



# Les écrans et les enfants !

## C'est quoi un écran ?

C'EST UN APPAREIL QUI  
DIFFUSE UNE IMAGE ANIMÉE  
ET DU SON



Smartphone



Tablette



TV



Ordinateur

## A quoi sert un écran ?



Communiquer avec sa famille



Se divertir



Apprendre (lire, chanter, compter...)

## Moins d'écrans permet :



Un meilleur  
sommeil pour bébé

Une meilleure  
motricité  
et acquisition  
du langage



Plus  
d'attention  
lors du repas

Moins de confusion  
avec la notion du  
temps



Un plus fort lien  
d'attachement

Plus de découvertes  
sensorielles



## Quelques règles à respecter :

Pas avant  
3 ans



15 min/jour  
maxi



Plutôt dans  
la matinée ou  
l'après-midi



Le programme écran est  
choisi par le parent et  
regardé avec lui



Pas à table et  
pas avant de  
se coucher



Faites le bouger  
pour compenser le  
temps assis passé  
devant l'écran !

