

LES 0 À 5 ANS ET LES ÉCRANS

Conseils pour les parents



Les tout-petits vivent dans un quotidien hyperconnecté. Or, les écrans peuvent nuire à leur développement physique, émotionnel et social s'ils prennent trop de place dans leur vie. C'est pourquoi il importe de leur offrir un environnement technologique équilibré à la maison.

L'équilibre, c'est quoi?

• ENFANTS DE MOINS DE 2 ANS :

Les spécialistes recommandent que les enfants de moins de 2 ans ne soient pas exposés aux écrans. **Donc, c'est zéro écran avant 2 ans!**

- **ENFANTS DE 2 À 5 ANS :** Le temps d'écran pour les tout-petits doit être limité à un **maximum d'1 h par jour** pour l'ensemble des appareils (cellulaire, tablette électronique, ordinateur, télévision, consoles de jeux). Plus qu'une question de temps, l'équilibre repose également sur du contenu de qualité à des moments appropriés.

Les tout-petits sont plus à risque

Les conséquences négatives des écrans sur les tout-petits sont nombreuses parce que leur cerveau et leurs yeux n'ont pas encore atteint leur pleine maturité. De plus, ils montrent peu d'autocontrôle avec les écrans : autrement dit, ils ne savent pas quand s'arrêter. Or, les enfants de 0 à 5 ans effectuent leurs apprentissages les plus importants grâce aux interactions humaines et non pas avec les écrans.

Écrans pour les 0 à 5 ans : attention aux méfaits possibles

- **RETARDS COGNITIFS :** problèmes d'attention, conséquences sur le développement du langage et des habiletés mathématiques, trouble de mémoire à court terme, etc.
- **RETARDS MOTEURS :** enjeux dans le développement de la motricité fine (ex. : utiliser une cuillère, tenir un crayon) et globale (ex. : marcher, monter et descendre des escaliers).
- **RETARDS AFFECTIFS ET SOCIAUX :** faible estime de soi, isolement, faibles habiletés sociales, difficulté à contrôler ses émotions, etc.
- **PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUE :** surpoids, problèmes de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.
- **PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE :** anxiété, signes de déprime, etc.

Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



PASSEZ À L'ACTION

pour réduire les risques liés aux écrans chez les 0 à 5 ans



Voici quelques conseils pour favoriser le développement et le bien-être de votre tout-petit en contrôlant son exposition aux écrans. Certaines recommandations vous sembleront peut-être difficiles à appliquer, mais ça vaut le coup d'essayer pour jeter les bases de saines habitudes numériques. N'hésitez pas à les adapter en fonction de votre réalité familiale, l'âge de votre enfant et de vos valeurs!

Plus d'activités sans écran

STIMULEZ VOTRE ENFANT

Accordez une place importante aux activités qui stimulent votre enfant, telles que regarder des livres ensemble, réciter des comptines, lui faire découvrir différents goûts et textures, faire des casse-têtes.

BOUGEZ EN FAMILLE

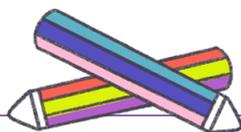
Intégrez à votre routine des moments qui permettent le développement de la motricité globale de votre enfant, comme ramper, marcher et courir. Planifiez aussi des sorties en famille à l'extérieur pour qu'il puisse grimper, faire du vélo et jouer au parc.

ÉTEIGNEZ LA TÉLÉVISION

Évitez de laisser la télévision allumée en arrière-plan à la maison lorsque personne ne la regarde.

Les écrans pour les 2 à 5 ans : à petites doses et de la bonne façon

- **Optez pour de petites séquences d'écoute de 15 à 30 minutes** en gardant en tête que la recommandation est de ne pas dépasser 1 h de temps d'écran par jour. Pour protéger les yeux de votre enfant, assurez-vous de respecter une distance minimale d'un avant-bras entre ses yeux et l'écran du cellulaire ou de la tablette.
- **Veillez à présenter du contenu de qualité à votre enfant**, c'est-à-dire qui est éducatif, de préférence interactif, et adapté à son âge.
- **Déterminez à l'avance avec votre enfant les moments dans la journée où il pourra utiliser les écrans**, par exemple lorsque vous préparez les repas ou au retour de la garderie. N'oubliez pas d'éteindre tous les écrans au moins 1 h avant le dodo.



Des vidéos et jeux en ligne « éducatifs » ?

La meilleure stimulation pour votre enfant demeure les interactions en personne et non pas les vidéos ou jeux éducatifs. Si vous choisissez tout de même de lui en présenter, veillez à le faire de façon progressive à partir de l'âge de 2 ans et à privilégier ceux qui sont adaptés à son âge. Pour un éveil à la lecture et à l'écriture qui le préparera à son entrée à l'école, proposez-lui des livres en format papier.

Votre rôle de parent est important!

- Gardez un œil sur ce que votre enfant visionne lorsqu'il utilise les écrans.
- Aidez votre tout-petit à développer son autocontrôle en l'avertissant, par exemple 5 minutes avant la fin de son temps d'écran.
- Instaurez des règles d'utilisation claires (ex. : demander la permission avant d'allumer un appareil, respecter la limite de temps autorisée). Appliquez-les de façon constante et cohérente.
- Introduisez des moments sans écran dans la routine de toute la famille.
- Soyez un bon modèle pour votre enfant et tentez d'améliorer vos propres habitudes numériques.