

# BIEN GRANDIR DANS UN MONDE D'ÉCRANS

## Guide à l'usage des parents d'enfants de 0 à 6 ans



[saint-denis.fr](http://saint-denis.fr)



Saint  Denis



# Édito

## Chers parents,

À bien des égards, les écrans ont révolutionné nos modes de vie, souvent pour le meilleur : ils simplifient le quotidien, nous connectent avec nos proches, nous donnent un accès sans précédent aux divertissements et à l'information.

Mais les usages numériques comportent également des risques dont il faut savoir se protéger, et protéger nos enfants. Que ce soit un smart-phone, un ordinateur ou une télévision, un écran peut rapidement créer une dépendance, freiner le développement des plus jeunes, et occasionner un repli sur soi.

Ce guide vous donne des pistes pour instaurer une utilisation raisonnée de ces outils, et leur laisser la place qui leur revient. Il a été construit avec des parents de Saint-Denis, des professionnels de santé, de PMI et de crèches. Il aborde tous les moments de la journée avec votre enfant et vous donne des pistes concrètes pour limiter le recours aux écrans.

Les écrans doivent nous aider au quotidien, sans prendre le dessus sur ce qui compte vraiment : un rapport au monde apaisé pour nos enfants, et une relation riche avec leurs parents.

Il ne s'agit pas de revenir en arrière, ni de se passer des écrans, qui se sont imposés dans nos vies. Ce guide vous propose simplement une aide pour adopter les bons comportements, et garantir le bien-être de tous·tes les jeunes dionysien·nes.



**Mathieu Hanotin**  
Maire de Saint-Denis



# Sommaire

## 01

Des écrans très envahissants / p.6

## 02

Usage des écrans par les parents : avantages et inconvénients / p.7

## 03

Les idées reçues / p.8

- La télévision allumée en arrière plan / p.8
- Les écrans et le langage / p.9
- Les écrans et les apprentissages / p.10
- Les écrans et l'alimentation / p.11
- Les écrans et le sommeil / p.12

## 04

Des écrans pour calmer les enfants ? / p.13

## 05

**Le cercle vicieux** : gagner du temps à court terme avec les écrans / p.14

**Le cercle vertueux** : gagner du temps sur le long terme sans les écrans / p.15

## 06

Trucs et astuces pour éviter les écrans / p.16

## 07

Activités à faire en famille / p.17

## 08

Quel écran à partir de quel âge ? / p.18

## 09

Repères numériques pour l'usage des écrans / p.20

## 10

Parler à un professionnel et se faire aider / p.21  
Ressources utiles / p.21

## 11

Remerciements / p.22

# 1

## Des écrans très envahissants

Depuis plusieurs années, les outils numériques et les écrans sont présents dans notre vie de tous les jours. Ils offrent une multitude de possibilités d'information, de connaissances, de communication et de divertissement.

Mais ils apportent aussi des inconvénients et peuvent être source de dangers.

Les enfants y sont exposés dès leur plus jeune âge, directement ou indirectement, parce que nous le sommes aussi en tant qu'adultes. Ces nouvelles technologies, toujours plus accessibles, peuvent nous laisser croire qu'elles leur apprennent beaucoup de choses dès la naissance. Ce guide a été créé par un groupe de parents, de professionnels de la petite enfance de la Ville de Saint-Denis

(crèches, PMI, santé publique et Éducation nationale), de chercheurs et de scientifiques (IRI - *Institut de Recherche et de l'Innovation*, EPHE - *École Pratique des Hautes Études*), tous inquiets de la place que prennent les écrans sur le développement de nos enfants âgés de 0 à 6 ans. Il s'appuie sur des recommandations nationales et des observations de terrain des membres du groupe.

**Plusieurs rencontres professionnelles ont permis de construire ensemble ce guide, qui a pour objectifs de :**

- Vous faire prendre conscience de la place des écrans dans votre vie, y compris en présence de vos enfants.
- Vous expliquer l'impact des écrans sur la santé des plus petits (enfants de 0 à 6 ans).
- Vous aider à mettre en place des règles sur l'usage des écrans en famille.
- Vous proposer des alternatives aux écrans à mettre en place avec vos enfants.

