

0/2  
ans

# ZERO ECRAN



## GUIDE À L'USAGE DES PARENTS

POUR SENSIBILISER AUX RISQUES DU NUMÉRIQUE



“ Éloigner les écrans des tout-petits, c'est leur offrir un temps illimité pour découvrir, bouger, jouer, imaginer, parler, partager, se développer... Grandir ”



# EDITO



**Les écrans ont envahi notre vie.** Smartphone, télévision, tablette tactile, console de jeux, ordinateur... nous réveillent, nous divertissent, nous instruisent, nous facilitent (parfois) le quotidien. Bref, nous aurions bien du mal à nous en passer.

Pourtant, **de nombreux experts nous alertent aujourd'hui sur les risques d'une utilisation abusive, particulièrement pour le développement de nos jeunes enfants.** Les premières années de la vie sont primordiales pour le bon développement du cerveau. **Ce développement passe par l'interaction de l'enfant à son environnement et à ses proches,** par l'utilisation de tous ses sens. Or, **l'exposition aux écrans ne permet pas cette interaction.**

Il est donc très important que **les tout-petits de moins de 2 ans ne soient pas exposés aux écrans.** Mais tous les parents savent combien cela peut être très difficile, entre les écrans des grandes sœurs ou des grands frères, la fatigue du quotidien, le télétravail...

**La Ville de Bordeaux souhaite donc accompagner tous les parents et les professionnels** de la petite enfance à relever le défi de **ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans.** À partir de photographies sur le quotidien de la vie familiale, vous trouverez des informations sur les besoins des tout-petits, des propositions de jeux pour leur éveil et des astuces pour éviter les écrans.

Pour que nos enfants puissent bien grandir et maîtriser leurs usages des écrans, rappelons-nous qu'**entre 0 et 2 ans, c'est zéro écran !**

Bonne lecture !

**Pierre Hurmic**  
Maire de Bordeaux



Le cerveau de l'enfant ..... 6-7

## Les besoins du tout-petit 08

Un besoin indispensable .....	9
Se sentir protégé .....	10
Être concentré .....	11
Parler .....	12
Manipuler .....	13
Bouger .....	14
Jouer .....	15
Sentir .....	16
Goûter toucher .....	17
Communiquer .....	18

## Les moments pièges 19

Les repas .....	20
L'heure du coucher .....	21
Les voyages les courses .....	22
Transports et salles d'attente .....	23

## Les idées reçues 24

Les écrans aident à calmer l'enfant .....	25
Les écrans permettent d'apprendre .....	26
Un enfant tout-petit peut jouer seul .....	27
Les écrans des parents .....	28-29
Une journée avec écran .....	30-31
Une journée sans écran .....	32-33
À vous de jouer ! .....	34-35
En bref .....	36
Sources/Ours .....	39

