



Trucs et astuces sur...

# La consommation des médias

Les télévisions, les tablettes et les téléphones portables ne sont pas des baby-sitters !

# La consommation des médias

**Les télévisions, les tablettes et les téléphones portables ne sont pas des baby-sitters !** Les écrans ne favorisent pas le développement du jeu et de la langue chez les jeunes enfants. Trop de télévision nuit à votre enfant. Le cerveau d'un enfant en bas âge est submergé par les images rapides de la télévision. Cela le fatigue plus vite, le rend passif et ralentit ses apprentissages.

## Ce que vous pouvez faire :

- Les télévisions et tablettes n'ont rien à faire dans une chambre d'enfant.
- Ne laissez jamais votre bébé ou votre tout-petit regarder la télévision ni jouer sur une tablette ou un téléphone portable. Les enfants en âge d'aller à l'école maternelle peuvent rester devant un écran pendant une demi-heure par jour, une heure à partir de l'école primaire.
- La consommation de médias doit être adaptée à l'âge de l'enfant, tant en termes de contenu que de quantité.
- Ne laissez pas la télévision allumée toute la journée.
- Ne vous laissez pas sans cesse distraire par votre téléphone portable.
- Ne surfez pas sur Internet en présence de votre enfant.
- Octroyez-vous une pause média lorsque vous êtes de sortie avec votre enfant.
- N'utilisez pas les écrans pour occuper ou calmer votre enfant.

## À propos :

Pour leur bon développement, les enfants ont besoin de toute votre attention, d'un contact visuel, d'expériences sensorielles et de nombreuses possibilités de mouvement à l'air frais.

## Service éducatif itinérant SEI du canton de Berne

Direction, Frankenstrasse 1, 3018 Berne

Téléphone 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)