

## Nos conseils

### \* *Accompagner votre enfant*

*Choisissez des contenus adaptés à l'âge de votre enfant ;*

*Soyez présents quand il est devant un écran pour garder un œil sur ce qu'il regarde ;*

*Montrez l'exemple en limitant votre utilisation personnelle des écrans ;*

*Parlez avec votre enfant de ce qu'il a vu et entendu pour stimuler les échanges.*

### \* *Favoriser les jeux et les activités manuelles*

*Tapis d'éveil, mobile, nounours, encastremements, jeux d'éveil, empilage, lecture d'histoires, chant de comptines, marionnettes, promenade nature...*

*Dessins, coloriages, peinture, pâte à modeler, bricolage, activités sportives*

*Jeux de société (loto, memory, jeu de cartes...), poupées, petites voitures, Duplo, Playmobil, activités extérieures*

## Pour aller plus loin

### Les bibliothèques et ludothèques

#### Les sites internet

- ⇒ <https://www.one.be/public/>
- ⇒ <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>
- ⇒ <https://www.naitreetgrandir.com>
- ⇒ <https://www.mc.be/sante/outils-publications/enfant-ecrans>

#### Les pages Facebook

- ⇒ Prévention écran pour mes enfants
- ⇒ ECRAN TOTAL



Centre PMS Libre  
20, rue des Américains  
7600 Péruwelz  
069/44.35.11  
[peruwelz@pmslibreho.be](mailto:peruwelz@pmslibreho.be)

**L'enfant face  
aux écrans :  
de 0 à 6 ans**



**Parlons-en !**

## Un écran, c'est quoi ?

C'est un objet électronique qui diffuse des images, des paroles et du son.

- \* Une télévision
- \* Un ordinateur
- \* Une tablette
- \* Un téléphone portable
- \* Une console de jeux vidéos
- \* Etc.

## Quel temps d'écran ?

- \* **Avant 3 ans :**
  - ⇒ **PAS D'ECRANS !**
- \* **De 3 à 6 ans :**
  - ⇒ **MAXIMUM 1h/jour par session de 20 minutes avec l'adulte.**

## Enfant et écrans La nature des risques



## Comment agir ?



- \* **Pas le matin**
  - ⇒ Pour être attentif en classe
- \* **Pas pendant les repas**
  - ⇒ Pour favoriser les échanges
- \* **Pas dans la chambre**
  - ⇒ Pour apprendre à être et jouer seul
- \* **Pas avant de se coucher**
  - ⇒ Pour favoriser l'endormissement naturel