



## Bougez bien

# Qu'est-ce que le temps d'écran?

C'est le temps passé à utiliser un appareil qui est muni d'un écran. Par exemple :



jeux vidéo



tablette/iPad®/  
téléphone intelligent



ordinateur/  
portable



téléviseur/  
lecteur DVD

## Directives canadiennes en matière de temps de loisir passé devant l'écran\*

Enfants âgés  
de moins de  
2 ans



Temps d'écran  
**non recommandé**

De 2 à 4 ans



Moins  
d'une heure/jour

De 5 à 17 ans



Moins  
de deux heures/jour

Il n'y a aucun mal à passer du temps devant un écran, mais trop de temps peut empêcher les enfants de pratiquer d'importantes activités, comme jouer, apprendre à parler, lire, être actif et passer du temps avec leurs amis et leur famille. Ces directives sont des recommandations. Faites de votre mieux et fixez des objectifs pour votre famille et vous-même afin de respecter les recommandations. Moins vous passez de temps devant un écran, mieux vous vous porterez.

## Limiter le temps d'écran est bon pour la santé de votre famille et favorise :

### Le sommeil

Évitez d'utiliser un écran avant de dormir et essayez de garder les écrans à l'extérieur de la chambre à coucher. Les enfants qui passent plus de temps devant un écran ou qui ont un téléviseur, un ordinateur ou un appareil portable dans leur chambre dorment moins et s'endorment plus tard le soir. Même les bébés peuvent être surstimulés par les écrans et être privés du sommeil dont ils ont besoin pour grandir.

### Le développement du langage, de l'apprentissage et des aptitudes sociales

Un jeune enfant a besoin d'explorer son environnement et d'interagir en personne avec les autres. C'est ainsi que ses pensées, son langage, ses habiletés motrices et ses aptitudes sociales et émotionnelles se développent. Trop de temps devant un écran tôt dans la vie peut causer un retard du développement. Lorsque vous gardez le téléviseur allumé ou que vous vous concentrez sur vos médias numériques, vous pouvez rater d'importantes occasions d'interagir avec votre enfant et de l'aider à apprendre.

\*Les comportements liés au temps devant un écran qui ne sont pas liés à l'école ni au travail.

### Le contrôle des émotions

Évitez d'utiliser les médias comme la seule façon de calmer votre enfant. Cela pourrait occasionner des problèmes à fixer des limites et faire que ce soit difficile pour votre enfant d'apprendre comment contrôler ses émotions sans l'appareil. Remplacez le temps d'écran par une histoire, une chanson ou des câlins. Demandez à votre fournisseur de soins de santé pour de nouvelles stratégies pour calmer votre enfant.

### La promotion d'une vie active et saine

Les enfants qui passent trop de temps devant un écran sont moins susceptibles de participer aux jeux actifs et d'être en santé. Aussi, ils voient plus de campagnes de publicités, notamment des annonces sur la nourriture. Cela peut influencer sur la nourriture qu'ils veulent manger, aiment et choisissent.

### Le comportement

Ce que les jeunes voient à l'écran peut avoir une incidence sur les problèmes de comportement et augmenter les comportements à risque, comme la violence, la toxicomanie et les comportements sexuels, particulièrement si ce qu'ils voient n'est pas approprié à leur étape de développement.

## Saines habitudes de temps d'écran

### Fixez du temps « sans écran »

Gardez les périodes de repas et de jeu sans écran. Profitez de ce temps pour établir des liens avec l'un et l'autre, pour vous détendre, demander aux autres comment leur journée s'est déroulée et apprécier le repas. Choisissez une période dans la journée consacrée à la famille, où personne n'est distrait par les écrans. Soyez positif, plutôt que de dire : « Tu ne peux pas regarder le téléviseur », essayez de dire : « Éteignons le téléviseur, pour qu'on puisse... ».