### L'évolution des écrans dans le temps :

Un écran est une surface sur laquelle on projette des images, des formes, des couleurs. Les écrans ont beaucoup évolué au cours de l'histoire, ils sont de plus en plus accessibles et transportables, et s'utilisent de plus en plus seuls. Désormais, le smartphone regroupe de multiples technologies et fonctions en un seul outil : le téléphone, l'appareil photo et vidéo, la télévision, les vidéos à la demande, les jeux vidéo, etc. Les écrans sont également toujours plus connectés, avec un réseau internet très performant permettant une utilisation n'importe où et n'importe quand.



# 2

## Usage des écrans par les parents Avantages et inconvénients

### Le saviez-vous ?

*Dès la naissance et tout au long de son développement, votre enfant a besoin de votre regard, de votre attention et que vous lui parliez, pour être rassuré et encouragé. Ainsi, il est essentiel de créer tous les jours des moments sans écrans avec votre enfant.*

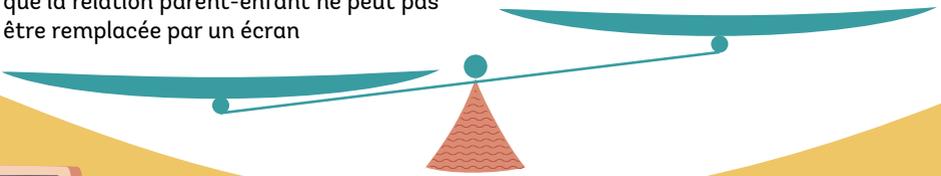


### Lorsque nous, parents, utilisons les écrans :

- Nous sommes moins vigilants avec nos enfants
- Nous sommes moins disponibles pour eux, moins attentifs à leurs demandes et à leurs besoins
- Nous les encourageons moins dans leurs découvertes (activités, nourriture, etc.)
- Nous échangeons moins avec eux, nous leur apportons moins d'explications, alors que la relation parent-enfant ne peut pas être remplacée par un écran

### Néanmoins, les écrans nous permettent au quotidien de :

- Nous informer
- Nous organiser dans la vie de famille et le travail
- Nous divertir
- Communiquer, échanger et partager avec nos proches
- Prendre des photos et des vidéos
- Nous repérer dans l'espace
- Faire des achats en ligne



Ordinateur  
1976



Ordinateur portable  
vers 1990



Internet  
1994



Smartphone  
2007



Écran plat et tablettes  
2010



Objets  
connectés  
2016

# 3

## LES IDÉES REÇUES

### La télévision allumée en arrière-plan

*« La télévision est toujours allumée à la maison, les enfants ne la regardent même pas, c'est juste un fond sonore . »*

**Idée reçue !**



#### **Ce que nous observons avec la télévision :**

La taille de l'écran de télévision occupe de plus en plus de place et capte l'attention de toute la famille. Le premier geste lorsque l'on rentre chez soi est parfois d'allumer sa télévision.

#### **En réalité :**

Même si personne ne semble la regarder directement, la télévision allumée perturbe :

- Vos échanges avec votre enfant.
- Le développement de son langage.
- Votre enfant dans ses jeux et ses activités : la télévision capte son attention et empêche sa concentration.



Pour aller plus loin sur le sujet, scannez ce QR Code

De plus, votre enfant peut être confronté à des contenus non adaptés à son âge, avec des images violentes dans les journaux télévisés ou sur les chaînes d'informations en continu par exemple, qui peuvent influencer son comportement.

# Les écrans et le langage

« Avec les dessins animés, mon enfant apprend mieux à parler en français ou dans d'autres langues qu'avec moi. »

**Idée reçue !**



## **Ce que nous observons avec les écrans :**

Les écrans n'aident pas les tout-petits à apprendre à parler de nouvelles langues, y compris le français. En effet, les enfants ne font que répéter les sons et les mots qu'ils entendent, sans les associer à des objets qu'ils peuvent manipuler. Devant un écran, les échanges entre les adultes et les enfants sont souvent interrompus. Plus nous communiquons avec nos enfants, plus ils auront d'occasions d'apprendre à parler. Les enfants très exposés aux écrans présentent généralement un retard dans le développement de leur langage, ils ne s'expriment pas aussi bien que ce qu'ils devraient à leur âge.

