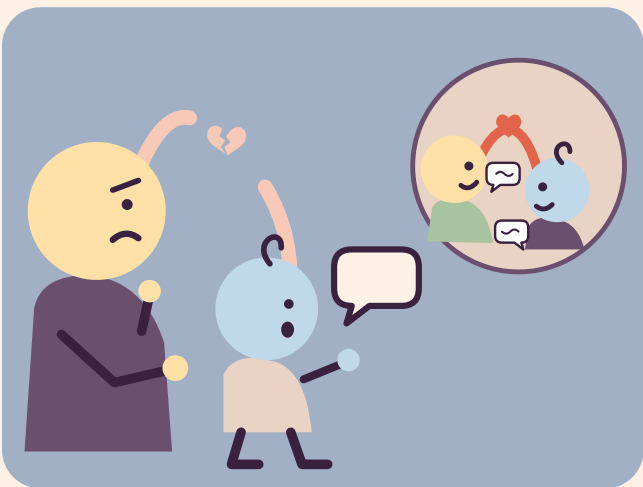


Avant 3 ans, votre enfant n'a pas besoin d'écran.

Son cerveau se construit très vite. Il a besoin de votre voix, de votre regard et de vos réponses. Un écran ne les remplace pas.



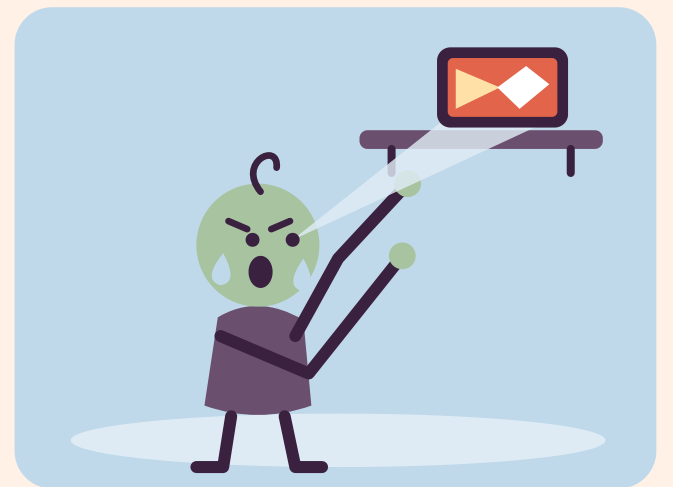
Il dit encore peu de mots

Dès 30 min par jour, il risque davantage de parler tard.



Il dort moins bien

Il peut s'endormir plus tard et dormir moins bien.



Il se fâche quand on éteint

Il peut pleurer et réclamer encore l'écran.

Une idée pour aujourd'hui :

ouvrez un livre avec lui et laissez-lui le temps de répondre.