## LES ÉCRANS, DE QUOI PARLE T-ON ?



LE SMARTPHONE



LA TÉLÉVISION



LA TABLETTE



LES JEUX VIDÉO  
DES PLUS GRANDS



LES TABLETTES  
POUR ENFANT



L'ORDINATEUR

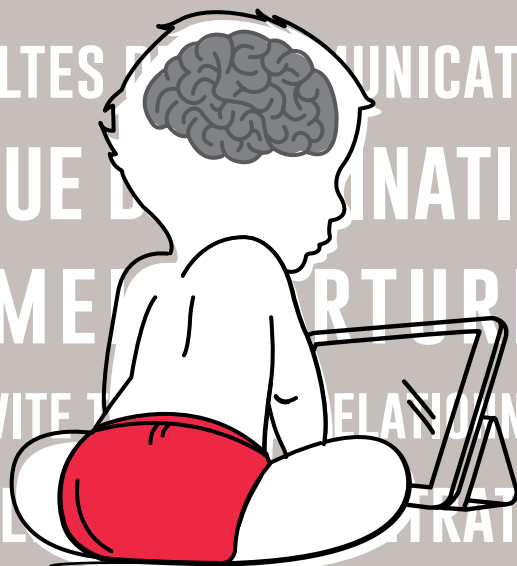


# LE CERVEAU DE L'ENFANT

**AVEC ÉCRAN**



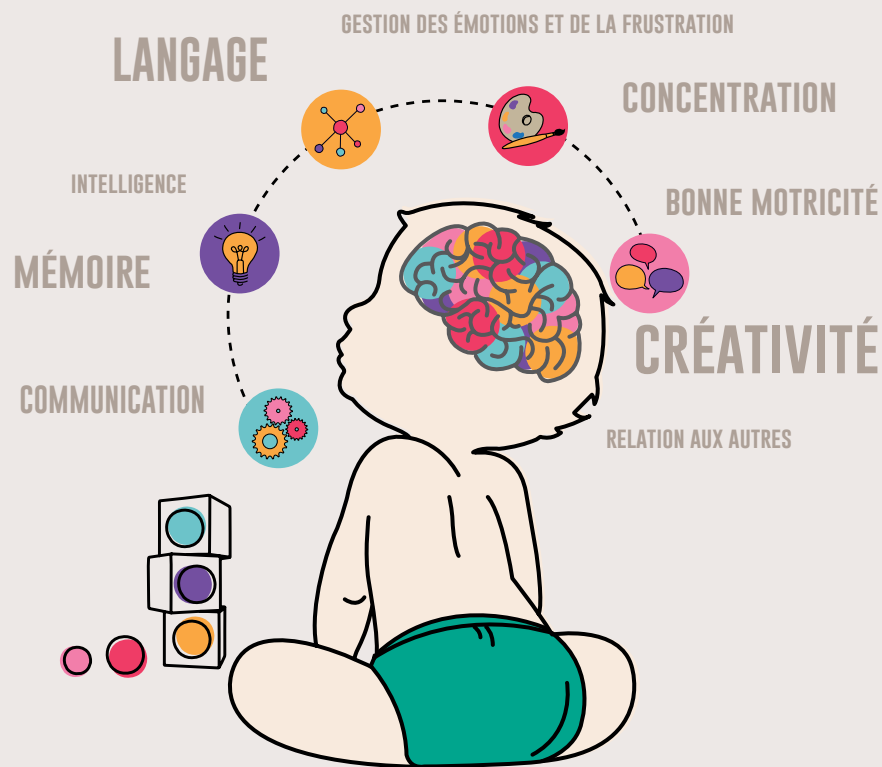
TROUBLES VISUELS RETARDS DE LANGAGE  
**AGITATION PASSIVITE**  
DIFFICULTES DE COMMUNICATION  
MANQUE D'IMAGINATION  
SOMMEIL PERTURBÉ  
AGRESSIVITE TENDANCES  
DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION  
RETARDS PSYCHOMOTEURS



**LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS**

**RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU TOUT-PETIT**

**SANS ÉCRAN**



**SANS ÉCRAN, ET AVEC DES INTERACTIONS,**

**LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DÉVELOPPE HARMONIEUSEMENT**



# LES BESOINS DU TOUT-PETIT

## UN BESOIN INDISPENSABLE

### INTERAGIR AVEC SON ENTOURAGE



Les écrans isolent  
et coupent le lien



Un enfant se développe grâce  
aux interactions avec les adultes  
qui l'entourent

# SE SENTIR PROTÉGÉ



Attention ! Les **images non adaptées** peuvent effrayer le tout-petit



Les écrans réduisent **fortement les interactions** entre parents/enfants et perturbent une relation qui se construit



La **disponibilité et l'attention de l'adulte** sont les fondements des liens d'attachement qui permettront à l'enfant de se sentir protégé et sécurisé

