

# MA RECETTE pour **bien grandir**



JOUER



OBSERVER

PARLER

CHANTER

DORMIR



Pôle Solidarités humaine  
Service PMI  
7 allées Mortarieu - BP 783  
82013 Montauban cedex  
Tel. : 05 63 21 42 85



Communication CD82 - photo : © iStock



## Pas d'écrans\* **avant 3 ans**

\*Télévision, ordinateur, téléphone portable,  
tablette, console de jeux

Pôle Solidarités humaines  
Service PMI  
7 allées Mortarieu - BP 783  
82013 Montauban cedex  
Tel. : 05 63 21 42 85



# Les ÉCRANS ne sont pas des jeux d'enfants

Devant les écrans, l'enfant est passif  
et ne peut pas découvrir le monde

Accaparé par l'image, il ne joue pas



Il est freiné dans ses différents apprentissages

**Sa motricité**  
(manipuler, sauter,  
bouger...)

**Ses échanges  
avec les autres**

**Son langage**

Les écrans nuisent à la santé

**Agitation**

**Troubles  
du sommeil**

La tranquillité de l'enfant n'est qu'apparente

L'écran réduit l'imaginaire et la créativité

# ÉCRANS EN VEILLE, enfant en éveil

Je m'assieds à côté de lui  
pour jouer ou chanter



Je regarde  
des livres  
avec lui



Je couche  
mon enfant  
dans une pièce  
sans écran



Je peux  
le laisser  
jouer seul



Je profite  
du repas  
ou du bain  
pour échanger  
avec mon  
enfant



J'éteins  
la télévision  
quand je ne la regarde pas



Je passe du temps  
à l'extérieur avec  
mon enfant (parc,  
joujouthèque...)