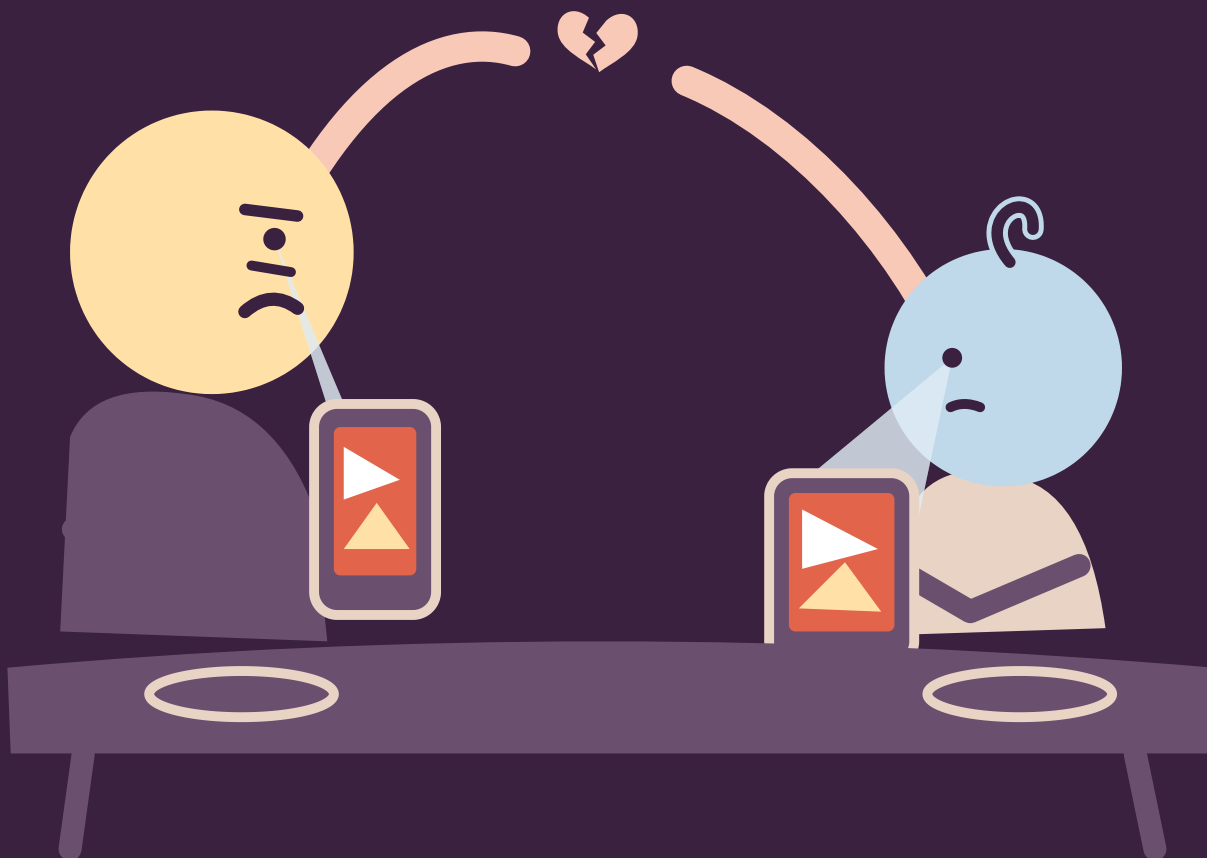
Scannez pour en savoir plus.

Des repères et des idées sans écran.

pasdecranavant3ans.org

Quand l'écran est allumé, on se parle moins.

Nos propres téléphones nous détournent aussi de lui.
Il entend moins de mots, alors qu'il a besoin de vos réponses.



**On le regarde
et on lui répond
moins souvent.**

Pour apprendre
à parler, il a
besoin de vous.

Pendant les repas et les jeux,
rangez les téléphones. Parlez-lui et écoutez sa réponse.

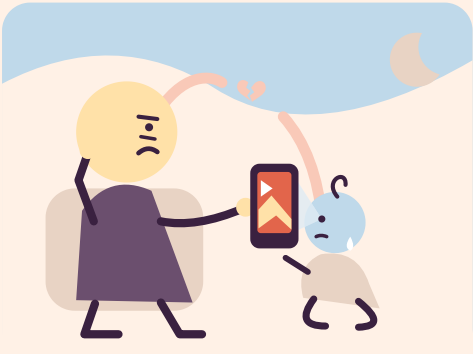


**Scannez pour
en savoir plus.**

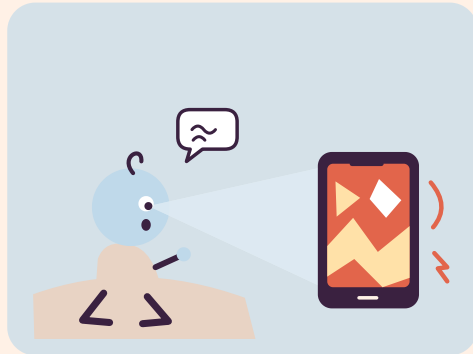
Des repères et des idées sans écran.

pasdecranavant3ans.org

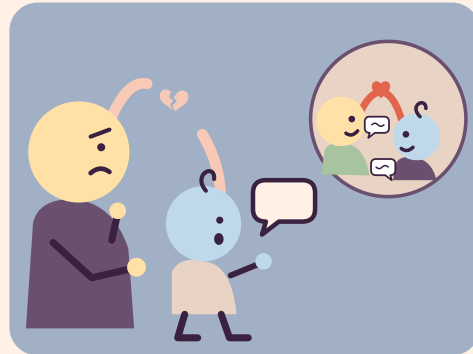
L'histoire d'un enfant, de 8 mois à 4 ans



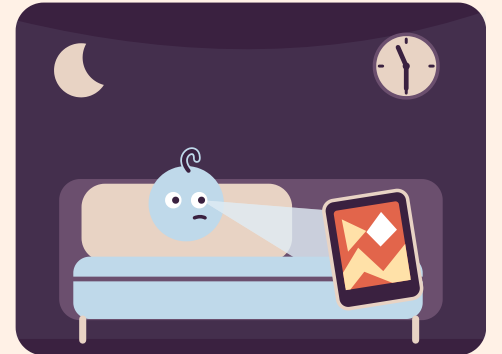
8 mois
On lui tend
le téléphone
pour le calmer



