Le temps d'écran

Un guide pour le clinicien qui conseille les parents de jeunes enfants

Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique est un document de principes de la Société canadienne de pédiatrie (SCP) qui analyse les avantages et les risques potentiels des médias sur écran chez les enfants de moins de cinq ans[1].

Donnez quatre conseils aux parents : limiter, atténuer, être attentif et donner l'exemple

***Limitez* le temps d'écran**
- Le temps d'écran n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 2 ans.
- Chez les enfants de 2 à 5 ans, limitez le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour.
- Évitez l'utilisation d'écrans au moins 1 heure avant le coucher.

***Atténuez* les effets négatifs potentiels du temps d'écran**
- Accordez la priorité à des programmes interactifs adaptés à l'âge.
- Soyez présent et engagé lorsque vos enfants sont devant un écran et, dans la mesure du possible, regardez-le avec votre enfant.

Soyez *attentif* à l'utilisation de tous les écrans à la maison et *donnez l'exemple* d'habitudes positives
- Éteignez les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés ou qu'ils servent de bruit de fond.
- Sachez que l'utilisation des médias par les adultes peut influencer les enfants.
- Envisagez d'établir un plan médiatique familial (vous trouverez des idées à saineutilisationdesecrans.cps.ca).

Rappel : les enfants n'ont *pas besoin* d'être exposés aux médias numériques pour apprendre
- Aucune donnée n'appuie l'introduction de la technologie en bas âge.
- Les jeunes enfants choisissent presque toujours de parler, de jouer ou de se faire lire une histoire plutôt que d'utiliser un écran.
- Les enfants de moins de 5 ans apprennent mieux quand ils échangent avec les membres de leur famille et les personnes qui s'occupent d'eux.
- Un enfant qui passe trop de temps devant un écran rate des possibilités d'enseignement et d'apprentissage.

10 questions à envisager de poser aux familles qui ont de jeunes enfants

1. Quels types d'écrans y a-t-il chez vous (p. ex., télévision, tablette, ordinateur, téléphone intelligent)? Lesquels votre enfant utilise-t-il?
2. Est-ce que vous écoutez la télévision, des émissions ou des films régulièrement en famille pour vous détendre? À quelle fréquence un écran est-il allumé en arrière-plan sans que personne le regarde?
3. Est-ce que des membres de la famille utilisent leur écran pendant les repas?
4. Qu'est-ce que vous regardez avec votre enfant? Que regarde-t-il seul?
5. Encouragez-vous ou découragez-vous la conversation avec votre enfant lorsque vous utilisez des écrans?
6. Regardez-vous des émissions pour adulte ou des émissions commerciales avec votre enfant?
7. Votre enfant utilise-t-il des écrans pendant que vous faites des tâches ménagères dans la maison? Souvent? Parfois?
8. Y a-t-il des activités passées devant un écran dans le milieu de garde de votre enfant? Savez-vous à quelle fréquence elles ont lieu?
9. Votre enfant passe-t-il du temps devant un écran avant le coucher? Combien de temps avant le coucher? A-t-il un téléviseur ou un ordinateur dans sa chambre? Apporte-t-il des appareils mobiles dans sa chambre?
10. Votre famille suit-elle des règles ou des directives comprises et respectées relativement à l'utilisation des écrans?

Centre pour une saine utilisation des écrans
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

Société canadienne de pédiatrie