## **En réalité :**

Pour apprendre à parler, votre enfant a besoin d'échanger souvent et régulièrement avec vous, que ce soit dans votre langue maternelle ou en français. Si vous ne parlez pas bien le français, ne vous inquiétez pas, votre enfant finira par l'apprendre à la crèche, à l'école et en jouant avec d'autres enfants. Par exemple, que vous utilisiez le mot « chaussette » en français ou dans une autre langue, le plus important est qu'il l'associe à l'objet.

## **Pour aider votre enfant à bien apprendre à parler, voici quelques alternatives :**

- Parlez à votre enfant dès sa naissance, y compris dans votre langue maternelle.
- Chantez des chansons, racontez et lisez des histoires à votre enfant.
- Échangez sur l'environnement qui vous entoure, nommer les objets pour que votre enfant en comprenne le sens.

# Les écrans et les apprentissages

*« Avec les jeux éducatifs sur la tablette, mon enfant apprend tout seul à reconnaître les couleurs, à compter et à dessiner. »*

**Idée reçue !**



## **Ce que nous observons avec les écrans :**

Avant 3 ans, les enfants n'apprennent pas avec les écrans, car ils ne font pas leurs propres expériences et ne développent pas leurs sens : ils ne peuvent ni toucher, ni manipuler, ni sentir les images qu'ils regardent. Passé cet âge, l'écran peut être un outil de découverte sur des temps courts, lorsque les enfants sont accompagnés par un adulte. Les enfants très exposés aux écrans ont du mal à faire les choses seul et à jouer avec les autres. Ils peuvent avoir des difficultés pour bouger, coordonner leurs mouvements, parler, dessiner, écrire ou compter. Ils développent également de mauvaises postures et ont plus de difficultés pour tenir de petits objets (cuillère et stylo).

## **En réalité :**

Votre enfant a besoin de découvrir le monde (bouger, manipuler, toucher, sentir, voir, entendre, etc.), pour pouvoir expérimenter, comprendre et agir sur son environnement. Il apprend en jouant et en imitant son entourage.

## **Pour bien accompagner les apprentissages de votre enfant, voici quelques alternatives :**

- Passez du temps avec votre enfant sans écran.
- Prenez plaisir à partager votre passion, vos envies du moment : cuisiner, dessiner, jouer, faire un jeu de société en famille.
- Quand vous sortez avec votre enfant, vous pouvez vous amuser ensemble : jeux de ballon, bac à sable, etc. Tout peut être prétexte au jeu et à la découverte. À partir de 4 ans, vous pouvez regarder un petit film adapté à l'âge de votre enfant pour partager ce moment agréable avec lui. N'hésitez pas à aller dans les médiathèques de la ville pour vous faire conseiller.



**Pour aller plus loin sur le sujet, scannez ce QR Code**

# Les écrans et l'alimentation

*« Impossible de faire manger mon enfant s'il n'est pas devant un écran. »*

**Idée reçue !**

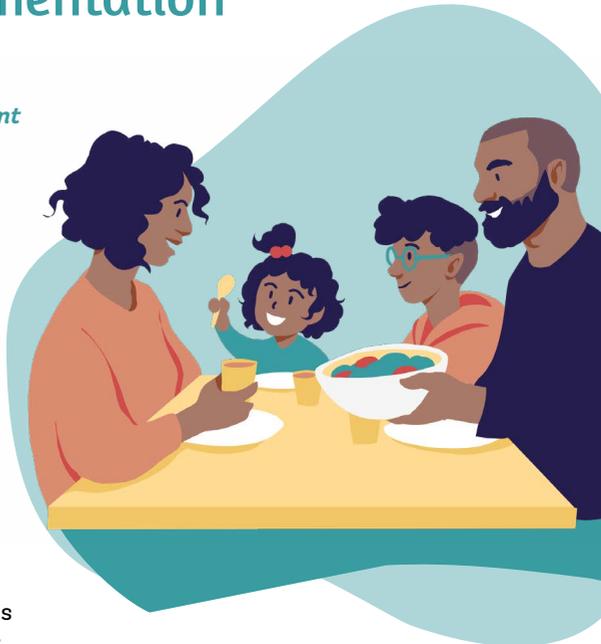
## **Ce que nous observons avec les écrans :**

Devant un écran, les enfants ont tendance à manger machinalement et prennent moins plaisir à découvrir les goûts, les odeurs et les textures des aliments. Il peut être plus difficile pour eux de repérer quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Pendant les repas, les écrans peuvent également empêcher les discussions et les échanges en famille. Sur la durée, pour les enfants très exposés aux écrans, l'absence de découverte du goût et la difficulté à sentir qu'il n'ont plus faim peuvent avoir des conséquences sur leur poids et leur santé en général.

