

L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

Fiche explicative visant à conscientiser les parents/tuteurs des enfants concernant les impacts de l'exposition quotidienne aux écrans. Elle comprend également les plus récentes recommandations de la Société canadienne de pédiatrie à ce sujet.

LE SAVIEZ-VOUS?

L'utilisation de vidéos spécialement conçus pour développer le langage de bébé (ex. : Baby Einstein®) n'a aucun effet sur celui-ci. Les études rapportent même que ces vidéos pourraient être associées à un vocabulaire plus restreint chez ces enfants.

IMPORTANT!

Il est important de comprendre que, lorsque l'enfant est exposé à un écran,

IL NE PASSE PAS DE TEMPS À FAIRE AUTRE CHOSE TEL QUE : DESSINER, DÉCOUPER, SAUTER, COURIR, DISCUTER, ETC.

Ce sont donc des activités que nous devrions prioriser avec les enfants en bas âge afin de favoriser leur développement global.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS EN TERMES DE TEMPS D'EXPOSITION?

- Moins de 2 ans : **ÉVITER LE PLUS POSSIBLE** les écrans, à l'exception des appels vidéo avec certains proches qui habitent loin de vos enfants. Ces appels devraient être de courte durée et sous la supervision du parent.
- Entre 2 et 5 ans : **1H/JOUR** maximum.
- Plus de 5 ans : Certaines sources recommandent un maximum de **2H/JOUR**, tandis que d'autres précisent qu'aucun temps maximal n'est suggéré, pourvu que l'utilisation des écrans soit équilibré et qu'elle ne nuise pas aux activités scolaires et sociales, au sommeil ainsi qu'à l'activité physique.



QUELS SONT LES IMPACTS D'UNE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT ?

- Peut nuire à la **VISION**. Pour bien se développer, les yeux ont besoin d'être stimulés par la lumière du jour et de regarder au loin plutôt que d'être rivés sur un écran.
- Peut nuire au développement des **FONCTIONS EXÉCUTIVES** comme la mémoire, le contrôle de l'impulsivité et l'attention. En effet, les écrans stimulent l'attention **INVOLONTAIRE**, ce qui réduit l'utilisation de l'attention **VOLONTAIRE** (celle qui nous permet de nous concentrer sur une chose à la fois et de faire abstraction de ce qui nous entoure). Une surexposition aux écrans peut mener à des difficultés d'**ATTENTION**.
- Peut nuire à l'acquisition de la **MOTRICITÉ** globale et fine, en raison de la diminution de la participation à ce type d'activités.
- Peut nuire au contrôle des **ÉMOTIONS** et de certains **COMPORTEMENTS** tels que l'agressivité et la difficulté à se calmer seul.
- En raison d'un manque d'opportunités d'interactions avec les autres, les écrans pourraient nuire à l'acquisition du **LANGAGE** et au développement des **HABILITÉS SOCIALES**.



LES CONSÉQUENCES DES ÉCRANS SUR LES ÉMOTIONS

Lorsque vous mettez un écran dans les mains de votre enfant pour qu'il reste tranquille ou cesse de pleurer, il s'habitue à gérer ses émotions avec un appareil. Il n'apprend pas à reconnaître ses **ÉMOTIONS** ni à les exprimer d'une manière acceptable. Le problème avec cette habitude est que l'enfant devienne **SURSTIMULÉ** par le contenu (effets spéciaux, son trop fort, montage rapide, luminosité, etc.) en plus d'être une solution **INEFFICACE** avec un effet **TEMPORAIRE**.

*Se référer à la fiche intitulée
« Accompagnement de la gestion des émotions » pour plus de détails.

QUEL EST LE LIEN ENTRE LES ÉCRANS ET LE SOMMEIL?

- La lumière des écrans modifie le fonctionnement du cerveau. Les écrans ont également des effets **STIMULANTS**, car ils diminuent la sécrétion de la mélatonine, l'**HORMONE** du sommeil! Cela peut susciter des problèmes d'**ENDORMISSEMENT ET DE RÉVEILS** nocturnes chez les enfants.
- Il est recommandé d'éviter les écrans au moins **UNE HEURE** avant l'heure du dodo, afin de favoriser le sommeil.



QUELQUES TRUCS AFIN D'AMÉLIORER LA GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

- Mettre en place un cadre familial **CLAIR ET CONSTANT** quant à l'utilisation des écrans.
- Analyser vos propres habitudes face aux écrans: limiter les **NOTIFICATIONS**, faire le ménage dans vos applications, **REGARDER** votre enfant quand il veut obtenir votre attention et instaurer des périodes **SANS ÉCRAN à DES MOMENTS CLÉS** de la vie familiale (repas, routine du matin et du soir, etc.).
- Jouer au moins **10 MINUTES** avec votre enfant, idéalement tous les jours, en fermant les écrans.
- **ÉTEINDRE** les écrans non utilisés qui jouent en **ARRIÈRE-PLAN**, car cela diminue la qualité et la durée des interactions entre le parent et l'enfant et diminue le jeu soutenu avec les jouets par l'enfant.
- Accorder la priorité à l'**UTILISATION FAMILIALE** et commune des écrans (regarder la télévision ou des films ensemble, jouer à des jeux vidéo avec la famille et les amis) plutôt qu'à leur utilisation en solitaire par les enfants.
- Être **PRÉSENT ET INVESTI** lors de l'utilisation des écrans et en regarder le contenu avec l'enfant pour favoriser la littératie aux médias numériques et en donner l'exemple. Aider les enfants à reconnaître et à remettre en question les messages publicitaires, les stéréotypes et les autres contenus problématiques.
- Connaître le contenu et accorder la priorité aux émissions **ÉDUCATIVES, INTERACTIVES ET ADAPTÉES** à l'âge de votre enfant.
- Éviter de donner un appareil mobile à l'enfant pour l'occuper, même lorsqu'il **S'ENNUIE**, afin de favoriser le développement de la créativité et la résolution de problème.

SOURCES

Articles scientifiques

- The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review (Santos RMS et al., 2022)
- The effects of background television on the toy play behavior of very young children (Schmidt ME et al., 2008)
- The impact of background television on parent-child interaction (Kirkorian HL et al., 2009)

Sites web

- Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé (INSPQ, 2016)
- Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique (Société canadienne de pédiatrie, 2022)
- Les écrans et les enfants (Naître et grandir, 2023)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec

