

Les enfants et les écrans :

quel impact sur leur quotidien ?



Les écrans ?

Oui, mais avec modération

Les tout-petits albigeois de moins de 4 ans sont accueillis tous les jours par les agents du service petite enfance de la Ville d'Albi dans l'une des six crèches municipales.

À chaque instant, la qualité des conditions d'accueil constitue la préoccupation majeure de chacun.

Par ailleurs, les missions d'accompagnement et de conseil auprès des familles représentent un volet particulièrement important et apprécié des parents.

C'est dans ce cadre que les agents du service petite enfance de la Ville d'Albi proposent régulièrement aux familles des outils pratiques à visée éducative ou de prévention sur des thématiques qui concernent directement le quotidien de vos enfants.

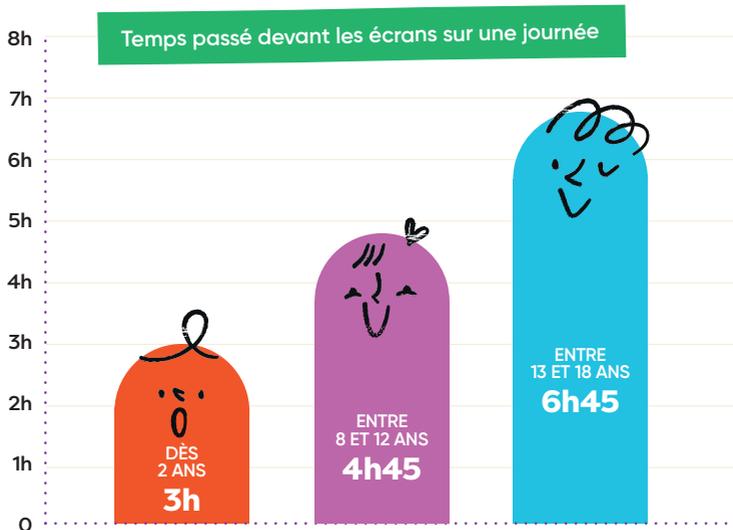
L'exposition aux écrans des plus jeunes fait actuellement l'objet d'une attention toute particulière parce qu'elle représente un enjeu important dans le processus de développement de l'enfant. Aussi, les agents du service petite enfance proposent d'aborder ce sujet dans le cadre de l'opération « 10 jours sans écrans » du 13 au 22 mai 2025, et de l'animer de façon ludique au sein des crèches avec les enfants et leurs parents.

Vous retrouverez dans les pages qui suivent informations et conseils afin que vos enfants consomment les écrans... avec modération.

Stéphanie Guiraud-Chaumeil

Maire d'Albi

Combien de temps passent les enfants devant les écrans ?



Le saviez-vous ?

- Un enfant en maternelle passe plus de temps devant un écran que dans une salle de classe.
- Un écolier de CM passe l'équivalent de deux années scolaires devant les écrans, ce qui équivaut à deux ans et demi pour un lycéen.

Et contrairement aux idées reçues, ce temps passé n'améliore pas forcément les aptitudes des enfants. (Étude Esteban, 2015).

Trop d'écrans : quels risques pour les enfants ?

- Le sommeil** > La lumière bleue empêche de bien dormir.
- Le langage** > Moins d'échanges avec les adultes, donc moins de progrès.
- L'attention et la concentration** > Plus de difficultés à l'école.
- Le comportement** > Plus d'impulsivité, d'agressivité ou de repli sur soi.
- Le poids** > Moins d'activité physique, risque d'obésité.
- Les yeux** > Fatigue, maux de tête, augmentation de la myopie.

Comment se développe le langage de votre enfant de 0 à 3 ans ?



3 mois



6 mois



12 mois

Compréhension

Réagit à la voix, aux sons, aux expressions du visage

Réagit à son prénom et au « non », comprend l'intonation et des phrases de routine

Comprend quelques mots et consignes simples, désigne des objets

Expression

Vocalise, échange par le regard et le sourire

Babille ou vocalise, joue avec sa voix, rit aux éclats

Babille beaucoup, montre du doigt, fait des mimiques

Des astuces simples pour bien utiliser les écrans

- Limitez les écrans à **30 minutes par jour maximum.**
- **Utilisez un minuteur** pour ne pas dépasser le temps prévu.
- **Éteignez tous les écrans avant de dormir.**
- **Éteignez la télévision** si personne ne la regarde.
- Déconnectez-vous pendant **les repas et le soir.**
- Regardez avec lui ce qu'il découvre sur les écrans.