## **En réalité :**

Dans les premières années de sa vie, votre enfant a besoin d'être attentif pour apprendre à découvrir les goûts et les textures des aliments. Il développe ainsi ses préférences alimentaires et son rapport avec l'alimentation (ressentir la faim, manger avec plaisir, prendre le temps de manger, etc.). Votre enfant a besoin de manger de tout et en quantité adaptée à sa faim pour bien grandir.

Pour aller plus loin sur le sujet, scannez ce QR Code



## **Pour manger ensemble en famille et sans écran, voici quelques alternatives :**

- Créez un moment de partage au moment du repas, en vous racontant votre journée.
- Favorisez un moment de jeu, en nommant par exemple les aliments ou les couleurs, en devinant les ingrédients qui ont été utilisés pour le repas.
- Prenez le temps de manger et de découvrir ensemble les textures, les saveurs : « c'est chaud », « c'est sucré », etc. Les discussions sur les aliments aident votre enfant à se montrer curieux et à le rassurer pour continuer d'expérimenter.

Si votre enfant ne mange pas, ne vous inquiétez pas, il mangera mieux au repas suivant. C'est important qu'il puisse dire « non » pour affirmer sa personnalité. Vous pouvez lui laisser la possibilité de choisir l'ordre de son repas.

# Les écrans et le sommeil

« Le soir, mon enfant s'endort plus facilement devant un écran. »

**Idée reçue !**



## Ce que nous observons avec les écrans :

Les écrans contiennent une lumière bleue qui ressemble à celle du jour. Cette lumière artificielle fait croire au cerveau qu'il fait jour, ce qui retarde l'endormissement et perturbe la qualité du sommeil. Le rythme trop rapide des images excite les enfants et les empêche de s'endormir. Lorsque les enfants s'endorment devant un écran, leur qualité de sommeil est moins bonne. Le manque de sommeil peut ainsi perturber leur journée : fatigue, mauvaise humeur, difficulté à mémoriser et à se concentrer.

## En réalité :

Pour s'endormir, votre enfant a besoin d'être rassuré et de se sentir en sécurité. Votre enfant a besoin de bien dormir pour pouvoir être en bonne santé, bien grandir et pour aider sa mémoire à bien fonctionner.

## Pour faciliter l'endormissement et améliorer le sommeil de votre enfant, voici quelques alternatives :

- Organisez un rituel pour donner à votre enfant des repères rassurants et annoncer le moment du coucher. Par exemple : se brosser les dents, se laver les mains ou préparer ses affaires pour le lendemain.
- Lorsque votre enfant est au lit, privilégiez un temps calme avec lui, qui n'a pas besoin de durer trop longtemps, mais qui favorisera un sommeil de qualité. Par exemple : lire ou raconter une petite histoire, chanter une chanson ou se faire un câlin, etc. Cherchez votre propre rituel du coucher, en fonction de vos envies ou de votre culture.

## Voici le besoin de sommeil quotidien d'un enfant entre 0 et 6 ans :

**0>6 mois**  
16 à 17h

**6>11 mois**  
12 à 15h

**1>2 ans**  
11 à 14h

**3 ans**  
12h environ

**3>5 ans**  
10 à 13h

**6 ans**  
11h environ

# 4

## Des écrans pour calmer les enfants ?

*« À la maison, au supermarché ou dans la salle d'attente du médecin, quand je lui donne mon portable, mon enfant est moins agité et ça me permet de souffler un peu. »*

Lorsque vous donnez un écran à votre enfant, il vous sollicite moins, il est accaparé par ce qu'il regarde, il vous semble plus calme et concentré.



