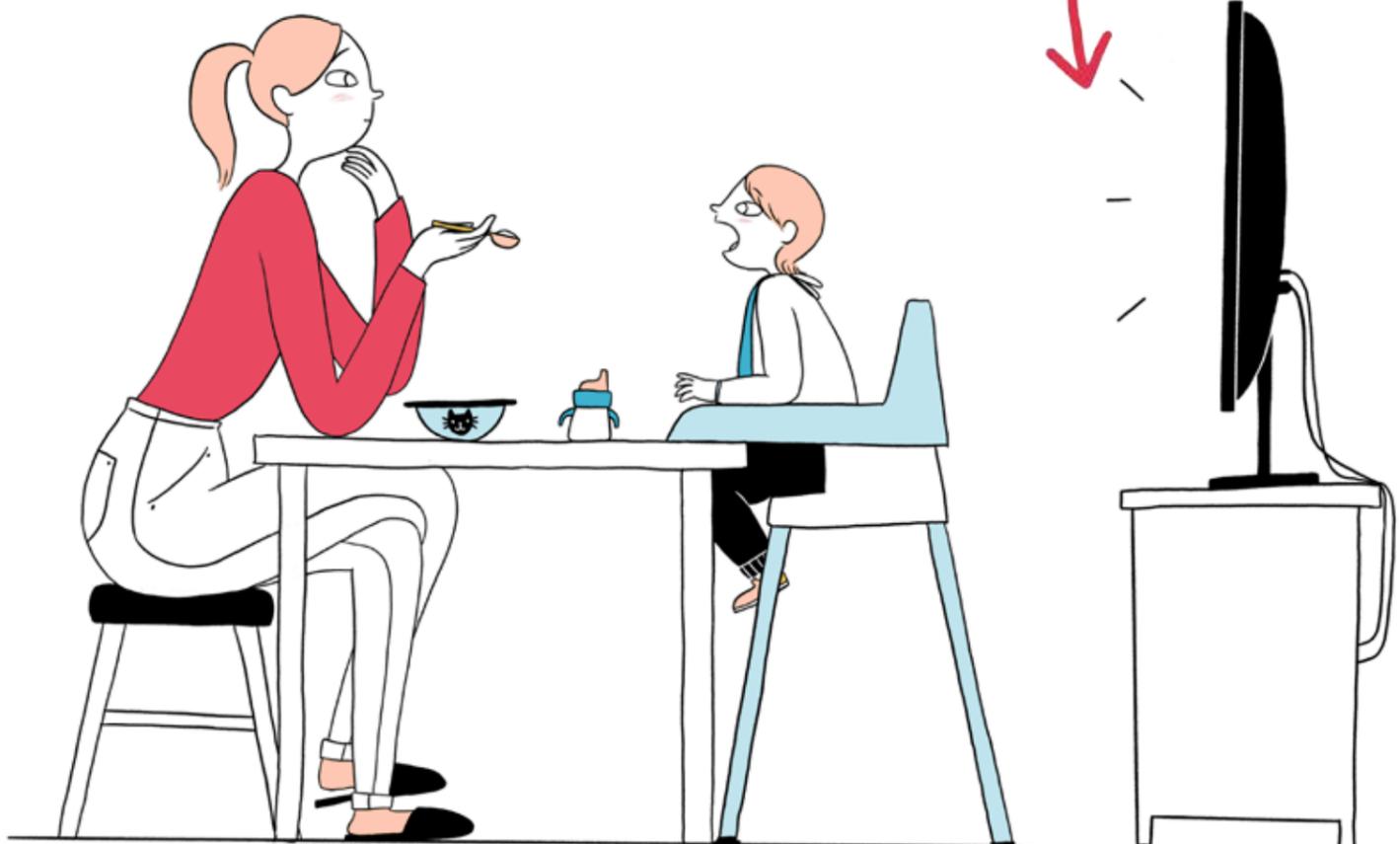


LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regards, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

