



REPERES : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS ÉCRAN AVANT 3 ANS...

TEMPS ECRAN*

Recommandation : Pas d'écran pour son développement.

- Des études scientifiques montrent qu'en cas d'exposition aux écrans les risques de troubles importants du langage et du développement psychomoteur et social sont réels.
- Préférer des activités stimulantes comme les livres, des comptines, chansons et les jeux partagés avec votre enfant **aux tablettes didactiques pour favoriser son développement.**
- Avant 3 ans, l'enfant a besoin d'échanges, de discussions, pour se développer normalement.
- Eviter de laisser l'enfant dans une pièce avec un écran allumé, cela nuit à ses apprentissages, au développement de son langage même s'il ne le regarde pas.
- Jamais de télé dans la chambre.



ACTIVITÉ PHYSIQUE**



Votre enfant a besoin de bouger 3 heures par jour minimum pour son développement moteur et sa santé !

- Jeux et éveil physique ludique :
 - Avant 1 an : faire des jeux interactifs au sol (ramper, se retourner, saisir des objets, rouler...). Essayer de mettre au moins 30 minutes par jour votre enfant sur le ventre.
 - Après 1 an : inclure aussi des activités en extérieur, marche, course, danse...
 - Dès 3 ans : proposer 1h par jour d'activités plus « intenses », course, jeux de ballons, draisière, jeu dans le lagon ou une piscine sous surveillance d'un adulte...
- Favoriser des activités stimulantes parents/enfant comme des parcours avec des obstacles, des jeux en extérieur,...

SOMMEIL***

Les recommandations :

- Nouveau-nés (0 à 3 mois) : entre 14 et 17 h de sommeil par jour.
- Nourrissons (4 à 11 mois) : entre 12 et 15 h de sommeil par jour.
- Tout-petits (1 à 3 ans) : entre 11 et 14 h de sommeil par jour.



- Horaire de coucher régulier.
- Favoriser des siestes de début d'après-midi pour ne pas empêcher un bon endormissement le soir.

*AAP - www.3-6-9-12.org – apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON

**OMS – www.mangerbouger.fr

***Recommend sleep - Dormir c'est vivre de l'INPES