Le temps passé devant les écrans

Qu'est-ce que le temps passé devant les écrans?

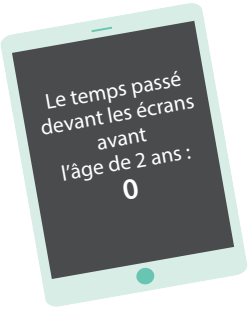
Il s'agit du temps passé à l'ordinateur, avec un téléphone intelligent, une tablette électronique, devant la télévision ou un appareil de jeu vidéo.

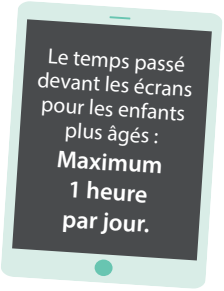
LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui passent trop de temps devant les écrans sont plus susceptibles de faire des scènes, d'avoir des problèmes de sommeil, d'avoir des difficultés en commençant l'école et d'être en surpoids.

Moins, c'est mieux!

La Société canadienne de pédiatrie recommande que les enfants de moins de 2 ans n'aient pas accès aux écrans et que les enfants un peu plus âgés passent moins d'une heure par jour devant les écrans. Bref, moins il y a de temps d'écran, mieux c'est.





Pourquoi?

- Le temps passé devant les écrans ampute le temps de qualité que vous pourriez passer avec votre enfant.
- Il prive votre enfant de temps passer à des jeux actifs ou à des activités de socialisation qui favorisent son développement et créent des liens avec les autres.
- Les écrans stimulent beaucoup trop votre enfant avec un excès de couleurs, de mouvements et de sons.
- Bien que certaines formes de contenu soient meilleures que d'autres, la majorité du temps passé devant les écrans n'enseigne rien à votre enfant, ou si peux (consultez Des écrans plus sécuritaires).
- Les écrans affichent des annonces publicitaires montrant des aliments malsains, de la violence et des stéréotypes.

Des écrans plus sécuritaires

MODELEZ SON CERVEAU

Soyez vigilant face à votre propre utilisation des écrans. Regardez-vous votre téléphone au lieu de donner toute votre attention à votre enfant? N'oubliez pas : lorsque vous portez attention à votre enfant et que vous interagissez avec lui, vous l'aidez à développer un cerveau sain dans un corps sain. Essayez de désactiver les notifications, ou rangez simplement votre téléphone, lorsque vous passez du temps avec lui.

À ESSAYER

Plutôt que de lui prêter votre téléphone ou votre tablette, occupez votre enfant avec quelques albums, un casse-tête simple à gros morceaux ou un jouet pour trier ou empiler des formes.

Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'éliminer les écrans complètement. Après tous, le laisser jouer avec votre téléphone ou allumer la télévision peut parfois sembler la seule façon d'avoir quelques minutes pour commencer le souper ou retrouver vos esprits. Mais vous pouvez rendre le temps passé devant les écrans aussi sain que possible en :

- ✔ réfléchissant à quand et pourquoi vous utilisez les écrans et ne pas les utiliser par habitude, comme source de divertissement ou comme bruit de fond;
- ✔ choisissant des émissions de télévision pour enfants présentant des personnages familiers, qui emploient des chansons et des répétitions pour enseigner et qui favorisent la participation;
- ✔ étant près de votre enfant lorsqu'il utilise les écrans ou, encore mieux, en les regardant ensemble et en discutant de ce que vous voyez;
- ✔ faisant du temps passé devant les écrans des moments positifs. Faire des conférences téléphoniques avec des membres de votre famille qui vivent à l'extérieur de la ville, par exemple, peut en fait être bénéfique pour votre enfant.

À ESSAYER

Élaborez un plan de temps passé devant les écrans en famille sur lequel vous êtes tous d'accord. Y compris :

- une limite de temps quotidienne pour les enfants, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants;
- aucun écran pendant les repas;
- aucun écran dans la chambre des enfants;
- pas de télévision utilisée comme bruit de fond.

Assurez-vous que les personnes qui prennent soin de votre enfant connaissent aussi les règles.