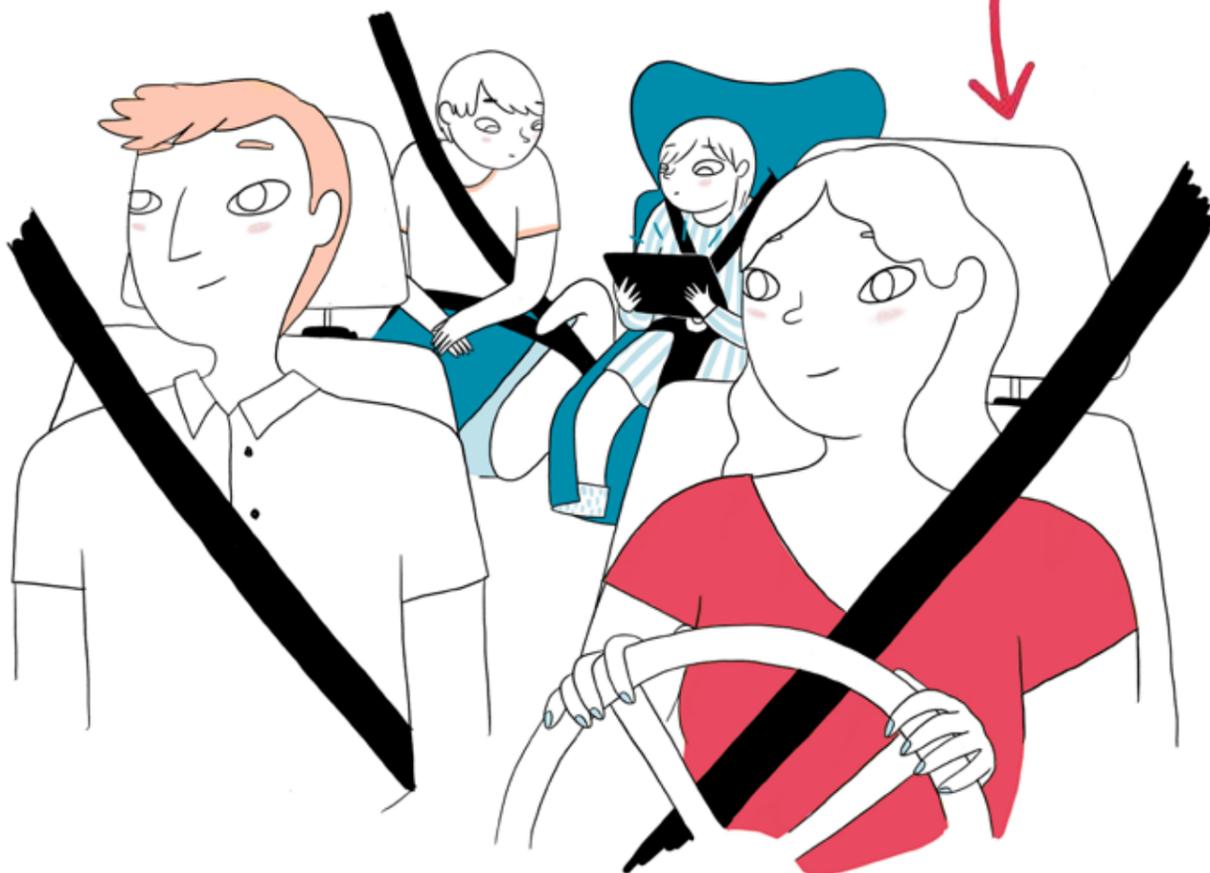
**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme le sommeil et une bonne nutrition, le jeu est important pour la construction psycho-intellectuelle d'un enfant. Il peut être solitaire et imaginaire ou collectif avec ses frères et soeurs, amis, mais aussi parents ; c'est alors un bel échange qui crée du lien et apprend le respect des règles.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant  
Pour des parents bien informés.

**AFFPA**  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**  
des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**  
Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

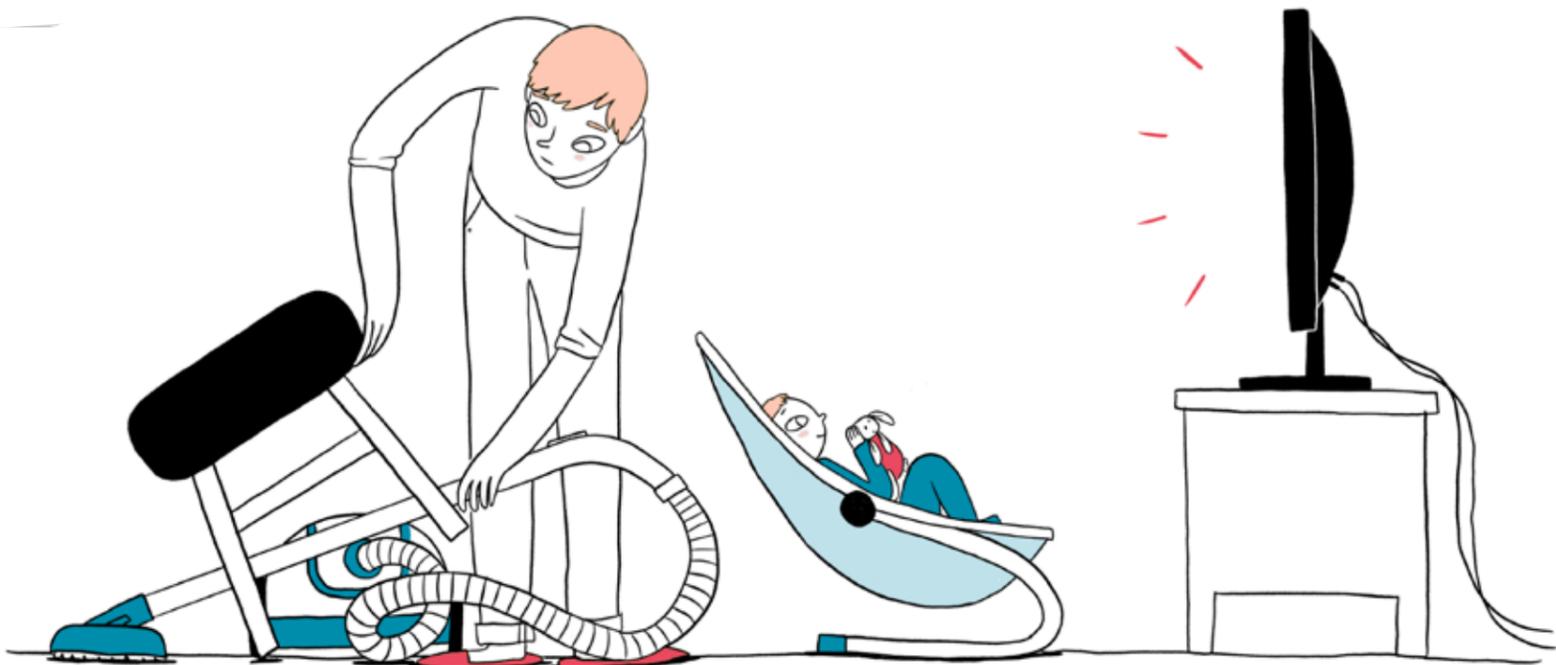
**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