### **En réalité, il s'agit d'une fausse concentration !**

Les écrans captent l'attention de votre enfant par une diffusion d'images rapides que le cerveau ne peut pas traiter. Son cerveau est fatigué parce qu'il a reçu trop de lumières et trop d'informations. Il n'a plus la capacité d'écouter et d'apprendre, ce qui ne lui permet pas de devenir autonome.

# 5

## LE CERCLE VICIEUX :

### Gagner du temps à court terme avec les écrans

L'exemple de la préparation du matin pour aller à l'école



Pour gagner du temps à court terme, je laisse mon enfant seul devant la télévision pour avoir le temps de me préparer.



Je dois maintenant m'occuper de lui. Je lui demande de s'habiller **mais il ne m'écoute pas !**



Je l'habille à sa place pendant qu'il continue de regarder la télévision.



J'éteins la télévision pour qu'il se concentre sur son habillage. Mon enfant est contrarié, il se met à pleurer et à crier.

**Je ne gagne pas de temps sur le long terme.**

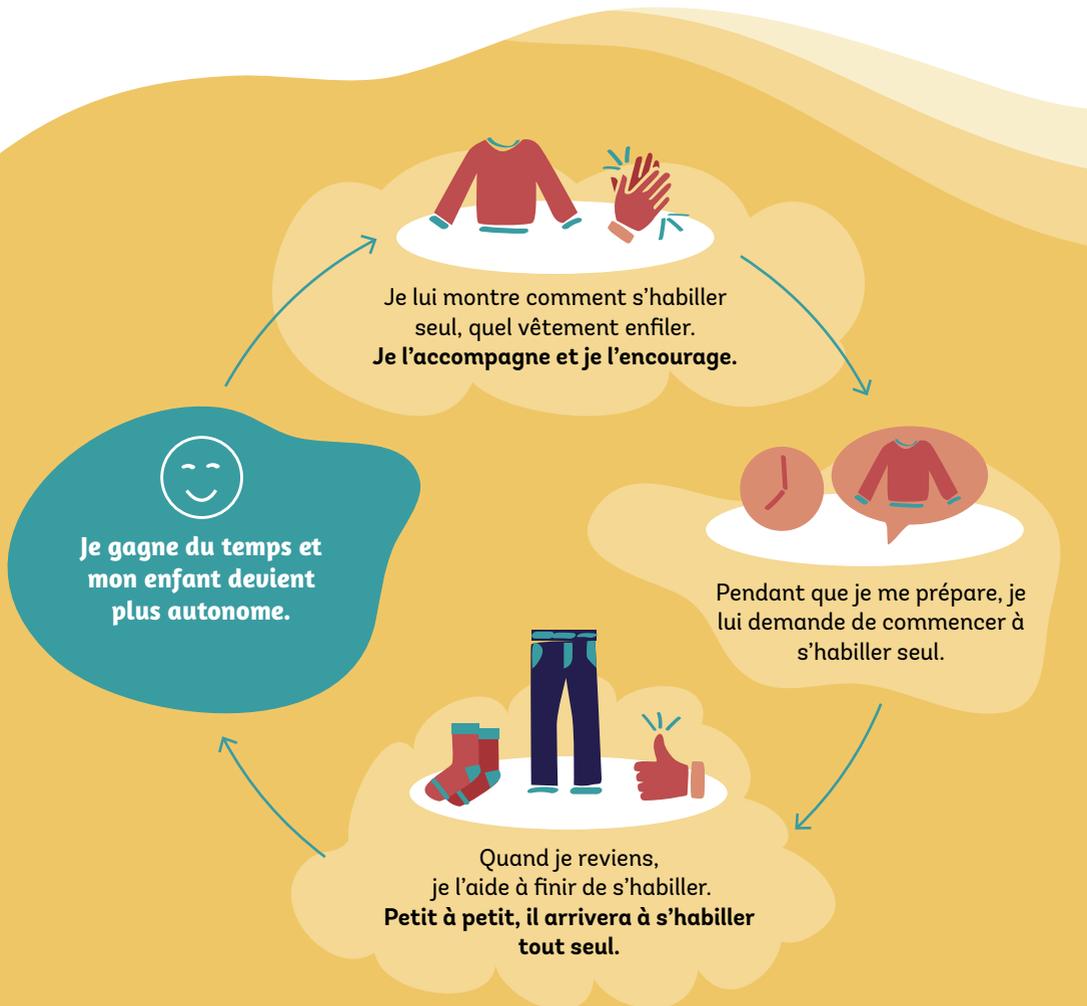
Je suis stressé·e et en retard, je recommence à le laisser devant la télévision.

