

## NOUS COMPTONS SUR VOUS



1 Informer les familles en mettant une affiche dans votre salle d'attente.



2 Discutez-en systématiquement avec eux en consultation de suivi.



3 Parlez-en autour de vous auprès d'autres professionnels

## BOITE À OUTILS À DISPOSITION

Retrouvez tous les outils à disposition :



- Replay du Webinaire de l'AFPA : « **Le cerveau des enfants et adolescents devant les écrans : mythes et réalités** » avec deux membres du comité d'experts du jeune public au sein de l'Arcom :
  - Pr Grégoire Borst, Professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation (Université Paris Cité), Directeur du Laboratoire de Psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant (LaPsyDÉ-CNRS).
  - Dr François-Marie Caron, Pédiatre, ancien président de l'AFPA et expert mpedia.
- Affiches salle d'attente
- Situations du quotidien pour enfants de 0 à 6 ans
- Infographies
- Sessions digitales pour les professionnels souhaitant animer des ateliers d'échanges entre parents et recevoir le kit

## NOUVEAU : UN JEU DE CARTES POUR ADOS ET PRÉ ADOS, EXISTE ÉGALEMENT :



## MOINS D'ÉCRANS, PLUS D'INTERACTIONS

ENSEMBLE, SENSIBILISONS LES PARENTS  
À L'IMPORTANCE DES ÉCHANGES PARENT-ENFANT SANS ÉCRANS

Un programme national d'appui pour les professionnels de santé et de petite enfance proposé par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) avec le soutien financier de Santé publique France.

## LES ÉCRANS ET TOUT-PETITS, PARLONS-EN !

Les écrans sont présents dans le quotidien dès la petite enfance.

- À 2 ans :
- 83% des enfants regardent la télévision
  - 27% utilisent des ordinateurs et tablettes
  - 20% sont déjà utilisateurs de smartphone\*

Pour autant, le temps passé devant un écran n'est pas un temps d'échange, ni un temps d'exploration motrice, ni un temps de jeu. Ainsi **les écrans prennent la place et pénalisent les interactions naturelles, interactions qui sont aujourd'hui bien reconnues comme fondamentales pour le développement de l'enfant.\***

➤ Les professionnels de santé accompagnent et conseillent les familles autour de la problématique de l'usage des écrans.

➤ Nous vous proposons le kit de l'AFPA, simple d'utilisation qui permet d'échanger avec les parents et/ou les enfants autour de leurs usages des écrans et leurs connaissances sur le développement de l'enfant.



## RAPPEL DES MESSAGES CLÉS DU CARNET DE SANTÉ

Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

- ➔ **Avant 3 ans**, pas d'écrans. Ne laissez pas votre enfant dans une pièce où un écran (téléviseur, tablette, ordinateur...) est allumé, même s'il ne le regarde pas, notamment pendant les repas.
- ➔ **Entre 3 et 6 ans**, l'usage des écrans doit rester occasionnel, limité à des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte, **jamais pendant un repas**.

Ces conseils permettent de préserver votre enfant des effets négatifs des écrans, notamment sur le sommeil, le manque d'activité physique et la vue.

- ➔ **Pour faciliter l'endormissement et améliorer le sommeil, éteignez tous les écrans 1h avant son coucher.**
- ➔ Ne lui donnez pas de tablette, de smartphone, de casque audio ou des écouteurs pour le calmer ou l'endormir.
- ➔ Dans les transports, plutôt que de donner votre téléphone à votre enfant, pensez à prendre des livres, une boîte de jeux ou de quoi dessiner.
- ➔ **Essayez aussi de réduire votre propre temps d'écrans en présence de vos enfants pour rester disponible et renforcer votre lien avec eux ; préservez des temps de qualité avec eux.**



## KIT D'AIDE À LA DISCUSSION EN CONSULTATION

Pour qui ?

Tous les professionnels de santé et de petite enfance.

Objectifs

- Faire prendre conscience de la place des écrans.
- Faire émerger des questions.
- Aborder avec les parents la problématique de l'usage des écrans.
- Échanger sur l'importance des interactions dans le développement de l'enfant.
- Rechercher ensemble des solutions concrètes au quotidien.

Déroulé

**UNE APPROCHE SIMPLE ET BIENVEILLANTE** en s'appuyant sur un jeu de cartes figurant 10 situations du quotidien.

- ➔ **Écoute attentive et active**
- ➔ Utilisation de **questions ouvertes** :

- Exemples :
- ✓ Avez-vous envie de parler d'une des situations proposées sur ces cartes ?
  - ✓ Pourquoi, selon vous, utilise-t-on l'écran dans cette situation ?
  - ✓ Si vous enlevez (ou retirez) l'écran dans cette situation, quel est le bénéfice pour l'enfant ?
  - ✓ Et si vous comptiez le nombre d'écrans à votre domicile ?

- ➔ **Reformulation** avec la famille.
- ➔ **Rappel des messages clés** sur l'importance des interactions dans le développement de l'enfant en s'appuyant sur les 'Le saviez-vous' et sur les messages du carnet de santé.



\* Etude Longitudinale Française depuis l'Enfance, Juillet 2022

\*\* Rapport de la commission des 1000 premiers jours, Sept 2020