### Éteignez le téléviseur et les autres appareils si vous ne les utilisez pas

Les médias en arrière-plan peuvent compromettre l'interaction et le jeu entre le parent et l'enfant. Ces moments sont très importants pour le développement du langage et de l'aspect socioémotionnel de votre enfant. Si vous avez besoin d'un moment tranquille et calme, demandez à votre enfant de lire un livre, d'écouter de la musique ou encore encouragez-le à écrire une histoire, à dessiner ou à faire un bricolage.

### Choisissez judicieusement

Soyez à l'affût des programmes, des jeux et des applications de qualité qui sont appropriés à l'âge et au développement de votre enfant. Des sites, comme [www.edululu.org](http://www.edululu.org), [www.mpa-canada.org](http://www.mpa-canada.org), et [www.commonssensemedia.org](http://www.commonssensemedia.org) (disponible en anglais seulement) peuvent vous permettre de trouver des films, des applications, des jeux vidéo et des sites Web qui sont appropriés à l'âge de vos enfants.

### Participez

Visionnez, jouez et écoutez ensemble. Visionnez les émissions de télévision, les applications et les jeux vidéo avant que votre enfant ne les visionne ou n'y joue. Lorsque vient le temps de choisir le contenu, portez une attention aux messages sur le genre, l'image corporelle, la violence et les problèmes sociaux. Expliquez pourquoi certains programmes ne sont pas appropriés. C'est l'occasion de parler de vos convictions et valeurs. Trouvez quelles émissions, applications ou quels jeux votre enfant aime et pourquoi. Encouragez-le à parler des médias qu'il utilise. Lorsque possible, visionnez ou jouez avec lui pour l'aider à apprendre de ce qu'il fait, voit et dit en ligne.

### Établissez un lien entre l'écran et le monde réel

Pour les enfants plus jeunes, rendez le temps d'écran interactif, parlez du contenu et établissez un lien avec le monde réel. Par exemple, si votre enfant voit quelqu'un jouer du tambour à la télévision, placez un vrai tambour entre ses mains pour qu'il puisse imiter ce qu'il voit. Ou, aidez-le à mettre en pratique dans ses activités de tous les jours ce qu'il a appris des jeux, des applications ou des émissions de télévision, comme les lettres, les chiffres et les couleurs. Nommez les lettres sur les affiches que vous voyez, comptez les pommes à l'épicerie ou montrez les couleurs des vêtements que vous pliez après avoir fait la lessive.

### Évitez le temps d'écran une heure avant l'heure du coucher et sortez les écrans de la chambre à coucher avant de dormir

L'utilisation des écrans avant de se coucher peut nuire à la capacité de votre enfant de s'endormir et de rester endormi. L'heure du coucher vous donne l'occasion de passer du temps de qualité avec votre enfant. Éteignez les écrans et établissez ensemble une routine de détente, comme prendre un bain, écouter de la musique et lire.

### Visez l'équilibre

Encouragez un équilibre entre le temps d'écran et les autres activités, comme le jeu à l'extérieur, les sports et les loisirs. Trouvez des activités amusantes qui n'incluent pas d'écran. Faire une promenade, se joindre à une équipe sportive, dessiner, peindre ou jouer à un jeu de société ne sont que quelques exemples d'activités à faire sans écran. Visitez le site [www.bringbackplay.ca](http://www.bringbackplay.ca) (ParticipAction) pour obtenir plus d'idées d'activités.

### Donnez l'exemple

Combien de temps passez-vous devant un écran? Votre enfant apprend en observant vos comportements. Donnez l'exemple en limitant vous-même votre temps d'écran chaque jour. Mettez votre appareil de côté lorsque vous conduisez, pendant les repas, et lorsque vous établissez un lien avec votre enfant.



Pour obtenir plus d'idées pour faire de votre mieux, visitez le site [www.sdhu.com](http://www.sdhu.com).



Sulbury & District  
Health Unit  
Service de  
santé publique