

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?

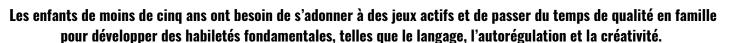
Certains parents croient qu'ils doivent laisser leur tout-petit s'amuser sur un ordinateur ou sur une tablette pour éviter qu'il soit en retard sur les autres à l'école. Mais ce n'est pas du tout le cas. L'utilisation des technologies numériques en bas âge n'améliore pas le développement de votre enfant 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.



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.