 <p>15 mois</p>	 <p>18 mois</p>	 <p>2 ans</p>	 <p>3 ans</p>
<p>Comprend des phrases courtes, désigne des images, cherche d'où vient un bruit, fait « non » de la tête</p>	<p>Montre les parties de son corps, reconnaît des bruits, comprend une consigne simple</p>	<p>Comprend les consignes complexes et des questions « où, quoi, qui », comprend 1 000 mots</p>	<p>Comprend les questions « avec qui, avec quoi, comment », comprend 1 200 mots</p>
<p>Jargonne et babille, dit 2-3 mots, imite le cri des animaux</p>	<p>Combine deux mots ensemble, dit 20 mots, utilise beaucoup son doudou</p>	<p>Utilise des mots courts pour s'exprimer, parle de lui, dit 100 à 200 mots</p>	<p>Dit 300 mots et fait des phrases, pose des questions</p>

Des idées de sortie... pour sortir des écrans

Plutôt que de regarder des écrans, pourquoi ne pas profiter des nombreux lieux de loisirs et de nature à Albi. Voici quelques suggestions :

- ➔ **Nature** : parc Rochegude, parc de La Madeleine, parc de Pratgraussals, base de loisirs de Cantepau, l'Échappée verte, etc.
- ➔ **Jeux et loisirs** : aires de jeux de Cantepau et de La Madeleine, espace aquatique Atlantis.
- ➔ **Culture** : médiathèques de Cantepau et Pierre Amalric, ludothèque « La Marelle ».
- ➔ Des activités proposées par les associations dans les maisons de quartier, les centres sociaux.

Prêts à relever le défi « 10 jours sans écran » du 13 au 22 mai 2025 ?

Des idées de livres pour les enfants... et leurs parents



MON PREMIER IMAGIER

Éditeur : Nathan
Imaginer pour les tout-petits, avec des

images simples et colorées, pour apprendre à reconnaître des objets, des animaux, des couleurs, etc. L'objectif est de stimuler le vocabulaire et la curiosité des enfants dès leur plus jeune âge.



CACHE-CACHE DES PETITES-BÊTES

Éditeur : Nathan

Une histoire simple sous forme de questions/réponses, avec des flaps en feutrine à soulever.



MON IMAGIER DES ÉMOTIONS

Auteur : Anne Sophie Bost
Éditeur : Nathan

Conçu pour aider les bébés à reconnaître et nommer les émotions qu'ils ressentent. La tristesse, colère, plaisir, dégoût, etc., sont présentés pour enrichir leur vocabulaire émotionnel et faciliter leur entrée dans le langage.



UNE SOURIS VERTE QUI COURAIT DANS L'HERBE

Auteur : Thierry Dedieu
Éditeur : Bon pour les bébés

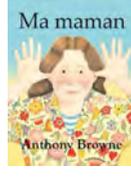
Ce livre revisite la célèbre comptine Une souris verte avec des illustrations simples et expressives.



ÇA MARCHE PAS ?

Auteur : Jean Gouroumas
Éditeur : Atelier du poisson soluble

Une aventure humoristique mettant en scène la coopération des personnages.



MA MAMAN

Auteur : Anthony Browne

Éditeur : École des loisirs
Ce livre est une déclaration d'amour d'un

enfant à sa maman.



MES ANIMAUX TOUT DOUX

Auteur : Xavier Deneu / Editeur : Tourbillon

Il propose une découverte des animaux avec une texture à toucher, pour éveiller les sens des enfants et les aider à apprendre les noms des animaux.



AU LIT, PETIT LAPIN !

Auteur : Jorg Mülhe
Éditeur : Pastel

Ce livre interactif accompagne les tout-petits dans le rituel du coucher en les invitant à aider Petit Lapin à se préparer pour dormir.



