

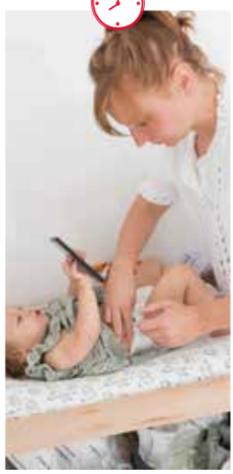
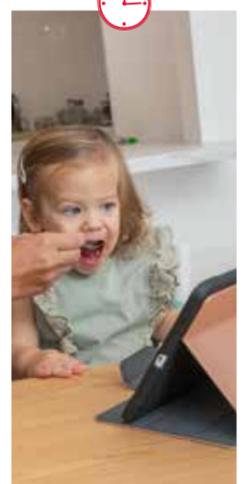
0/2 ans  
**ZERO ECRAN**

**UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS  
RALENTIT LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DU BÉBÉ**



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



	+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>CHANGE</b> 5 minutes		<b>MÉNAGE</b> 20 minutes		<b>COURSES</b> 10 minutes		<b>TRANSPORT</b> 10 minutes		<b>REPAS</b> 20 minutes		<b>SALLE D'ATTENTE</b> 10 minutes		<b>PRÉPARATION DU REPAS</b> 15 minutes		<b>REPAS</b> 30 minutes		<b>COUCHER</b> 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**

=

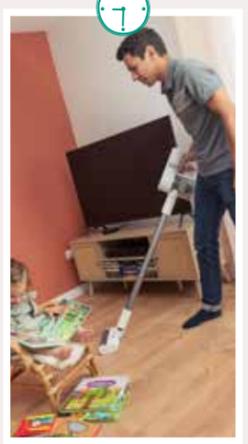
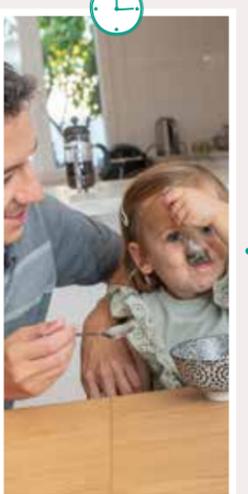
**3 heures perdues pour se construire et se développer**

**SANS ÉCRAN ET AVEC DES INTERACTIONS,  
LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DÉVELOPPE 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.