

# TEMPS D'ÉCRAN

## ET DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

LE TEMPS D'ÉCRAN COMPREND LE TEMPS PASSÉ DEVANT LA TÉLÉVISION, À NAVIGUER SUR INTERNET, À UTILISER UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT OU À JOUER SUR UNE CONSOLE DE JEUX VIDÉO.

### STATISTIQUE

Au Canada, un rapport de Statistique Canada de 2016 révèle que les enfants âgés de **3 à 4 ans** passent en moyenne 2 heures par jour devant un écran et que près du quart des enfants de **5 ans** sont exposés à plus de 2 heures d'écran par jour.

### RECOMMANDATION

Chez les enfants de **2 à 5 ans**, plusieurs organismes canadiens recommandent de limiter le temps d'écran quotidien ou régulier à **moins d'une heure par jour**. Seulement 15 % des enfants d'âge préscolaire respectent cette norme.

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2014/10/06/les-parents-les-ecrans-et-les-moins-de-5-ans>

### IMPACT CHEZ L'ENFANT

Les enfants de moins de cinq ans ont besoin de s'adonner à des jeux actifs et de passer du temps de qualité en famille pour développer des habiletés fondamentales, telles que le langage, l'autorégulation et la créativité.

Chez les enfants, une très grande exposition aux écrans en bas âge serait associée à :

- **une moins bonne motricité** à l'entrée à l'école parce qu'ils n'ont pas assez couru, sauté, lancé, dessiné ou découpé;
- **de faibles habiletés sociales** en raison d'un manque d'interactions avec son environnement et son entourage;
- **des capacités cognitives moins élevées**, particulièrement en ce qui concerne la mémoire à court terme, le développement du langage et l'apprentissage de la lecture et des mathématiques;
- **un mauvais contrôle des émotions et des comportements** (agressivité, difficulté à se calmer seul);
- **des difficultés d'attention**;
- **des problèmes de sommeil**;
- **une mauvaise estime de soi**;
- **des problèmes de santé** (surplus de poids, obésité, fatigue, maux de tête, myopie, problèmes de posture, mauvaise alimentation, hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires à long terme, etc.);
- **une réduction du temps accordé aux activités physiques et au jeu libre** nécessaire au développement optimal de l'enfant.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette)



### PISTES DE SOLUTIONS

- Établissez des **règles familiales limitant le temps passé devant un écran** par vos enfants et respectez ces règles;
- Les enfants sont naturellement plus actifs lorsqu'ils sont dehors. Alors, **envoyez-les dehors**, ou encore mieux, sortez dehors avec eux;
- Apprenez à votre enfant à **se servir des écrans de façon responsable** car les habitudes se prennent plus facilement en bas âge;
- Introduisez une période sans écran après l'école ou après le souper, et **encouragez le jeu actif**;
- Si votre enfant utilise du **contenu éducatif sur les écrans**, il apprend mieux si vous êtes avec lui lorsqu'il les utilise;
- En tant que parent, examinez **vos propres habitudes médiatiques** et planifiez du temps pour les loisirs, les jeux et les activités extérieures en famille.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=gerer-ecrans-conseils-parents](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=gerer-ecrans-conseils-parents)