

# 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?

Utilisation des écrans au temps de la COVID-19

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).

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 quotidièrement**.



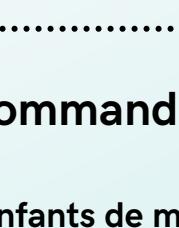
De plus, plusieurs enfants ne pouvant pas passer du temps avec leurs amis ou participer à des sports d'équipe, passaient leur temps libre à **aller sur les réseaux sociaux, regarder Netflix ou YouTube, ou jouer à des jeux vidéo**.

### 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.

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.

#### 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.

## Comment gérer le temps passé devant les écrans?

Les docteures 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, **évitez 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**.