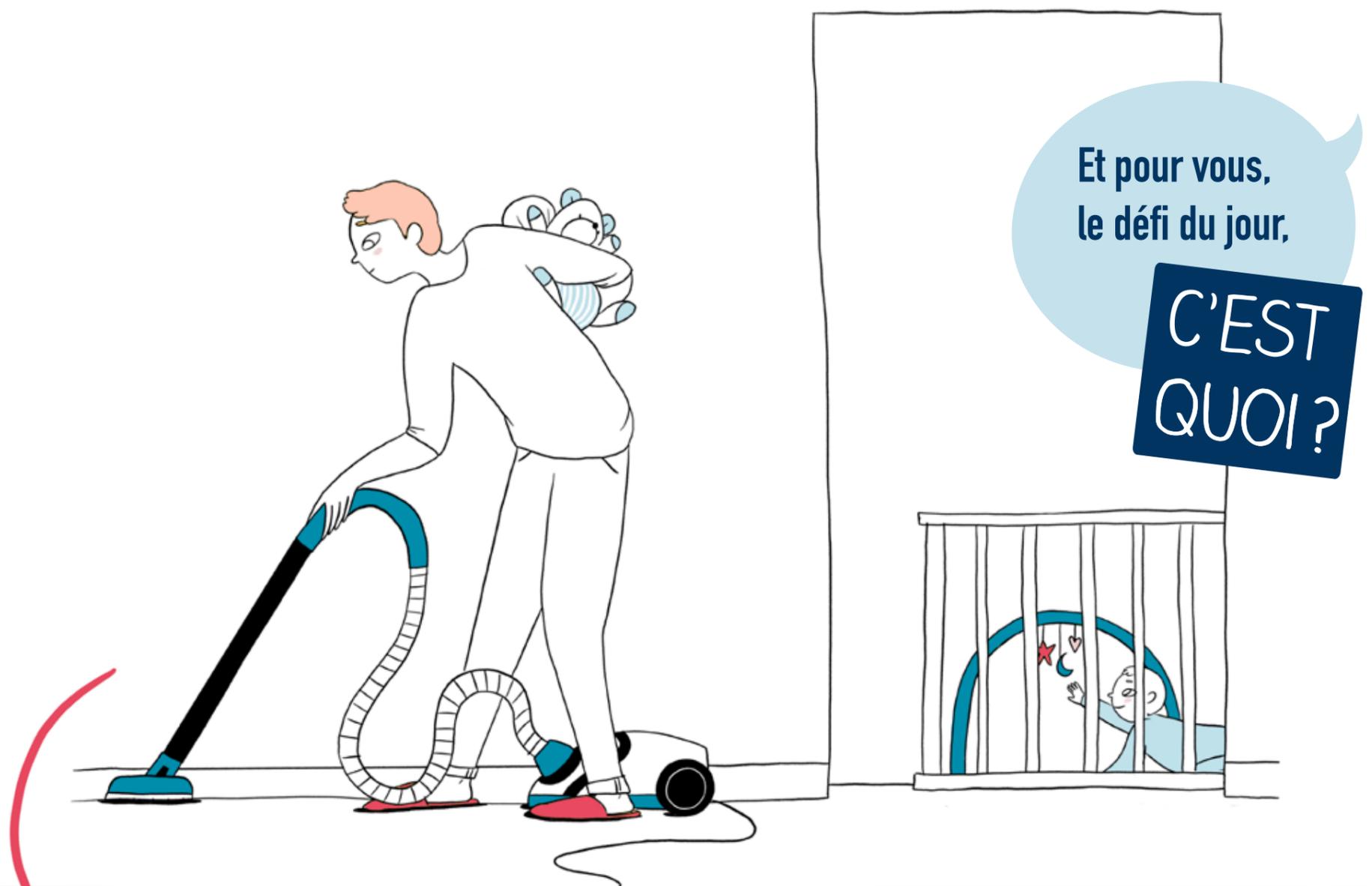
**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour développer sa motricité, un bébé doit être le plus possible libre de ses mouvements, par exemple installé au sol sur un tapis. On peut s'allonger à côté de lui, jouer avec lui et ainsi le stimuler. Idéalement, les transats sont à utiliser dans des situations particulières comme le repas, par exemple.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**  
Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

