

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



CHANGÉ 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 compter la tv en fond sonore (1 heure de plus)  
**AU TOTAL**  
**CET ENFANT DE 18 MOIS A PASSÉ PLUS DE 3 HEURES DEVANT L'ÉCRAN**  
= 3 heures perdues pour se construire et se développer

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