Mon enfant ne développe pas son autonomie (s'habiller seul).  
**Je ne gagne pas de temps pour moi.**

# LE CERCLE VERTUEUX :

## Gagner du temps à long terme sans les écrans

Mettez en place des **routines** et **accompagnez votre enfant** dans ses apprentissages, pour qu'il **grandisse** bien et devienne **autonome**. Ainsi, de votre côté, **vous gagnerez du temps** sur le **long terme**.



# 6

## Trucs et astuces pour éviter les écrans

Pas de panique ! Ne pas avoir d'activité à proposer à votre enfant est bon pour son cerveau. Ne rien faire libère son imagination. Faites-vous confiance, vous restez la meilleure personne pour décider des nouvelles règles d'utilisation des écrans chez vous. **Voici quelques trucs et astuces testés par des parents, pour vous aider à mettre de côté les écrans au quotidien :**



### À la maison

**En rentrant chez vous, pensez à mettre votre téléphone en mode avion pour ne pas être dérangé par les notifications.**

- Le soir après l'école, racontez-vous votre journée.
- N'hésitez pas à prendre votre douche pendant que votre enfant dort.
- Pour vous libérer du temps avec votre enfant, essayez de faire le ménage lorsqu'il est absent ou pendant qu'il dort. N'hésitez pas à faire vos tâches ménagères sur plusieurs jours pour éviter de tout faire d'un seul coup.
- En fonction de la place dans votre logement, aménagez un espace avec des jeux et des livres pour occuper votre enfant pendant que vous faites à manger.
- Lorsque vous cuisinez, faites participer votre enfant, par exemple en lui faisant laver les légumes que vous venez d'éplucher. Vous pouvez aussi le laisser vous imiter, en jouant avec de la pâte à modeler pendant que vous préparez le repas.
- Dès que votre enfant en est capable, préparez ses affaires la veille avec lui pour qu'il se prépare seul le lendemain.



### À l'extérieur

**Préparez un sac avec de quoi occuper votre enfant en fonction de son âge :**

- des livres, des jeux, des coloriages, etc.
- Laissez-le jouer avec l'environnement qui l'entoure : les cailloux, les feuilles, les magazines, etc.
- Dans les transports, vous pouvez prendre un journal gratuit et le regarder ensemble, compter le nombre de stations qu'il reste avant de descendre ou faire de petits jeux (nommer un objet d'une couleur ou commençant par une lettre particulière, etc.)

**Pour aller plus loin sur le sujet :  
Rendez-vous sur FamiNum, un site entièrement gratuit qui vous accompagne pour choisir les règles d'usage**

**des écrans au sein de votre famille, en vous donnant des astuces pour les appliquer.  
Scannez ce QR Code !**



# 7

## Activités à faire en famille



Pour occuper votre enfant sans écran et passer un moment agréable avec lui :

### Créez des activités simples et ludiques avec du matériel de récupération.

Boîtes d'œufs vides, rouleaux de papier toilette, passoire, bassines, bouchons de bouteilles ou briques de lait peuvent se transformer en jeux d'éveil à moindres coûts !

### Rendez-vous dans les lieux d'accueil de la Ville, qui vous proposent des activités gratuites.

Les maisons de quartiers, les ludothèques et les médiathèques vous offrent une multitude de possibilités pour s'amuser en famille.



Découvrez quelques exemples d'activités en scannant ces QR Code :



Renseignez-vous auprès de votre maison de quartier ou en consultant le site internet de la Ville : [saint-denis.fr](http://saint-denis.fr)

# 8

## Quel écran à partir de quel âge ?



### Pas d'écrans de 0 à 3 ans

L'usage de tout type d'écran n'est pas du tout recommandé. En effet, le temps passé devant les écrans est du temps perdu pour d'autres activités plus essentielles pour le développement de l'enfant (activité physique, exploration de son environnement, etc.)