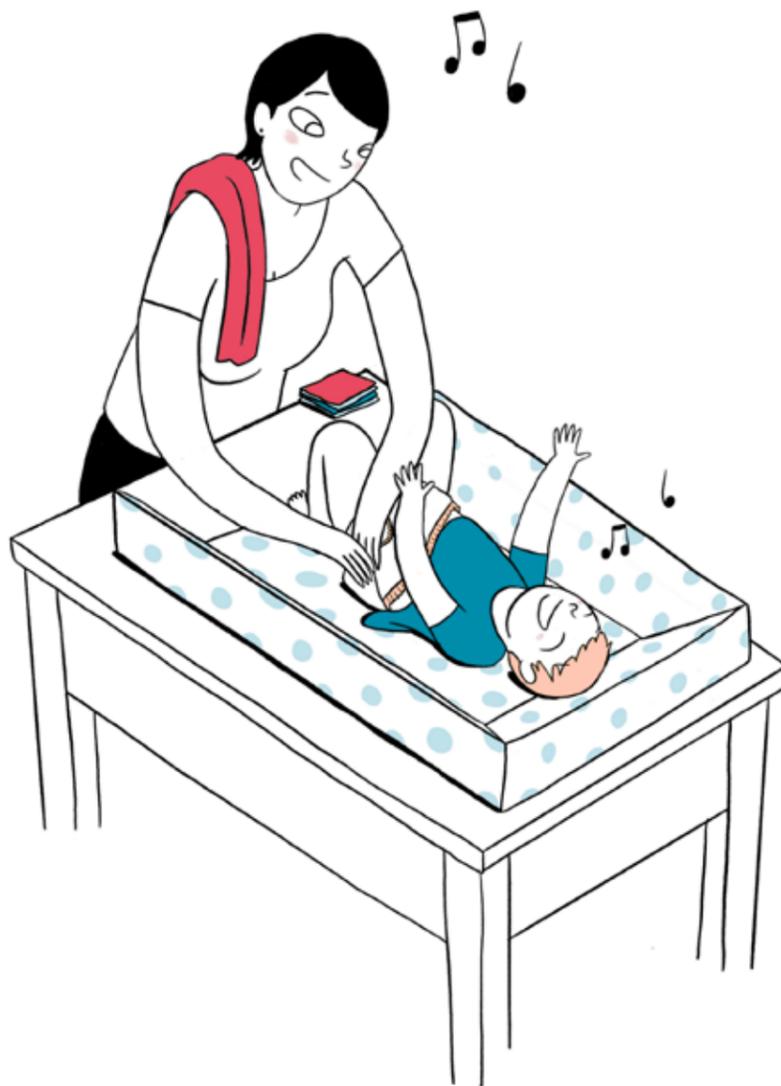
**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

**C'EST  
QUOI ?**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le regard est un support essentiel dans la communication non verbale et les apprentissages du tout-petit. Dès la naissance, le nouveau-né cherche le regard de sa maman puis dans les premiers jours de ceux qui s'occupent le plus de lui et qui répondent au mieux à ses besoins (le nourrir, le changer, le rassurer). Il s'agit des premiers liens d'attachement, ils se consolident au fil des mois et années pour donner à l'enfant sa sécurité affective.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique**

