

0/2 ans
ZERO ECRAN

**UN USAGE EXCESSIF DES ECRANS
RALENTIT LE DEVELOPPEMENT DU CERVEAU DU BEBE**



→ L'addition de petits moments d'écran = **SUREXPOSITION**
Cela peut entraîner des troubles du développement



CHANGE
5 minutes

+



MÉNAGE
20 minutes

+



COURSES
10 minutes

+



TRANSPORT
10 minutes

+



REPAS
20 minutes

+



SALLE D'ATTENTE
10 minutes

+



PRÉPARATION DU REPAS
15 minutes

+



REPAS
30 minutes

+

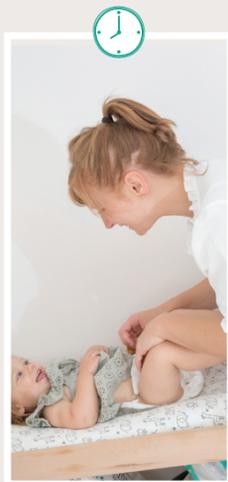


COUCHER
10 minutes

**SANS ECRAN ET AVEC DES INTERACTIONS,
LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DEVELOPPE PLUS HARMONIEUSEMENT**



→ Plein d'alternatives possibles aux écrans
pour répondre aux besoins du jeune enfant !



On discute pendant le change

+



Pendant le ménage, on met à disposition de l'enfant une pile de livres ou un petit balai pour nous imiter

+



On décrit ce qu'on voit en course

+



On partage un moment de lecture dans le tramway

+



Une cuillère pour bébé, une cuillère pour papa. Bébé adore manger seul !

+



On met le tout-petit près du coin jeux de la salle d'attente

+



On donne des ustensiles de cuisine ou récipients pour qu'il nous imite

+



Pendant le repas, on échange

+



Pas d'écran le soir mais plutôt une histoire

AU TOTAL

**CET ENFANT DE 18 MOIS
A CONSERVÉ 3 HEURES
POUR SE DEVELOPPER**

grâce aux interactions,
à la stimulation de ses 5 sens,
à la découverte du monde,
à l'attention de ses parents.