# ÊTRE CONCENTRÉ



Les écrans, même en bruit de fond, **empêchent le tout-petit de se concentrer**



Sans écran, le jeune enfant **apprend à se concentrer** et découvre ce qui l'entoure

## PARLER



Le tout-petit n'apprend pas à parler avec un écran, ni dans sa langue maternelle, ni dans aucune autre langue



L'enfant apprend à parler grâce aux personnes qui l'entourent et qui lui parlent



## MANIPULER



Avec les écrans, l'enfant n'apprend pas à utiliser ses mains



Dans la vraie vie, l'enfant peut faire une infinité de gestes plus précis et variés





## BOUGER



Devant l'écran, l'enfant est immobile et hypnotisé



L'enfant a besoin de bouger, se déplacer, courir, sauter, grimper pour se développer



## JOUER



Devant un écran, tout est plat, en deux dimensions et ne stimule que deux sens



Le tout-petit apprend en utilisant tous ses sens. C'est par la manipulation, les stimulations sensorielles, le jeu, que l'enfant découvre et expérimente le monde qui l'entoure



# SENTIR

# GOÛTER TOUCHER



**L'écran sous stimule l'enfant.**  
Sans relief, ni goût, ni odeur,  
il n'apporte pas de réelle  
stimulation bénéfique à l'enfant



**La banane est réduite à  
sa forme et sa couleur !**



**Pour se développer,  
le tout-petit a besoin de  
manipuler, toucher,  
sentir, jouer, faire des  
expériences, interagir**



**Sans écran, l'enfant découvre  
les goûts, les textures et  
reste à l'écoute de ses  
sensations. Hum c'est bon !**



# COMMUNIQUER

Les notifications, sms  
et appels **perturbent**  
**le contact** entre  
parents/enfants



Le regard, la voix, les expressions  
du visage sont des **supports**  
**essentiels** dans la communication  
avec le tout-petit

## LES MOMENTS PIÈGES DE LA JOURNÉE DU TOUT-PETIT



## LES REPAS



Sans écran, l'enfant découvre les goûts, les textures et apprend à manger comme un grand

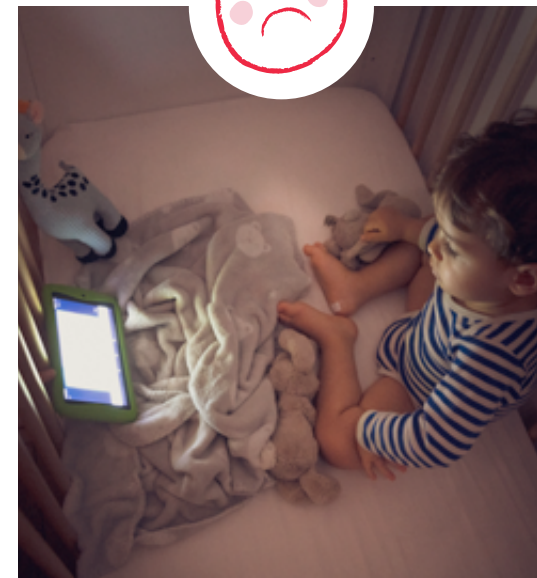


Avec les écrans, l'enfant mange par automatisme sans se demander s'il a encore faim

## L'HEURE DU COUCHER



Sans écran, l'enfant a besoin d'un moment de calme partagé pour s'endormir dans un sommeil réparateur



Les écrans dérèglent l'endormissement et le sommeil



# EN VOYAGE, LES COURSES, LES TRANSPORTS ET SALLES D'ATTENTE



Avant de partir, si on préparait une trousse d'activités ?

