



# Les limites d'utilisation des écrans chez les jeunes enfants

**Les jeunes enfants apprennent mieux lors d'interactions directes avec des adultes bienveillants. Le temps consacré à un écran est une occasion ratée d'apprentissage en temps réel.**

## Fixer des limites

Il est préférable de maintenir l'utilisation des écrans à un minimum :

- Chez les enfants de moins de 2 ans, l'utilisation des écrans n'est pas recommandée. Le vidéobavardage avec des adultes bienveillants, comme des membres de la famille, est l'exception.
- Chez les enfants de 2 à 5 ans, il est recommandé de limiter l'utilisation des écrans à un maximum d'une heure par jour.

Les enfants de moins de 5 ans ont besoin de jeux actifs et de temps de qualité en famille pour acquérir des compétences fondamentales importantes, comme le langage, l'autorégulation et la pensée créative.

Une trop grande utilisation des écrans accroît aussi le risque :

- de surpoids.
- de manque de sommeil.
- de manque de maturité scolaire. Les jeunes enfants ont besoin d'être exposés aux livres et au langage ainsi qu'aux occasions d'acquérir des habiletés sociales.
- de perte de la capacité à porter attention.
- d'être agressif.
- de difficulté à se calmer seul,
- de myopie (lorsque les objets éloignés semblent flous).

## Comment fixer des limites

Préparez un plan médiatique familial pour orienter l'utilisation des écrans à la maison.

Éteignez les écrans aux repas, lorsque vous faites la lecture à votre enfant ou lorsque vous pratiquez d'autres activités en famille.

Éteignez les écrans lorsque personne ne les utilise, particulièrement la télévision en arrière-plan.

Évitez d'utiliser les écrans au moins une heure avant le coucher et assurez-vous qu'aucun écran ne se trouve dans la chambre de votre enfant. Les écrans nuisent au sommeil.

Remplacez l'utilisation des écrans par des activités comme la lecture, le jeu extérieur ou le bricolage.

Donnez l'exemple en limitant les périodes au cours desquelles les appareils perturbent la vie quotidienne. Faites passer les interactions directes avant les écrans. Si les adultes consacrent trop de temps aux écrans, les enfants peuvent extérioriser leur frustration pour obtenir leur attention.

## L'utilisation positive des écrans

Lorsque les jeunes enfants utilisent les écrans, faites-en une activité commune. Regardez ou jouez avec lui et parlez de ce que vous voyez ou de ce que vous faites. Prenez les mesures suivantes pour garantir un contenu de qualité :

- Choisissez du contenu éducatif, interactif et adapté à l'âge. Les meilleures applications et les meilleurs sites sont dotés d'objectifs d'apprentissage clairs et stimulent la participation.
- Soyez attentif aux messages sur le genre, l'image corporelle, la violence, la diversité et les enjeux sociaux, et limitez l'exposition aux publicités et au contenu commercial.
- Assurez-vous de connaître le contenu que regarde votre enfant ou les applications qu'il utilise.
- Créez des listes de lecture ou choisissez des chaînes appropriées.
- Utilisez un système de classification pour orienter ses choix d'écoute.



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



Société  
canadienne  
de pédiatrie