

Le sommeil



rester attentif aux **signes du manque de sommeil**



éviter **les activités stimulantes 1h avant le coucher** et **couper tout écran**



installer **les écrans hors de la chambre**



proposer un **environnement rassurant**



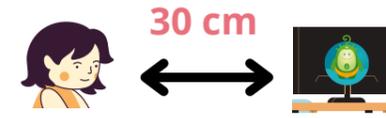
mettre en place une **routine calme**



La vue



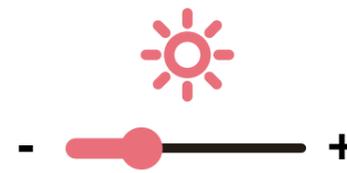
faire **porter des lunettes** si l'enfant en a



positionner l'enfant face à **l'écran à au moins 30 cm** (bras tendus)



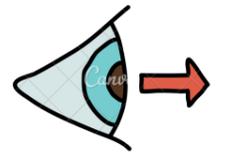
regarder les écrans **dans une pièce lumineuse** et **éviter les reflets** sur l'écran



diminuer **l'intensité lumineuse, les contrastes**



faire une **pause au bout de 20 minutes**



favoriser les **autres activités où le regard est porté au loin**

L'alimentation



être attentif aux **signaux de faim et de satiété**



servir des **portions adaptées à l'âge**



faire **du repas un moment agréable**. Interagir : discuter, faites des blagues, raconter des histoires...



Eteindre tous les écrans durant le temps du repas



proposer des **heures de repas fixes** et des **aliments variés**

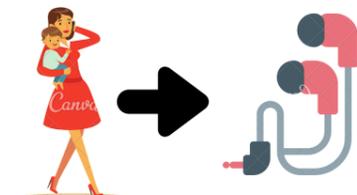


laisser l'enfant toucher, sentir les aliments, lui donner une cuillère

Les ondes



couper le Bluetooth, Wifi, 3G, 4G ... la nuit

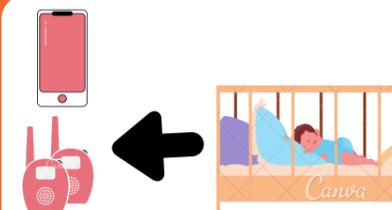


recourir au **kit main-libre** lors des appels avec mobile

DAS



privilégier l'acquisition d'**appareils aux DAS faibles**



éloigner les appareils du lit de l'enfant **surtout la tête**

Sources fiches repères

Sources sommeil

- **Naitre et grandir – En manque de sommeil**
<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/mieux-comprendre-le-sommeil/en-manque-de-sommeil/>
- **Naitre et grandir – les obstacles au sommeil**
<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/mieux-comprendre-le-sommeil/obstacles-au-sommeil/>
- **Réseau Morphée - Le sommeil de l'enfant**
<https://reseau-morphee.fr/>

Sources alimentation

- **Naitre et grandir - Repas: pas d'écran à table**
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=repas-pas-d-ecran-table
- **Science et avenir - 1 enfant sur 3 mange devant un écran -**
https://www.sciencesetavenir.fr/sante/1-enfant-sur-3-mange-devant-un-ecran_26468

Sources ondes

- **Le rapport de l'ANSES - Exposition des enfants aux radiofréquences : pour un usage modéré et encadré des technologies sans-fil, 2016**
<https://www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofr%C3%A9quences-pour-un-usage-mod%C3%A9r%C3%A9-et-encadr%C3%A9-des-technologies>
- **Article de l'OMS :**
<http://www.who.int/peh-emf/about/WhatIsEMF/fr/index1.html>

Sources vue

- **AOQ – Les écrans chez les enfants**
<https://www.aoqnet.qc.ca/vision/protection/ecrans.php>
- **Le bon usage des écrans - Les écrans et votre vision -**
<https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/>