



Pourquoi faut-il éviter les écrans pour les 0 à 3 ans ?



De 0 à 3 ans, l'enfant développe son langage, sa motricité et ses 5 sens.

Il a besoin du regard, de l'attention et des échanges **avec ses parents**.



N'ayez pas peur qu'il s'ennuie sans écran !



Même s'ils sont **mignons** ou "**éducatifs**", les dessins animés et applis n'ont **aucuns bienfaits réels** pour lui, même si on nous dit le contraire.

Ce qu'il veut, c'est passer du temps **avec vous**.



Quels sont les **effets** d'une exposition trop jeune et trop répétée ?

- **Retard** du langage et de la compréhension
- **Troubles** de l'attention
- **Retard** affectif et social



Si **occasionnellement** vous lui proposez des contenus sur un écran, voici les recommandations :

- 10min max
- avec vous
- pour son âge
- en parlant de ce qu'il voit



Vous n'êtes pas seul.e.
Élever un enfant est difficile.

La PMI, le médecin, les associations familiales de votre quartier, la bibliothèque sont des structures qui pourront vous écouter et vous aider si besoin.