

ENFANCE

Mieux gérer les écrans avec les tout-petits

Pas d'écran avant trois ans », c'est la phrase que scandent nombre de professionnels de la petite enfance. La surexposition aux écrans risque en effet de retarder leur développement. Voici quelques conseils pour les éviter.

TROUVER DES ALTERNATIVES

L'important est que l'enfant explore ses cinq sens et se dépense. Selon **Cassandra Guittard**, neuropsychologue pédiatrique et doctorante au CHU de Reims, il faut surtout qu'il ait accès à autre chose qu'aux écrans : faire de l'activité physique en allant courir, s'entendre raconter des histoires, toucher de la pâte à modeler... L'idée est de le motiver à faire d'autres choses, quitte, pour le parent, à éteindre ses propres écrans, car l'enfant imitera toujours l'adulte.

SUPERVISER

Si l'enfant est exposé à un écran, de préférence après deux ans, l'orthophoniste **Céline Devillers** recommande à l'adulte d'être présent à côté de lui. Le tout-petit est ainsi moins passif, surtout si l'adulte interagit avec lui. Le mieux est aussi de choisir



Pourquoi ne pas proposer à l'enfant de jouer plutôt avec le château coloré derrière lui ?

un contenu « lent », sans trop de bruits, de changements de scènes et autres stimulations.

NE PAS DÉSESPÉRER

Cassandra Guittard reconnaît qu'il n'est pas facile d'éteindre les écrans, une fois qu'ils sont installés. « Il y a

un gros pic de crises. Je dis aux parents d'être patients car dès deux ou trois semaines d'arrêt, les effets bénéfiques sont visibles sur les enfants. Ils babillent, explorent et gèrent mieux la frustration. Il n'est jamais trop tard ! » ■

CLAIRE MARTIN-DELOZANNE



L'éditorial de Nicolas FOS

À chaque p...
ments sar...
mettre en...
touchent r...
est un qu'...
d'encre et...
sieurs an...
aux écran...
fiques ver...
plus en p...
droit des p...
souvent i...

Cela nécessite une approche équilibrée et responsable de la part des adultes.

fatigants jours plus...
trouver...
et contre...
allés de...
nouvelle...
lement...
nichéisi...
d'ailleu...
sens qu...
si, fo...
constit...
qu'il de...
tution

entendre

Audition



du Mau

100% SANTÉ

Depuis le 1^{er} janvier 2021. Elle...
de définir d'aides auditives