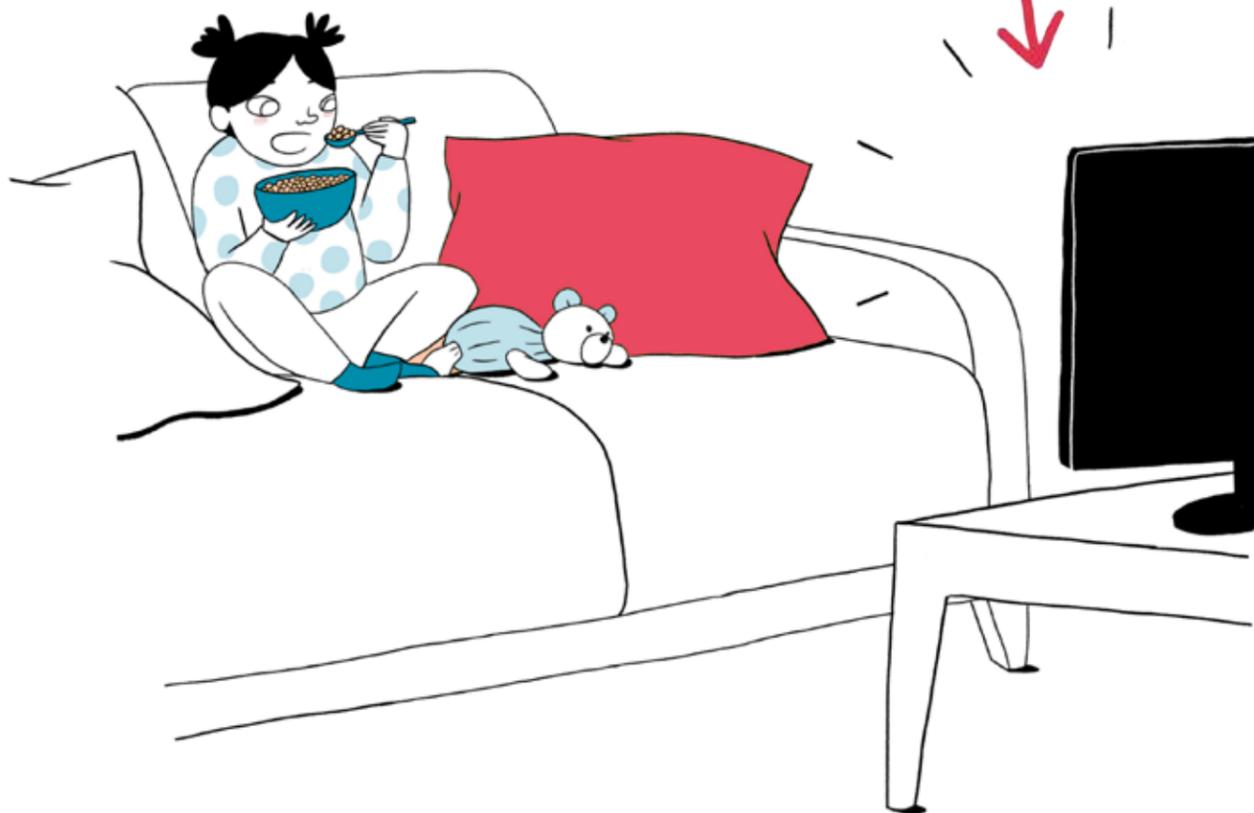
France

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

**C'EST  
QUOI ?**

© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Devant l'écran, l'enfant ne fait pas attention à ce qu'il mange ni à la quantité qu'il mange. À table, par l'imitation et l'émulation du plaisir partagé, il mangera plus volontiers et de façon très variée (surtout si vous le faites vous-même avec plaisir). Il apprendra les goûts mais aussi prendra son temps pour manger, pour discuter.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

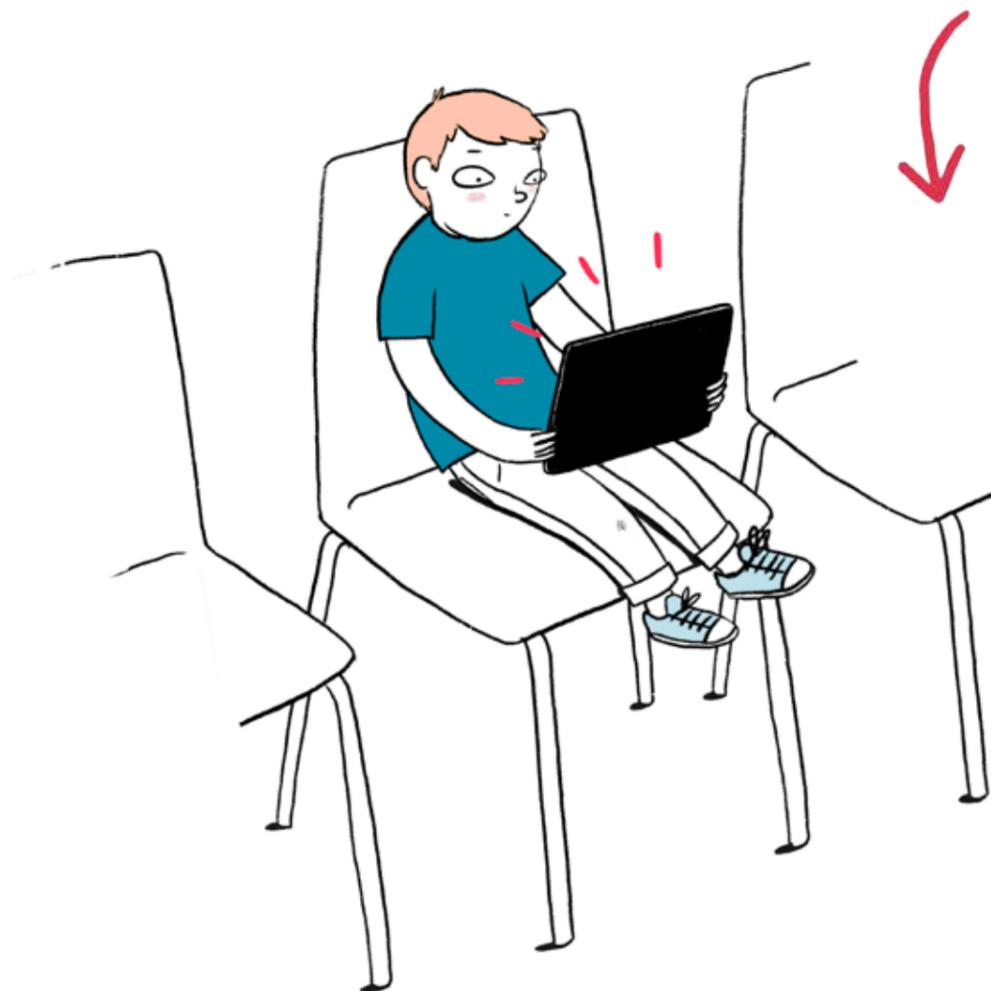
**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

C'EST  
QUOI?

© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les livres offrent des temps de partage privilégiés entre vous et votre enfant. Ce sont des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Vous partagez la même histoire et le même plaisir. Ce peut être un moment ritualisé, régulier, qui rassure et apaise. L'écran peut jouer ce rôle si le programme est adapté à l'enfant et/ou partagé avec lui.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Concernant l'usage des écrans, il est important de fixer un cadre avec l'enfant (quel programme, quel jeu, pendant combien de temps...?).

Ces règles étant posées, il sera plus facile d'arrêter et de passer à une autre activité. Le temps partagé devant l'écran est l'occasion d'inviter l'enfant à s'exprimer (qu'a-t-il vu ? compris ? ressenti...?)

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant  
Pour des parents bien informés.

**AFFPA**  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**  
des liens pour mieux grandir

**ALLOUATIONS  
FAMILIALES**  
Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

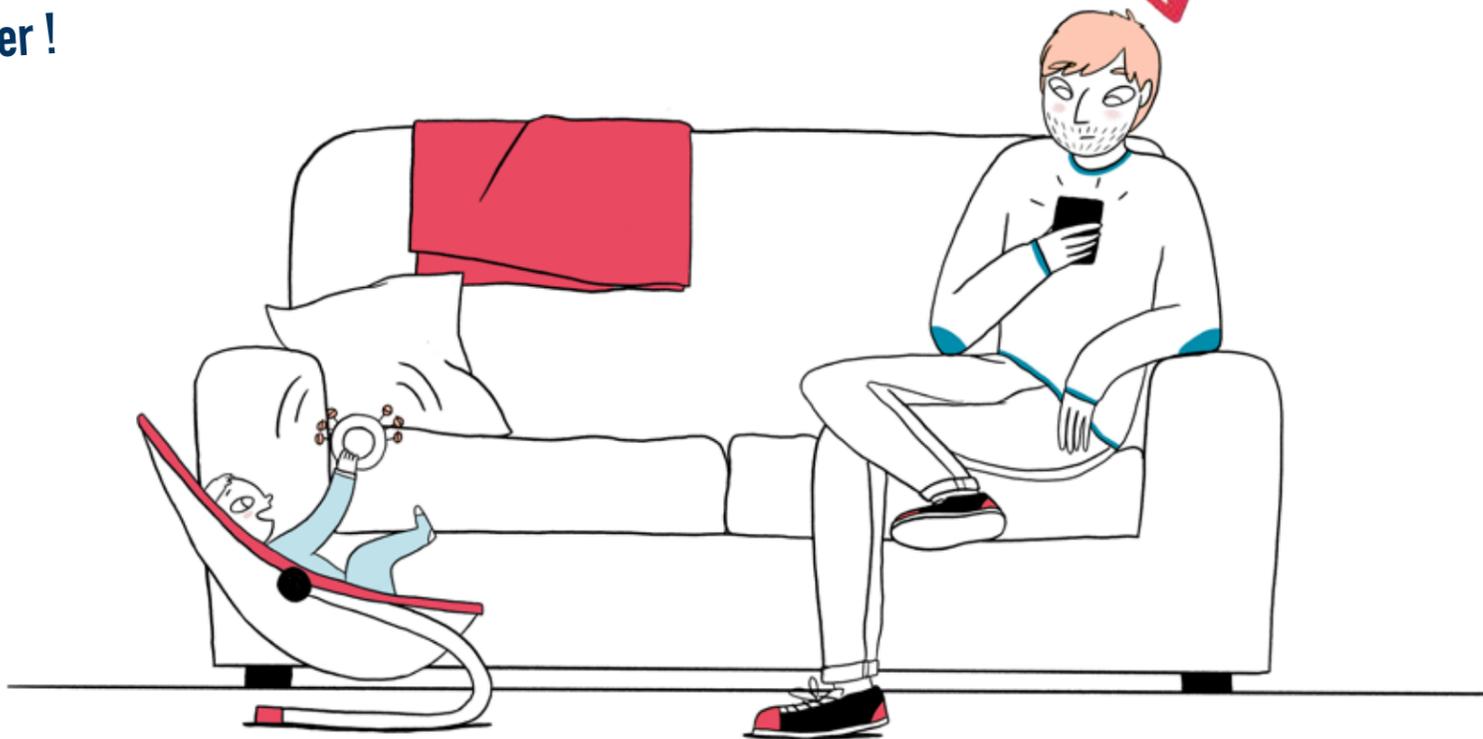
**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