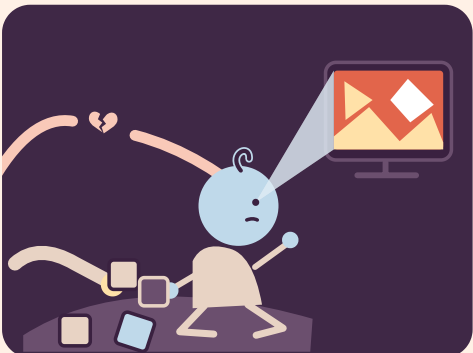
1 an
Il babille,
mais la vidéo
ne répond pas



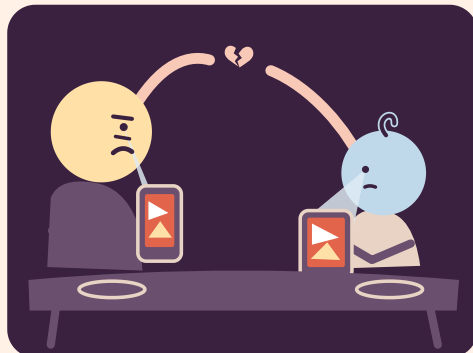
2 ans
Il dit encore
peu de mots



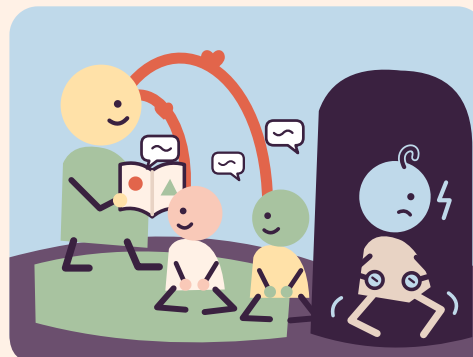
2 ans
Il dort
moins bien



2 ans et demi
Il lâche vite
ses jeux



3 ans
Chacun regarde
son écran



4 ans
À l'école,
il a du mal à
rester attentif

En classe, rien ne bouge ni
ne clignote. Il a plus de mal
à rester attentif et à gérer
sa frustration sans écran.

Cette histoire est un exemple. Chaque enfant est différent.
Dessins symboliques : le ruban montre le lien entre vous, pas son cerveau.



Quelques gestes pour commencer

Éteignez l'écran et rangez-le.
Répondez à ses sons.



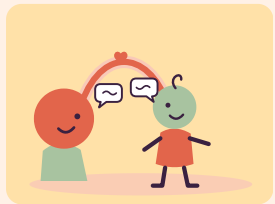
Scannez ce code.

pasdecranavant3ans.org

Avec beaucoup d'écran, il risque de parler plus tard.

Peu d'écran

0 min, le repère avant 3 ans



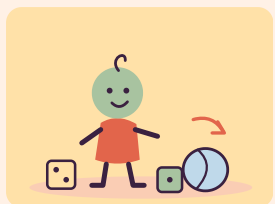
Les mots

Vous lui parlez,
il vous écoute
et vous répond.



Le langage

Il essaie un mot.
Vous lui laissez
le temps de répondre.



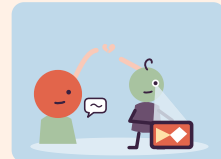
Les colères

Il apprend à patienter.

Beaucoup d'écran

de 30 min à 3 h par jour

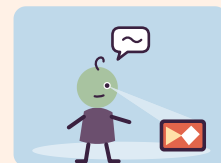
1 100



**mots d'adultes entendus
en moins par jour, environ**

À 3 ans, pour près de 3 heures
d'écran par jour.

× 2



**Plus de deux fois plus de risques
de retard de langage**

À 18 mois, pour chaque demi-heure
de téléphone ou de tablette
en plus par jour.

Les risques apparaissent dès 30 minutes par jour.



**Quand vous le rangez,
il peut pleurer et
réclamer l'écran.**

Entre 3 et 5 ans.

Des moyennes observées chez de nombreux enfants.

Une idée pour aujourd'hui :

proposez-lui un livre et laissez-lui le temps de répondre.



Scannez pour en savoir plus.

Des repères et des idées sans écran.

pasdecranavant3ans.org