

# ÉCRANTOMÈTRE

Parents d'enfants de 0 à 6 ans, où vous situez vous ?

## C'est quoi un écran ?



Les écrans prennent une grande place dans votre vie, cela risque d'impacter le développement de votre enfant.

Les écrans ont une place importante dans votre vie. Cela peut impacter le développement de votre enfant.

Votre rapport aux écrans prend en considération les besoins de chacun.

## C'est quoi être "exposé" aux écrans ?

Pour les tous petits, l'exposition aux écrans comprend les temps où l'enfant regarde un écran souvent seul, mais aussi tous les moments où un écran est allumé dans la même pièce que lui et/ou qu'il perçoit les bruits ou les forts changements de lumière.



Attention : cet outil n'a pas pour but de vous culpabiliser en tant que parents mais de vous faire prendre conscience de la place que prennent les écrans dans votre foyer.

Nous sommes tous dépendants des écrans ! Si vous vous posez des questions ou vous sentez en difficulté, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, sage-femme, ou vous rapprocher de la PMI la plus proche (liste des PMI disponible dans votre carnet de santé ou sur [departement974.fr](http://departement974.fr)).