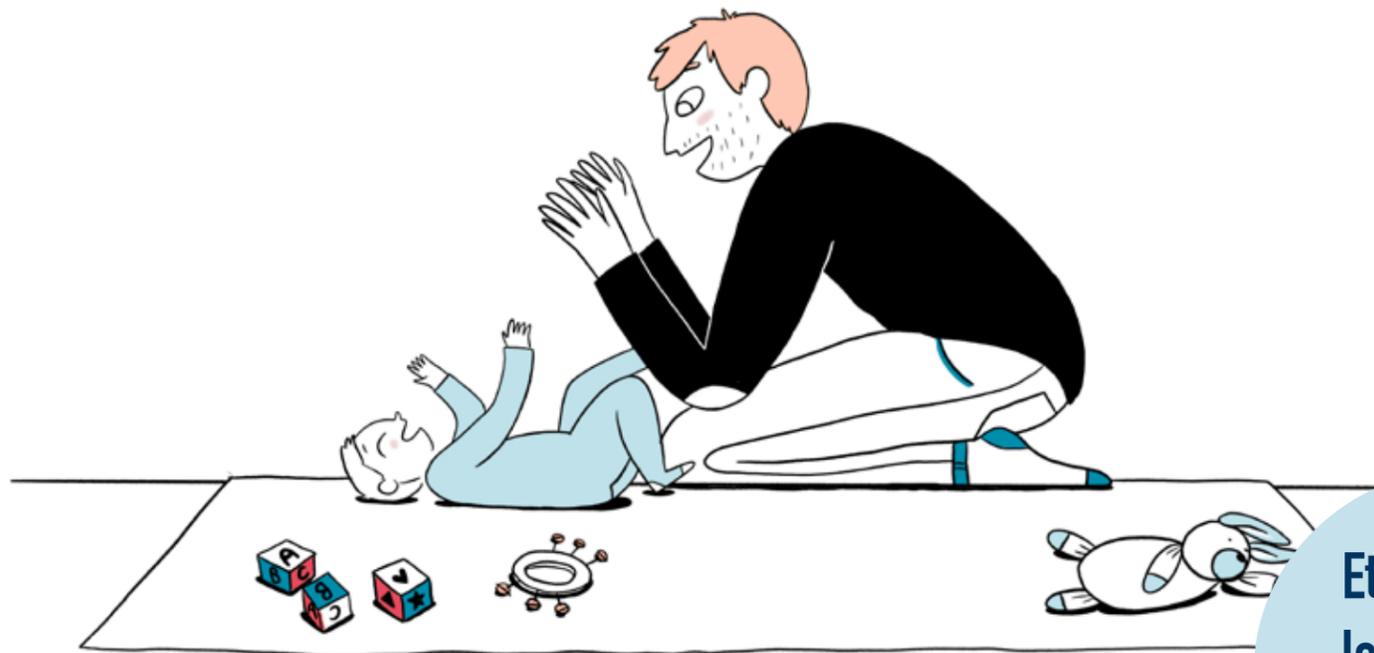
**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

C'EST  
QUOI ?

© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès la naissance, un bébé commence à prendre conscience de son environnement. Si l'adulte se met à sa hauteur, gazouille, discute, joue avec lui, l'enfant entre en interaction : il imite les expressions du visage, les gestes et reproduit les sons et les mots. Ainsi, il apprend.

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

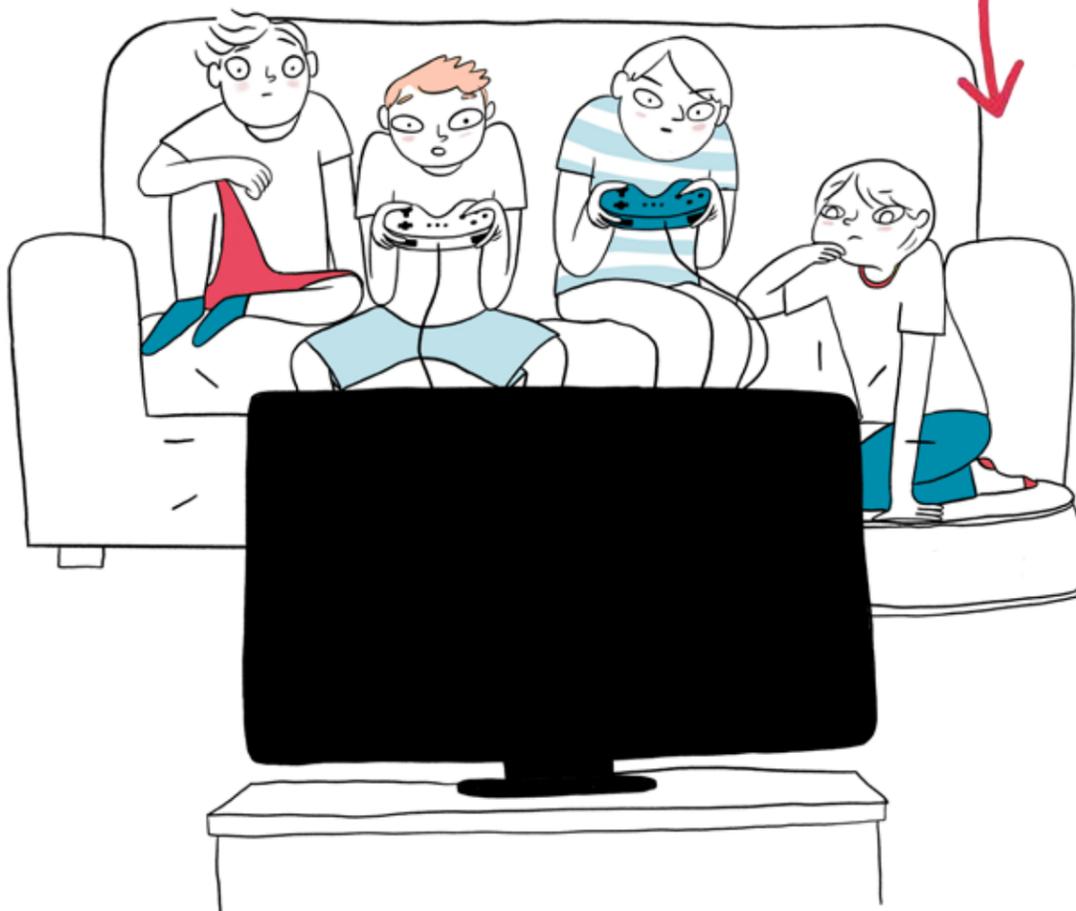
**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

