

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.

EST-CE QUE JOUER SUR UN ORDINATEUR OU UNE TABLETTE EST NÉCESSAIRE AU DÉVELOPPEMENT?

Certains parents croient qu'ils doivent laisser leur tout-petit s'amuser sur un ordinateur ou sur une tablette pour éviter qu'il soit en retard sur les autres à l'école. Mais ce n'est pas du tout le cas. L'utilisation des technologies numériques en bas âge n'améliore pas le développement de votre enfant et ne lui donne pas un avantage à l'école plus tard. Les enfants apprennent d'ailleurs très vite à se servir des technologies. Pour préparer votre enfant à l'école, mieux vaut, par exemple, lui lire des histoires que de lui apprendre à se servir d'une tablette.

IMPACT CHEZ L'ENFANT

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.



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.

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.

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.