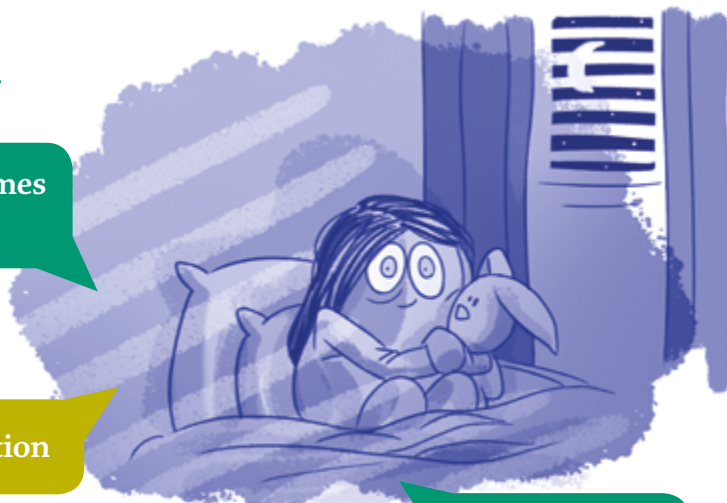
## 0-3 ans : les écrans ?

Alors, c'est oui  
ou c'est non ?



## Le sommeil

Perturbe les rythmes de sommeil



Hyperstimulation

Cauchemars

Terreurs nocturnes

Difficultés à s'endormir



Pleurs inexplicables

Les écrans ne devraient pas faire partie du rituel du coucher.

Une berceuse ou une histoire sont plus apaisants et réconfortants.



## Violence et dépendance

Les images peuvent être choquantes et leur faire peur.



Attention au temps passé devant les écrans.

Les écrans ne favorisent pas le développement de l'enfant



# Recommandations

Jouez **AVEC** votre enfant, à la maison et en plein air.



Passez des moments privilégiés avec lui.



L'enfant se construit à travers le regard et les échanges avec ses parents.



- Entre 0 et 3 ans = **Zéro écran!** (d'aucune utilité pour l'enfant)
- Dès 3 ans: par tranches de **15 minutes maximum**, au total **40 minutes max. par jour**.
- Regarder la télé/l'écran **avec elle/lui**
- Pas d'écran dans sa chambre.
- Programmes adaptés en fonction de son âge (attention au téléjournal...)

Pour plus d'infos:  
[www.arcade-sages-femmes.ch](http://www.arcade-sages-femmes.ch)

Références:  
CRIPE; 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir, de S. Tisseron