



## L'enfant et les écrans.... repères et conseils

Le Service de Protection Maternelle & Infantile  
du Département vous conseille

# AVANT 3 ANS

Les écrans ne sont pas prioritaires, ils peuvent être utilisés en complément des jouets traditionnels mais toujours avec un adulte, dans le but de partager un moment ensemble.

L'enfant a besoin de manipuler, toucher, suçoter, découvrir le monde avec ses mains, sa bouche, son corps pour se faire une idée des objets qui l'entourent. L'utilisation des écrans n'est pas utile au développement de l'enfant.

Il est conseillé à l'adulte de poser les règles d'utilisation des écrans, et de rester avec l'enfant.



# De 3 à 6 ans

Il est conseillé à l'adulte de discuter des règles d'utilisation des écrans avec l'enfant.

Il reste avec lui ou à proximité lorsqu'il les utilise.



L'enfant a besoin d'être limité dans le temps d'utilisation des écrans pour éviter des troubles du sommeil, du langage, du comportement et le rendre plus disponible aux apprentissages scolaires.











## Conseils pratiques

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre
- Pas d'écrans en mangeant
- Montrer l'exemple en limitant sa propre utilisation (ex : téléphone à table, utilisation de la tablette...)

## Vigilance

L'impact de la violence des images (journaux TV, clips...) est différent selon les individus, il est donc important d'en parler.

	Quel écran, à quel âge ?	
	avant 3 ans	3/6 ans
Tablette/tél		
TV		
Jeux vidéo		
Internet		

Repère de temps d'utilisation : 1h par année d'âge par semaine

## A tout âge

- Limitons les écrans / Choisissons les programmes
- Invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait
- Encourageons-les à jouer / Laissons-les imaginer

## Département de la Vienne

Direction de l'Enfance et de la Famille  
Service PMI

39, rue de Beaulieu - 86034 Poitiers

Tél. 05 49 45 90 45

■ [lavienne86.fr](http://lavienne86.fr)

