

A photograph showing several children sitting around a table, focused on using tablets. The scene is brightly lit, suggesting an indoor classroom or activity room. The children are of various ethnicities and are dressed in casual clothing. The text is overlaid on the right side of the image.

# VOS ENFANTS ET LES ÉCRANS : DES REPÈRES POUR LES 0-6 ANS

[www.grandlyon.com](http://www.grandlyon.com)

**GRANDLYON**  
la métropole

# VOS ENFANTS ET LES ÉCRANS



## AVANT 3 ANS

Votre bébé, quand il mange, a besoin de sentir votre regard.

Des liens forts se créent, indispensables à son bon développement.

**Pour préserver toute cette attention, préférez allaiter, donner le biberon ou le repas dans un endroit sans écran allumé.**

De 0 à 3 ans, votre enfant a besoin d'explorer le monde qui l'entoure et d'échanger sur ses découvertes. Il construit ses repères dans le temps et dans l'espace.

**À cet âge, la télévision, les DVD, ne sont pas nécessaires à son développement. Rien ne vaut les échanges avec les adultes pour l'aider à grandir et à se construire.**

## À 3-6 ANS

Votre enfant continue de développer son imagination, sa motricité, son cerveau, en utilisant tous ses sens, à travers le jeu, en parlant avec des adultes et d'autres enfants...

**Accordez-vous du temps avec votre enfant pour jouer avec lui et partager ces moments de plaisir.**

En s'ennuyant, votre enfant s'invente des histoires, apprend à jouer seul et développe son imaginaire et sa créativité.

**Pensez également à lui proposer des temps sans activité et donc sans écrans.**



**Les professionnels de la PMI sont présents pour en discuter avec vous.**

**Retrouvez les services de la Métropole sur [www.grandlyon.com/pmi](http://www.grandlyon.com/pmi)**



## VRAI OU FAUX ?

— **Les écrans améliorent le langage :** FAUX

Pour apprendre, votre enfant a besoin de discuter avec les autres, d'entendre les intonations des voix, de pouvoir les imiter, de voir les réactions... ce qui n'est pas possible avec les écrans !

La lecture, raconter des histoires, chanter, permet à l'enfant de développer son langage.

— **Les écrans offrent des avantages :** VRAI

Bien sûr, les écrans possèdent des côtés positifs. Les jeux sur les tablettes, quand ils sont adaptés aux âges des enfants, participent à l'éveil des sens. Les écrans sont aussi utilisés pour les apprentissages à l'école et pour les prises en charge orthophonique, psychologique...

— **Les écrans calment :** FAUX

Si votre enfant semble calme devant la télévision, en réalité il ne l'est pas. Une fois l'écran éteint, il peut être agité, avoir du mal à s'endormir.

Proposez-lui des activités calmes avant le coucher, comme la lecture, pour un sommeil de qualité.

— **Les smartphones sont considérés comme des écrans :** VRAI

Au même titre que la télévision, l'ordinateur, les tablettes, les jeux vidéos et les consoles, les smartphones sont des écrans.



## **PETITS CONSEILS PRATIQUES POUR LES 0-6 ANS**

### **La télévision, l'ordinateur, les consoles... sont à éviter dans la chambre.**

Vous aurez un meilleur contrôle de leur utilisation et votre enfant pourra se tourner vers d'autres activités, aussi bien chez vous (jeux de société, de construction, dessins, puzzle...) qu'à l'extérieur, pour dépenser son énergie (vélo, promenades, jouer au ballon...).

**Pensez à éteindre la télévision quand votre enfant ne la regarde pas,** en « bruit de fond » elle vient déranger sa concentration.

**Choisissez des programmes et des jeux adaptés à l'âge de votre enfant.** Si possible, regardez la télévision avec lui pour discuter ensemble de ce que vous voyez.

**Pour préserver toute son attention, proposez à votre enfant d'autres activités que les écrans le matin avant d'aller à l'école** (coloriage, lecture, jeux...).

**C'est à vous parents d'établir des règles claires sur la durée, le moment et l'utilisation des écrans à la maison et d'apprendre à votre enfant comment bien s'en servir.**

### **Métropole de Lyon**

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

[www.grandlyon.com](http://www.grandlyon.com)