### Smartphone de 3 à 6 ans

- Toujours être à côté de votre enfant quand il utilise un smartphone.
- Fixer des limites de temps d'utilisation.



### Télévision de 3 à 6 ans

- Ne pas mettre de télévision dans la chambre de votre enfant.
- Fixer des limites de temps de visionnage.
- Respecter le pictogramme audiovisuel indiqué pour chaque programme.
- Avant 5 ans, les écrans 3D sont déconseillés.
  - Avant 8 ans, le visionnage de journaux télévisés et des chaînes d'information en continu est déconseillé.
- Toujours regarder le programme avec votre enfant.

### Légende



Usage non  
recommandé



Usage limité et  
toujours accompagné  
d'un adulte



## Tablette, ordinateur de 3 à 6 ans

- Ne pas mettre de tablette dans la chambre de votre enfant.
- Fixer des limites de temps d'utilisation et faire des pauses régulières.
- Toujours être à côté de votre enfant quand il utilise une tablette.



## Pas de réseaux sociaux de 3 à 6 ans

- Ne pas exposer son enfant sur les réseaux sociaux.
- Avant 15 ans, la création de comptes sur les réseaux sociaux est déconseillé.



## Jeux vidéo de 3 à 6 ans



- Se référer aux pictogrammes de classification PEGI.
- Fixer des limites de temps de jeu et faire des pauses régulières.
- Tester le jeu avant de le proposer à votre enfant.
- Privilégier des jeux vidéo qui se jouent à plusieurs.

### Les règles d'or :

- Avant 3 ans, évitez les écrans !
- Jusqu'à 6 ans, lorsque votre enfant regarde ou utilise un écran, il doit toujours être accompagné par un adulte :
  - Regardez toujours le contenu avec lui et discutez-en ensemble pour savoir ce qu'il a vu et compris.
  - Ne lui laissez pas d'écran en libre accès, il vaut mieux qu'il l'utilise dans les pièces communes (salon, cuisine, etc.) plutôt que dans sa chambre.
  - Fixez des règles simples pour limiter son temps d'écran et mettez en place un contrôle parental sur tous les écrans de la maison.
  - Privilégiez des moments sans écran : pas le matin avant d'aller à l'école ni pendant les repas et éteindre les écrans 1h avant de se coucher (2h avant pour les jeux vidéo).

# 9

## Repères numériques pour l'usage des écrans

### Le contrôle parental

- Il restreint l'accès à certains contenus visuels pouvant être choquants, violents ou pornographiques sur les smartphones, les tablettes et les ordinateurs.
- Il encadre le temps d'utilisation d'un logiciel, d'une application et de l'accès à internet.

*Depuis la loi n° 2022-300 du 2 mars 2022, tous les outils numériques connectés vendus en France (smartphones, ordinateurs, consoles de jeux vidéo, etc.) sont obligés de proposer le contrôle parental gratuit, facilement accessible et compréhensible dès la première mise en service de l'appareil.*

**Le contrôle parental est proposé par votre opérateur de téléphonie mobile,** votre fournisseur d'accès à Internet, via les paramètres de vos appareils (smartphone, tablette, etc.) et sur les réseaux sociaux depuis le compte utilisateur de votre enfant.



Pour aller plus loin sur le sujet, scannez ce QR Code

### La classification PEGI des jeux vidéo

PEGI (Pan-European Game Information) est un système européen qui classe l'utilisation des jeux vidéo par âge.

Pour les enfants entre 3 et 6 ans, vous pouvez vous référer aux images suivantes sur les emballages de jeux vidéo :



**Contenu du jeu considéré comme adapté à toutes les classes d'âge à partir de 3 ans :**

absence de langage grossier, de sons ou d'images susceptibles de faire peur aux jeunes enfants.



**Accompagnement des parents recommandé :** créé pour

certaines plateformes d'achat pour prévenir de la grande variété des contenus générés par les utilisateurs eux-mêmes.

D'autres images sont associées pour décrire le contenu des jeux vidéo :



Plus d'infos en téléchargeant l'application PEGI ou en scannant ce QR Code

## La signalétique jeunesse à la télévision



Depuis 2002, la présence des logos à la télévision indique au téléspectateur l'âge à partir duquel le programme peut être regardé et impose des contraintes d'horaires de diffusion de certains programmes.