Occuper le tout-petit autrement, et si on essayait ? Sans écran, le tout-petit apprend à attendre, à trouver ses propres ressources et s'ouvre au monde qui l'entoure

Les écrans donnés systématiquement au tout-petit pendant les moments d'attente nuisent à sa capacité à patienter et à jouer seul

# LES ÉCRANS AIDENT À CALMER L'ENFANT

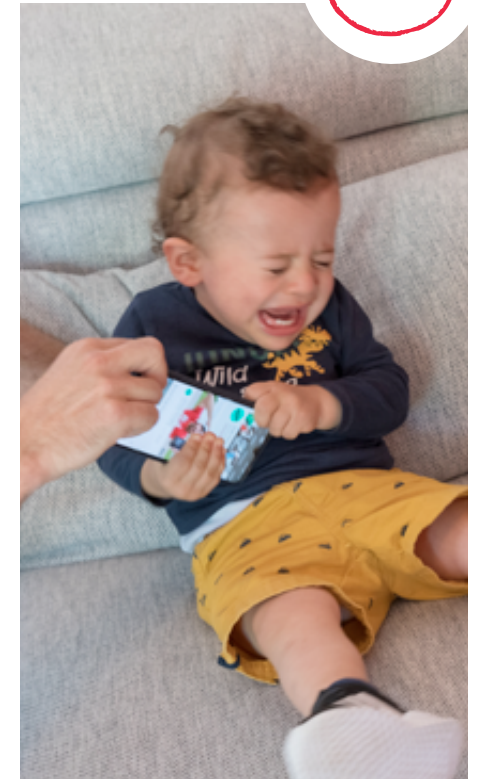
LES IDÉES  
REÇUES

FAUX



PENDANT

Si son corps ne bouge pas,  
son cerveau est excité



APRÈS

Il sera encore plus énervé  
quand on lui retirera l'écran



## LES ÉCRANS PERMETTENT D'APPRENDRE

**FAUX**



Devant un écran, l'enfant est **passif** et n'apprend rien, même si le programme est dit « éducatif »



Sans écran, l'enfant **expérimente** et découvre le monde réel

## UN ENFANT TOUT PETIT PEUT JOUER SEUL

**FAUX**



L'enfant cherche la **disponibilité** de l'adulte



L'enfant joue sous l'oeil **attentif** de l'adulte.  
L'enfant a besoin d'être **encouragé et valorisé**

# LES ÉCRANS DES PARENTS



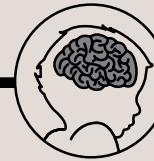
**Les écrans coupent le lien.  
Notre consommation a un impact sur  
la relation avec l'enfant**



**Pour se développer, le tout-petit  
a besoin du regard et de l'attention  
des personnes qui l'entourent**



# UNE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU JEUNE ENFANT



5 minutes



20 minutes



10 minutes



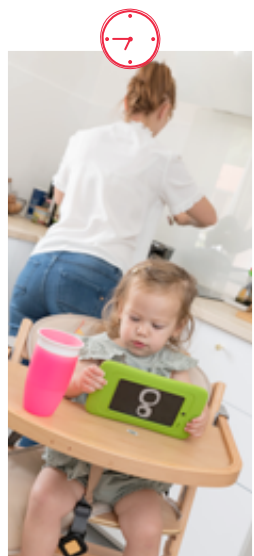
10 minutes



20 minutes



10 minutes



15 minutes



30 minutes



10 minutes



Sans compter la télévision en fond sonore  
(1 heure de plus)

