

Le temps d'écran et les enfants

De nos jours, on trouve des dispositifs munis d'un écran partout – dans les restaurants, les salles d'attente, et même dans nos poches. Saviez-vous que passer trop de temps à regarder des écrans (p. ex. téléphone intelligent, tablette, ordinateur ou télé) peut nuire à la santé des enfants?

S'il est vrai que les écrans peuvent-être très divertissants, et même utiles, passer trop de temps devant les écrans peut, chez les enfants, avoir des effets néfastes sur :

- ◆ le développement du cerveau et du langage;
- ◆ la capacité d'attention;
- ◆ la qualité du sommeil;
- ◆ le poids;
- ◆ le comportement;
- ◆ l'estime de soi;
- ◆ les relations.

Quelles sont les limites quotidiennes recommandées quant au temps d'écran?

0-2 ans	0 heure
2-4 ans	1 heure ou moins
5-17 ans	2 heures ou moins*

*temps d'écran à des fins récréatives

- 1 Familiarisez-vous avec les recommandations concernant le temps d'écran, établissez des limites pour votre famille et appliquez-les de façon cohérente.

Faites le suivi du temps que votre famille passe devant des écrans. Voici quelques conseils à suivre si vous voulez que votre enfant passe moins de temps devant les écrans.

- ♦ Apportez de petits changements graduellement.
- ♦ Évitez d'utiliser le temps d'écran pour récompenser un bon comportement.
- ♦ Réglez un arrêt automatique pour les écrans.
- ♦ Proposez d'autres activités sans écran à votre enfant.

- 2 Remplacez une partie du temps d'écran par d'autres activités.

Une journée bien équilibrée combine apprentissage, activité physique et interactions avec la famille et les amis.

- ♦ Donnez à votre enfant des occasions de remplacer le temps d'écran par le jeu actif, préférablement dehors.
- ♦ Lorsque votre enfant a besoin d'activités calmes, optez pour des interactions en face à face, la lecture ou d'autres types de jeu.
- ♦ Demandez aux adultes dans la vie de votre enfant de donner l'exemple en ce qui concerne le temps d'écran et l'activité physique.
- ♦ Apportez les changements au temps d'écran en famille

Que pouvez-vous faire?

- 3 Rangez les écrans à l'heure du coucher et à l'heure des repas.

L'utilisation d'écrans peut réduire la qualité du sommeil et nuire à l'alimentation de votre enfant. Les familles qui rangent les écrans à l'heure des repas sont plus susceptibles de manger des légumes et des fruits et de boire moins de boissons sucrées.

À l'heure des repas et des collations

- ♦ Donnez l'exemple en éteignant tous les écrans à l'heure des repas et des collations.
- ♦ Plutôt que d'utiliser des écrans, parlez à votre enfant de sa journée, ou des couleurs et des formes des aliments sur la table.

À l'heure du coucher

- ♦ Éteignez les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.
- ♦ Sortez les écrans de la chambre de votre enfant.
- ♦ Faites des activités sans écran, comme prendre un bain, lire ou faire jouer de la musique douce.