MON PAPA

Auteur : Anthony Browne

Éditeur : École des loisirs
Un enfant décrit son papa comme un

héros du quotidien.



MES PETITES BÊTES

Auteur : Xavier Deneu
Éditeur : Milan

Le livre invite les tout-petits à découvrir les petites bêtes du jardin, comme la coccinelle, les fourmis et la libellule. Grâce à un jeu de volumes et de creux, l'enfant explore ces insectes par la vue et le toucher.



AUJOURD'HUI JE SUIS

Auteur : Mies Van Hout
Éditeur : Minedition

Chaque page présente un poisson exprimant une émotion, comme la joie, la peur ou la colère, permettant aux enfants de reconnaître et nommer leurs propres sentiments.



REGARDE DANS LA MER

Éditeur : Nathan
Un livre d'éveil avec des illus-

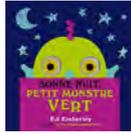
trations douces et poétiques, des matières à toucher et des couleurs adaptées aux bébés dès 6 mois.



LA CHANSON DU PETIT LOUP

Auteur : Britta Teckentrup
Éditeur : Albin Michel Jeunesse

Ce livre aborde avec douceur la confiance en soi et l'importance de la patience.



BONNE NUIT PETIT MONSTRE VERT

Auteur : Ed Emberley
Éditeur : École des loisirs

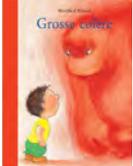
Une histoire qui aide les enfants à apprivoiser leurs peurs du noir et des monstres avec douceur et humour.



3-6-9-12 APPRIVOISER LES ÉCRANS

Auteur : Serge Tisseron
Éditeur : Erès

Un guide qui propose des repères clairs pour accompagner les enfants dans l'usage des écrans selon leur âge.



GROSSE COLÈRE

Auteur : Mireille d'Allancé
Éditeur : École des loisirs
Conçu pour aider les

enfants à reconnaître et comprendre leur colère.



BÉBÉS DU MONDE

Auteur : Anne Lauprêtre
Éditeur : Milan Jeunesse

Une découverte des bébés du monde qui ouvre les enfants à la diversité des cultures et modes de vie.



LES ÉCRANS ET MOI : L'ESSENTIEL POUR UN USAGE RESPONSABLE

Auteur : Sophie Bordet Petillon
Éditeur : Hygée éditions

Une approche pédagogique pour aider les enfants à adopter un usage raisonné et responsable des écrans au quotidien.



LE LOUP EST REVENU !

Auteur : Geoffroy de Pennart
Éditeur : École des loisirs
Un livre qui aide les enfants à

surmonter leurs peurs à travers l'humour et l'entraide, en revisitant les personnages des contes classiques.



L'ENFANT ET LES ÉCRANS

Auteur : Jean François Bach
Éditeur : Evergreen
Une réflexion sur l'impact des

écrans sur le développement des enfants, pour mieux comprendre et encadrer leur usage.



VIVE LE WEEK-END

Auteur : Katherine Halligan
Éditeur : Gallimard jeunesse

Un livre pour profiter pleinement du week-end en famille avec des idées d'activités créatives et amusantes.



FAIS-TOI RIRE

Auteur : Christian Guibbaud
Éditeur : Milan jeunesse

Sur chaque double page, l'enfant est invité à faire une action puis à soulever le volet pour voir le résultat.



IL NE DÉCROCHE PAS DES ÉCRANS !

Auteur : Sabine Duflot
Éditeur : Marabout

Des conseils pratiques pour aider les parents à mieux gérer le temps d'écran de leurs enfants et à rétablir un équilibre familial.



365 ACTIVITÉS SANS ÉCRAN POUR TOUTE L'ANNÉE

Auteur : Véronique Anderson, Alain Doucé & Lucky Sophie
Éditeur : Fleurus

Des activités ludiques et créatives pour les enfants, permettant de s'amuser sans écran et de stimuler leur imagination tout au long de l'année.



BÉBÉS CHOUETTES

Auteur : Martin Waddell & Patrick Benson / Éditeur : Kaleidoscope

Un livre qui rassure les enfants sur l'absence temporaire des parents et les aide à gérer la séparation.



Les enfants et les écrans :

quel impact sur leur quotidien ?