

Qu'entend-on par temps passé devant les écrans?

- Il s'agit du temps passé devant une télé, un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette ainsi que du temps passé à jouer à des jeux vidéo, à regarder des films ou à utiliser les médias sociaux.

Combien de temps mon enfant peut-il passer devant les écrans chaque jour?

Selon les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire :

Âge de l'enfant	Temps maximum recommandé devant les écrans
Moins de 2 ans	0 heure pas jour
2 à 4 ans	Moins d'une heure par jour
5 à 11 ans	Pas plus de 2 heures par jour; passer moins de temps devant les écrans est encore mieux

- Les enfants qui passent trop de temps devant les écrans risquent de faire moins d'activité physique, ce qui peut entraîner une prise de poids.
- Les jeux vidéo actifs ne procurent pas les mêmes bienfaits physiques que les activités de la vraie vie parce qu'ils nécessitent moins de mouvement.
- Le temps passé devant les écrans a aussi un effet sur la façon dont les enfants apprennent et interagissent avec leur milieu :
 - en minimisant l'apprentissage pratique;
 - en limitant les interactions face à face;
 - en causant des distractions pendant les possibilités d'apprentissage.

Septembre 2015





Temps passé devant les écrans

Conseils généraux concernant le temps passé devant les écrans

- Donnez le bon exemple à votre enfant. Adoptez de bonnes habitudes quant au temps que vous passez devant les écrans.
- Inculquez à vos enfants de bonnes habitudes médiatiques dès un jeune âge pour les aider à adopter de bonnes habitudes pour la vie.
- Les applis et les jeux éducatifs sont aussi considérés comme des activités qui se font devant un écran.

Comment puis-je transformer le temps passé devant les écrans en une meilleure expérience d'apprentissage?

- Assurez-vous que le contenu est adapté à l'âge de votre enfant.
- Choisissez du contenu qui captera l'intérêt de votre enfant.
- Assoyez-vous avec votre enfant et parlez de ce que vous regardez, posez des questions, étiquetez et décrivez ce que vous voyez.
- Bougez en imitant ce que votre enfant regarde.

Comment puis-je réduire le temps que ma famille passe devant les écrans?

- Limitez le temps que votre enfant peut passer devant les écrans chaque jour.
- Gardez les médias avec écran hors de la chambre de votre enfant et permettez l'accès aux écrans seulement dans les endroits où vous pouvez en surveiller l'utilisation.
- Éteignez les dispositifs lorsque personne ne les utilise.
- Encouragez votre enfant à jouer activement plutôt qu'à passer du temps devant les écrans.
- Choisissez des activités qui correspondent à l'âge de votre enfant. Consultez le site www.ndds.ca/ontario pour découvrir des activités que votre enfant peut faire.
- Réduisez graduellement, soit d'une demi-heure par semaine, le temps passé devant les écrans, jusqu'à ce que vous atteigniez le temps recommandé.

Pour en savoir plus long sur le temps passé devant les écrans, consultez les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire au www.csep.ca/directives.

Septembre 2015