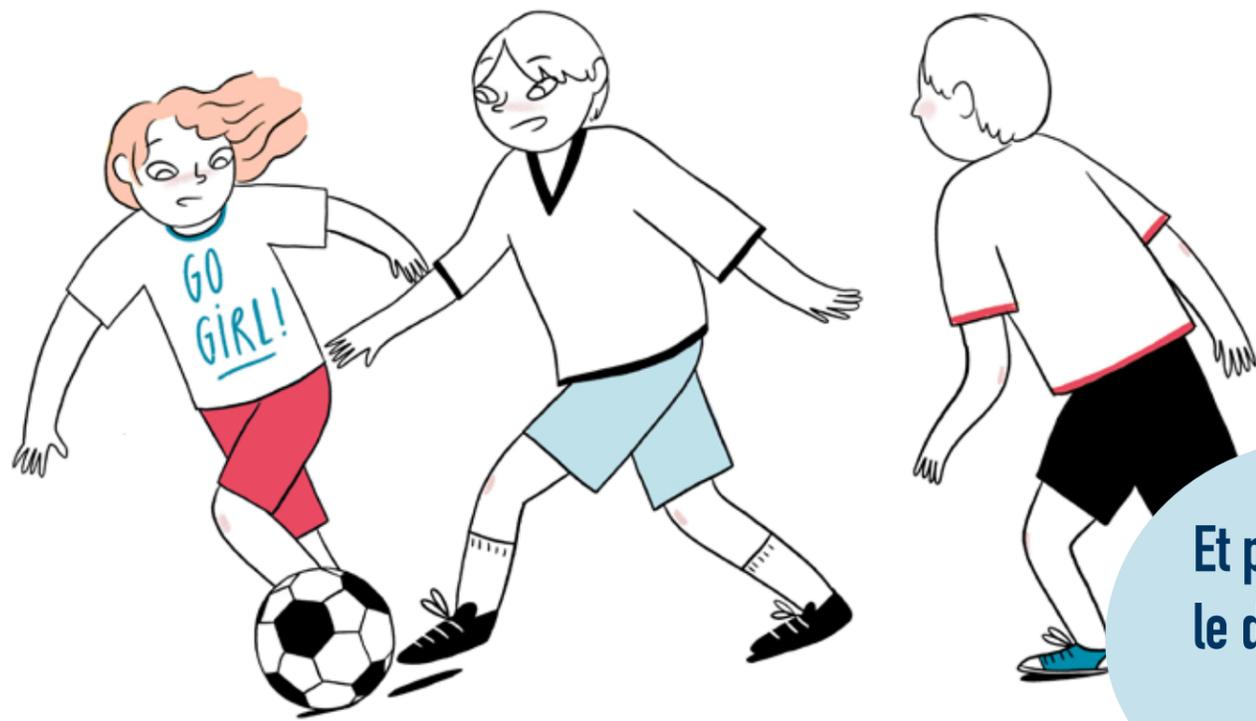
**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

**C'EST  
QUOI?**

© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant, à la fois pour le développement de sa motricité, de ses capacités cognitives, de son bien-être psychologique et de sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs favorise l'intégration sociale !

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**

LA MEILLEURE  
APPLICATION  
POUR VOTRE  
ENFANT,  
**C'EST VOUS !**  
À vous de jouer !

# ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Un programme Les écrans, un temps pour tout de



Pour des parents bien informés.



En partenariat avec



Réalisé avec le soutien de



# ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Et pour vous,  
le défi du jour,

**C'EST  
QUOI?**

© Illustrations : Léna Piroux

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants en bas âge ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de réduire ensemble le temps devant les écrans ?

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

**mpedia.**  
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

**AFFPA**

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec

**FONDATION  
POUR  
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCAIONS  
FAMILIALES**

Caf  
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de

**Santé  
publique  
France**