**10** Par exemple, ce logo indique un contenu inadapté pour les moins de 10 ans.

**Pour les enfants entre 3 et 6 ans, aucun de ces 4 logos ne doit apparaître sur le programme.**

**Attention :** Les chaînes d'infos en continu ou les journaux télévisés ne comportent pas ces logos. Ils proposent des images violentes ou des contenus non adaptés aux jeunes enfants. Soyez vigilants !



Plus d'infos sur [www.arcom.fr](http://www.arcom.fr) ou en scannant ce QR Code

# 10 Parler à un professionnel et se faire aider

## Ne restez pas seul !

Si vous vous posez des questions sur un usage trop important des écrans par vos enfants, ou que vous vous inquiétez de leur développement : parlez-en à un professionnel de santé, votre médecin, ou dans une PMI.



Scannez ce QR Code pour trouver le centre de PMI le plus proche de chez vous

## Ressources utiles

Pour vous informer davantage, rendez-vous en ligne en scannant ces QR Code :



Les 1000 premiers jours  
Santé Publique  
France



Je protège  
mon enfant  
site gouver-  
nemental



Mpedia



Haut Conseil  
de Santé  
Publique



Mission  
interministérielle de  
lutte contre les drogues  
et les conduites  
addictives (MILDECA)

# 11

## Remerciements

**Alice Rongier**, Maire-adjointe de la Ville de Saint-Denis à la petite enfance et soutien à la parentalité, tient à remercier les personnes qui se sont investies dans la création de ce guide, en participant aux groupes de travail et en contribuant, de par leurs connaissances et leurs expériences personnelles et professionnelles, à sa co-construction.

### Les parents dionysiens

- **Zineb Bouakaz**
- **Fatima Abrous**
- **Nora Djelaili**

### Professionnel.les

- **Eliana Murcia**, psychomotricienne et responsable de la crèche *Pierre de Lune*
- **Gaëlle Wagner**, infirmière et responsable adjointe de la crèche *Pierre de Lune*
- **Ozlem Derinyer**, éducatrice de jeunes enfants et responsable de la crèche *Les Poulbots*
- **Christine Astier**, éducatrice de jeunes enfants et responsable de la crèche *À Petits Pas*
- **Sabrina Reffad**, psychologue à l'Éducation nationale
- **Joëlle Provasi**, Maître de conférences à l'EPHE (*École Pratique des Hautes Études*)
- Les chercheurs de l'IRI (*Institut de Recherche et de l'Innovation*) : **Hakima Yakouben**, **Elvira Hojberg**, **Maude Durbecker**, **Marie-Claude Bossière** ; et du CNRS (*Centre National de la Recherche Scientifique*) : **Maël Montevil**

- Les professionnelles de la PMI Pierre Sémard : **Céline Ignatio**, **Danielle Leroy**, **Melissa Lehacaut**, **Brigitte Paugam**, **Patricia Gutmann** et **Wendy Duflot**
- **Mathilde Mendisco**, cheffe de projets conduites à risques et addictives / Direction de la Santé de la Ville
- **Céline Gouay**, référente santé et accueil inclusif / Direction de la Petite Enfance de la Ville

**Mathilde Mendisco et Céline Gouay**, co-animatrices des réunions de travail qui ont permis la création de ce guide, tiennent également à remercier les professionnels suivants pour leur contribution et leur avis d'experts dans leurs domaines respectifs :

- **Laura Ovide**, chargée de projets en santé nutritionnelle, périnatalité, enfance, parentalité / Direction de la Santé de la Ville
- **Stéphane Buffet**, animateur et formateur, référent d'activité multimédia / Direction du Jeune Adulte et de l'Enseignement Supérieur de la Ville
- **Claire Chaugny** et **Charlotte Pineau**, médecins généralistes
- **Hélène Penon-Planel**, directrice de la Petite Enfance de la Ville
- **Delphine Floury**, cheffe de service santé publique / Direction de la Santé de la Ville



Avril 2024 - © Ville de Saint-Denis  
Conception graphique : Solène Besnard  
Illustration : Lucie Queffelec  
Impression : reprographie municipale

[saint-denis.fr](http://saint-denis.fr)



*Saint* ★  
Denis