

# LES ÉCRANS

A CONSOMMER AVEC  
MO-DÉ-RA-TION!!

Parce qu'une utilisation excessive des écrans n'apporte que des inconvénients.



Les enfants seuls devant leur écran sont parfois dans l'impossibilité de donner un sens aux images qu'ils voient ce qui entraîne un **sentiment d'insécurité permanent**



Les écrans proposent des **stimulations nettement moins riches** que celles rencontrées dans le monde physique qui nous entoure et éloignent les enfants des seules activités vraiment importantes à leur âge : **Interagir, jouer, manipuler, imaginer** avec des **jouets traditionnels...**



Aucun écran ne remplace les **interactions humaines**, essentielles au bon développement des enfants

2 heures quotidiennes d'exposition à la télévision entre 2 et 4 ans multiplient par 3 le risque de **retard de développement langagier** - *Chonchaiya et al.*

Bien souvent quand les parents passent beaucoup de temps sur leur écran, leurs enfants se comportent mal pour **gagner leur attention !!**

Les écrans sont une des causes responsables du **déficit de concentration et d'attention** mais également des **troubles du sommeil** - *Zimmerman, FJ, Christakis DA / Cheung CH, Bedford R, Saez De Urabain IR, Karmiloff-Smith A, Smith TJ.*



D'après "le défi (presque) sans écran" de l'APOH & Auxane BERTRAND

# Combien y'a-t-il d'écrans chez vous ?

(téléphone, tablette, télé, ordinateur, console portable..)

- **Entre 1 et 3**
- **Entre 3 et 5**
- **Plus de 5**



On vous propose des pistes de réflexion, des outils pour diminuer le temps d'écrans dans nos familles.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



# Et si on laissait tomber les écrans pour mieux s'occuper de nos enfants ?



LE DÉFI  
(presque)  
SANS ÉCRAN

Ici, nous vous proposons des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

# LE DÉFI (presque) SANS ÉCRAN

Et si on diminuait les écrans pour  
un certain temps?

A vos marques, prêts? Jouez!!!!!!



On vous propose un défi : diminuez les écrans dans votre famille!

Venez en discuter, des outils sont à votre disposition!

[Aph.ortho@gmail.com](mailto:Aph.ortho@gmail.com)



# Ici, on lit!



LE DÉFI  
*(presque)*  
SANS ÉCRAN



# Ici, on joue!

Les écrans volent souvent du temps de jeu libre nécessaire à la construction de l'enfant! Privilégions les jeux physiques et libres! Venez en discuter!



**A.P.O.H.**

Association de Prévention  
en Orthophonie de l'Hérault

[Apoh.ortho@gmail.com](mailto:Apoh.ortho@gmail.com)

**La télé chez vous,  
un peu, beaucoup,  
passionnément,  
à la folie, ou pas du tout?**



**LE DÉFI  
(presque)  
SANS ÉCRAN**

**Télé et langage font-ils bon ménage?**

Ici, on propose des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



**A.P.O.H.**  
Association de Prévention  
en Orthophonie de l'Hérault

[Apoh.ortho@gmail.com](mailto:Apoh.ortho@gmail.com)

LE DÉFI  
(presque)  
SANS ÉCRAN

# A Noël, sans écran révèle tes talents!



Les écrans privent souvent les enfants de moment de calme, de moment de jeux libres, de moment d'ennuis pourtant nécessaires au bon développement intellectuel.

Et si on essayait de s'en passer pour Noël?

# Votre enfant : réel ou virtuel ?

L'enfant communique et apprend grâce à vous, ne restez pas derrière votre écran...

LE DÉFI  
(presque)  
SANS ÉCRAN



Ici, nous vous proposons des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!





# Saurez-vous résister à l'envie de regarder votre téléphone pendant une demi-heure?



Une étude britannique rapporte que l'on consulte en moyenne 221 fois par jour son téléphone et ce, dès le réveil. <sup>1</sup>Étude teckmark sur 2000 personnes.

Le téléphone nous prive souvent de moments d'échanges avec nos enfants et perturbe ces interactions pourtant nécessaires, ce qui peut entraîner des problèmes de langage et de communication. <sup>2</sup>Technoference:

Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems

**Venez en discuter !**

**Rejoignez nous pour le défi (presque) sans écran!**



**A.P.O.H.**

Association de Prévention  
en Orthophonie de l'Hérault