**AU TOTAL**

**cet enfant de 18 mois a passé plus de  
3 heures devant un écran**

=

**3 heures perdues  
pour se construire et se développer**

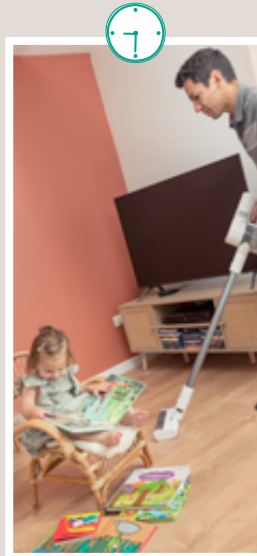




# SANS ÉCRAN ET AVEC DES INTERACTIONS, LE CERVEAU DU BÉBÉ SE DÉVELOPPE HARMONIEUSEMENT



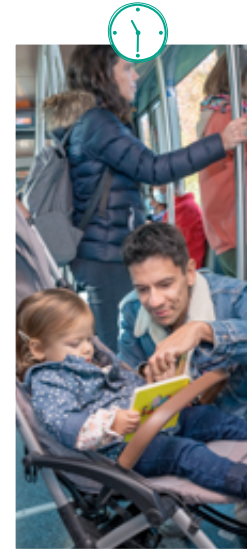
On discute pendant le change



Pendant le ménage, on met à disposition de l'enfant une pile de livres



On décrit ce qu'on voit en course



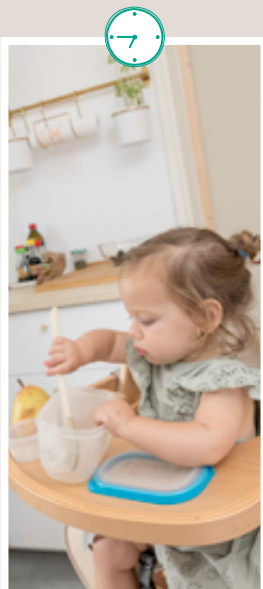
On partage un moment de lecture dans le tramway



Hum, elle est très bonne cette purée ! L'enfant adore manger seul



On propose à l'enfant de s'installer au coin jeu de la salle d'attente



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



Pendant le repas, on échange



Pas d'écran le soir mais plutôt une histoire



## AU TOTAL

cet enfant de 18 mois a bénéficié de 3 heures enrichissantes pour son développement

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



# À VOUS DE JOUER !

ASTUCES DE PARENTS POUR BIEN VIVRE AVEC LES ÉCRANS ET LE TOUT-PETIT



“ Je mets le **téléphone en silencieux** quand je joue avec ma fille. ”



Zoé, maman de Billie

“ On ne **regarde plus la TV à table** depuis l'arrivée de Louise. ”



Rédouane, papa de Louise



“ Quand je lui change la couche, je lui donne **un jouet pour l'occuper**. ”



Maryline, maman de Charline



“ J'ai toujours **un petit livre** cartonné dans mon sac pour l'occuper dans le tram. ”



Nassima, maman de Sarah

# QUELLES SONT LES VÔTRES ?

A large white sheet of paper with horizontal dotted lines for writing, held in place by yellow corner tabs.



# EN BREF !

## Entre 0 et 2 ans, zéro écran (OMS 2019)

« Et si, de temps en temps, on regarde un programme adapté à son âge, ou on fait une visio avec un proche ? Cela n'est pas dramatique, tant que cela n'arrive pas trop souvent, pas trop longtemps et que bébé est accompagné d'un adulte » (1000-premiers-jours.fr)

## Autres ressources pour les parents :

### [jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr)

Portail unique d'information pour accompagner les parents face à l'utilisation du numérique par leurs enfants.

### [mpedia.fr/ecrans-parents-enfants](http://mpedia.fr/ecrans-parents-enfants)

Le programme « Moins d'écrans, plus d'interactions ! »  
Quizz, astuces & conseils de l'AFPA.



### [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)

ou télécharger l'application qui délivre des informations complètes et scientifiquement validées pour répondre aux nombreuses questions que se posent les parents et futurs parents pendant la grossesse et jusqu'aux deux ans de leur enfant. Page et capsule vidéo consacrée aux écrans sur : [1000-premiers-jours.fr/fr/limiter-les-ecrans-pour-bebe](http://1000-premiers-jours.fr/fr/limiter-les-ecrans-pour-bebe).



