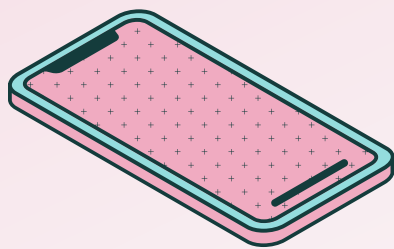


LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

UNE RELATION TOXIQUE EXACERBÉE PAR LA PANDÉMIE

79 %



95 %

Au Canada, **79% des enfants de moins de 2 ans** et **95% des enfants de 3 ans** passent plus de temps devant les écrans que les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Pire encore, ces statistiques datent d'avant la pandémie COVID-19, durant laquelle le temps passé devant les écrans a explosé pour les enfants et les adultes.



Qu'est-ce qui est considéré comme un écran?

Selon les experts, les écrans incluent

- les **téléphones intelligents**;
- les **tablettes**;
- les **télévisions**, les **jeux vidéo**;
- les **ordinateurs portables**, les **ordinateurs de bureau**;
- les **accessoires technologiques** (p. ex. montres intelligentes).

Utilisation des écrans au temps de la COVID-19

Le nombre d'heures passées devant les écrans était **d'autant plus important pendant la pandémie** de la COVID-19. En effet, beaucoup d'enfants suivaient leurs cours à la maison sur un ordinateur, ce qui a fait en sorte qu'ils passaient **plusieurs heures devant la télé quotidiennement**.



De plus, plusieurs enfants ne pouvant pas passer du temps avec leurs amis ou participer à des sports d'équipe, passaient leur temps libre à **aller sur les réseaux sociaux, regarder Netflix ou YouTube, ou jouer à des jeux vidéo**.

Pourquoi les experts recommandent-ils de limiter le temps que les enfants passent devant les écrans?

De nombreuses études ont trouvé **plusieurs effets négatifs des écrans** à plusieurs stades du développement des enfants et des adolescents. Les enfants qui passent plus de temps devant des écrans souffrent davantage de **problèmes de yeux**, de **maladies de cœur** et de **diabète**. Ils sont également plus prompts à avoir un **surpoids** et même à souffrir d'**obésité**.

De plus, les enfants qui passent beaucoup de temps devant un écran présentent des **déficits au niveau cognitif et langagier**. Ils ont aussi une **moins bonne mémoire à court terme**. Le temps passé devant les écrans est même associé à **moins de succès académique**.

Finalement, plusieurs enfants qui passent davantage de temps devant les écrans développent des **problèmes psychologiques**. Par exemple, ils souffrent de plus d'**anxiété**, de **symptômes dépressifs** et de **mauvaise estime de soi**.



Recommandations de l'OMS

- ✓ **Enfants de moins de 2 ans**
Pas d'écrans, sauf pour des appels vidéo avec la famille et les amis. Ces appels devraient se limiter à 10-15 minutes maximum.
- ✓ **Enfants de 2 à 5 ans**
Maximum de 1 heure d'écran par jour — mais viser le moins de temps possible.
- ✓ **Enfants de 5 ans aux adolescents de 17 ans**
Maximum de 2 heures d'écran par jour.

Si votre enfant suit ses cours à la maison, il est difficile de respecter ces recommandations. Dans de tels cas, il est important de limiter le temps d'écran dans les temps libres.



Comment gérer le temps passé devant les écrans?

Les docteurs Brae Anne McArthur et Sheri Madigan, qui étudient l'effet des écrans sur le développement des enfants, ont préparé une **série de conseils pour les parents**. Ces conseils sont autant utiles durant la COVID-19 qu'en général afin de **gérer le temps que les enfants passent devant les écrans** lors de leurs **temps libres**.

01 Choisir du contenu de qualité

Plutôt que de passer du temps sur les réseaux sociaux ou de jouer à des jeux vidéo, **choisissez du contenu éducatif** pour vos enfants.

Des études montrent que les émissions éducatives peuvent contribuer au **développement du langage chez les enfants de 2 à 5 ans**.

Par exemple, les émissions éducatives qui **parlent directement aux enfants** peuvent les aider à **apprendre de nouveaux mots et sons**.

Suggestions

Passe-Partout (Télé-Québec)

C'est pas sorcier (France 3)

14 mille millions de choses à savoir (Ici tou.tv)

La minute MAJ (Ici Radio-Canada)

Vraiment top (TFO)



02 Regarder les écrans ensemble

Si votre enfant regarde une émission de télé, il serait mieux de la regarder avec lui. On peut ainsi **engager l'enfant dans l'activité**, notamment en **dirigeant l'attention de l'enfant**.

Par exemple, le parent peut **pointer des objets ou des animaux** dans l'émission. Il peut également **poser des questions ouvertes** sur l'émission afin de **stimuler la réflexion et le langage** chez l'enfant.

03 Introduire des activités ne nécessitant pas d'écrans

Encouragez votre enfant à faire d'autres activités. Par exemple, **jouer dehors, jouer à jeux de société, ou faire des casse-têtes**. Vous pouvez même faire des **activités éducatives** qui ne nécessitent pas un écran, comme des expériences scientifiques maison.

Pendant les repas, **évittez de regarder la télévision en famille**. Profitez plutôt de ce temps pour discuter.



04 Soyez conscient du modèle que vous présentez à votre enfant

Beaucoup de parents passent eux-mêmes beaucoup d'heures devant un écran. Ainsi, **portez attention au modèle** que vous montrez à votre enfant (à l'exception du télétravail, évidemment).

Limitez le temps passé sur votre téléphone, sur les réseaux sociaux, ou même sur Netflix **en présence de votre enfant**.

