

Le cerveau d'un jeune enfant

SANS ÉCRAN

GESTION DES ÉMOTION ET DE LA FRUSTRATION

LANGAGE

INTELLIGENCE

MÉMOIRE

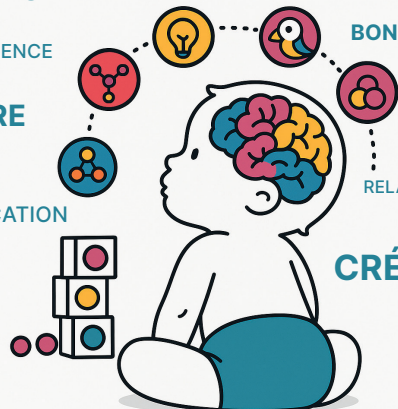
COMMUNICATION

CONCENTRATION

BONNE MOTRICITÉ

RELATION AUX AUTRES

CRÉATIVITÉ



Sans écran, et avec des interactions,

le cerveau du tout-petit se développe harmonieusement

AVEC ÉCRAN

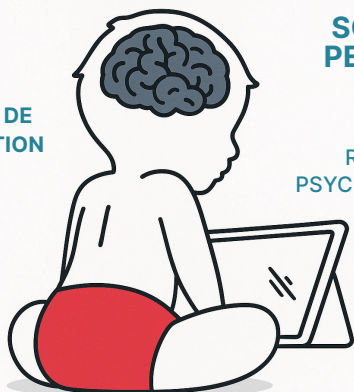
TROUBLES VISUELS
RETARDS DE LANGAGE

AGITATION PASSIVITE

SOMMEIL
PERTURBÉ

DIFFICULTES DE
COMMUNICATION

RETARDS
PSYCHOMOTEURS



La surexposition aux écrans

ralentit le développement du cerveau du tout-petit

Au quotidien les tout-petits Sans écran, c'est possible !



Conception CCE mars 2026 - Impression Korus



Dans le tram, chez le docteur, en voiture,
au supermarché...

Sites ressource

- 3-6-9-12.org : Présentation des balises.
- jeprotegemonenfant.gouv.fr : Information et accompagnement.
- surexpositionecrans.fr : Santé, numérique et parentalité.
- faminum.com : Construction en famille des règles d'utilisation des écrans.
- e-enfance.org : Installer un contrôle parental.
- pedagojeux.fr : Pour une pratique sécurisée des jeux vidéo.
- sommeilenfant.reseau-morphee.fr : La question du sommeil et des écrans.



0-3 ans

En tant que parent, comment je fais sans écran ?



DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS du mardi 19 au 28 mai 2026





En tant que parent, comment je fais sans écran ?

Eh oui, gérer le temps d'écran des jeunes enfants n'est pas toujours simple, surtout lorsqu'ils ont des frères et des sœurs qui n'ont pas le même âge. Toutefois nous devons les préserver autant que possible afin de limiter les impacts néfastes sur leur développement.

Dans le prolongement de l'action initiée en septembre 2025, la Communauté de communes s'associe au défi national « 10 jours sans écran » afin de tous nous mobiliser pour le bien-être de nos enfants.

Je vous encourage à profiter de ce temps pour découvrir le patrimoine local et participer aux nombreuses activités et sorties que nous vous proposons ainsi que nos partenaires durant cette période.

N'attendez plus, rejoignez le défi pour vos enfants !

Lydia HÉRAUD

Présidente de la Communauté de communes de l'Estuaire

LUMIÈRE BLEUE NUITS BLANCHES

Comprendre l'impact des écrans sans culpabiliser
Intervention du Docteur SUREAU

Jeudi 21 mai 2026 à 18h
au collège de St-Ciers-sur-Gironde

Gratuit - sans inscription

Des repères simples pour préserver
le sommeil des enfants

Semaine sans écran petite enfance

DU MARDI 19 MAI AU JEUDI 28 MAI

	Maison de l'Enfant et de la famille Étauliers			Terres d'oiseaux	Collège	Association GDAR Val de Livenne	Jardin de la fabrique Baffort			
MARDI 1 9 MAI 17h à 18h30	cuisine	sable magique	peinture à l'eau en autonomie							
MERCREDI 20 MAI								Relax'son* Parents/ Enfants à 18h30		
JEUDI 21 MAI 17h à 18h30	Fabrication et manipulation pâte à modeler	motricité comme à la maison	peinture à l'eau en autonomie					Sommeil et écran : On en parle Intervention du Dr SUREAU 18h à 20h30		
VENDREDI 22 MAI 17h à 18h30	Jeux de souffle	fresque peinture								
SAMEDI 23 MAI 10h à 12h	La bougeotte Ateliers de motricité							Fête de la nature 10h à 19h Entrée gratuite	La Fête du jeu 10h à 18h30	19h à 22h Voyage dans les paysages d'eau de l'estuaire de la Gironde
DIMANCHE 24 MAI										
MARDI 26 MAI 17h à 18h30	peinture verticale	motricité comme à la maison	peinture à l'eau en autonomie							
MERCREDI 27 MAI									Atelier coloriage* à partir de 16h	
JEUDI 28 MAI 17h à 18h30	Kamishibai + jeux de doigts	espace sensoriel	peinture à l'eau en autonomie							

* Sur inscription au GDAR (places limitées) : 07 88 10 70 61