### [Unaf.fr](http://Unaf.fr)

[mon-enfant-et-les-ecrans.fr/developpement-du-jeune-enfant-attention-aux-ecrans-avec-les-tout-petits/](http://mon-enfant-et-les-ecrans.fr/developpement-du-jeune-enfant-attention-aux-ecrans-avec-les-tout-petits/)



# VOTRE ENFANT VA GRANDIR

## QUELQUES REPÈRES POUR APRÈS...

### Entre 2 et 3 ans

« Avant 3 ans, il est recommandé d'éviter les écrans pour bébé » (1000-premiers-jours.fr)  
Si écrans il y a : pas plus de 15 minutes par jour, pas tous les jours et toujours accompagnés avec des programmes sélectionnés ou pour une visio avec un proche.

### Entre 3 et 5 ans

**1 heure maximum par jour** (OMS 2019), pas tous les jours, avec des programmes sélectionnés et accompagnés.

### Suivons les 4 pas de Sabine Duflo :

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



# QUELQUES IDÉES

## POUR ÉVEILLER LE TOUT-PETIT



Jeux de balles



Jouer au parc



Ses premières créations



Jardiner



Prendre un livre



Se promener

Retrouvez dans votre quartier, des lieux ouverts aux familles, des parcs, les bibliothèques, les ludothèques...

# SOURCES

Le livret à l'attention des professionnels a servi de base à la réalisation de ce livret.  
Retrouvez les références bibliographiques en page 38.



# OURS

**Rédactrices en chef** : Nathalie ROUX (chef du Service Familles et Parentalités - Direction de la Petite Enfance et des Familles - Ville de Bordeaux) Pascaline LHERM (coordinatrice Atelier Santé Ville, Direction du Développement Social Urbain, Ville de Bordeaux)

**Comité de rédaction** : Chloé Beylat (Chargée de mission éveil culturel et artistique, Direction de la Petite Enfance et des Familles, Ville de Bordeaux), Marie-Christine Cotrait (Sage-femme, Réseau Périnatalité Nouvelle-Aquitaine), Clarisse Guyet (Alternante 2020/2021 master 2 communication), Charlotte Petit (Alternante 2021/2022 master 2 communication) Clarisse Pouban (Puéricultrice, PMI Bordeaux Bastide), Chantal Toujouse (Puéricultrice, PMI Bordeaux Bastide)

**Comité scientifique** : Aminata Ben-Geloune (Psychologue et directrice de l'AMI Accompagnement psychologique et Médiation Interculturelle), Dr Marie De Bideran (Ophtalmologue), Dr Héroïse Junier (Docteur en psychologie), Dr Karine Le Bourgeois-Dehail (Pédiatre PMI, référent enfance vulnérable, Département de la Gironde), Olivier Maye (Psychologue à l'AMI), Dr Stéphanie Petit-Carrié (Médecin Responsable Santé de Pôle de Bordeaux, Direction de la Promotion de la Santé/PMI, Département de la Gironde), Dr Muriel Rebola (Pédiatre, Réseau Périnatalité Nouvelle Aquitaine et CHU de Bordeaux), Dr Emilie Roquand-Wagner (Coordinatrice médi-cale, Réseau Périnatalité Nouvelle Aquitaine), Marie Thomas (Psychologue des crèches, Direction de la Petite Enfance et des Familles, Ville de Bordeaux).

### Remerciements :

Nous remercions Dr Anne-Lise Ducanda, Dr Sabine Duflo, Dr Serge Tisseron et Hava Erusta pour leur intérêt et leur collaboration ainsi que tous les professionnels et parents qui ont contribué à ces deux livrets.

Ce livret est soutenu par le département de la Gironde, le réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine, l'ARS Nouvelle-Aquitaine et la CAF de la Gironde.

**Illustration et infographie** : Emmanuelle Sourisseau

**Photographe** : Pascal Calmette



Pour avoir accès à plus d'informations :  
[bordeaux.fr](http://bordeaux.fr) « Bien grandir avec les écrans »

