

Renseignements sur le temps d'écran

Que montrent les recherches?

Les écrans (téléviseur, tablette, iPad, téléphone, ordinateur, etc.) peuvent retenir l'attention de votre bébé, mais les enfants ne peuvent pas vraiment comprendre l'information avant la fin de leur deuxième année. Les enfants apprennent mieux dans le cadre d'interactions en face à face avec leurs parents/les personnes qui s'occupent d'eux. C'est plus facile et rapide d'apprendre à un âge précoce lorsque cela se fait en temps réel avec des personnes réelles. Il a été démontré que des médias de qualité, adaptés à l'âge des enfants, bien conçus avec des objectifs d'apprentissage précis et nécessitant des réponses de la part des adultes, peuvent encourager des aspects du développement cognitif (p. ex. le développement du langage et de la littératie, des attitudes positives envers les races et le jeu imaginaire).



Devrais-je lire des livres électroniques ou papier?

Les recherches indiquent que la qualité des interactions parents-enfants durant la lecture de livres papier, surtout pour les tout-petits, est bien meilleure que celle des livres électroniques. Lorsqu'ils lisent des livres papier, les parents utilisent un plus grand nombre de mots, se rapportent davantage aux expériences de leur enfant (ce qui favorise son apprentissage) et posent davantage de questions ouvertes (ce qui aide leur enfant



à utiliser davantage le langage). Durant la lecture d'un livre électronique, les parents et les tout-petits utilisent moins de mots, et les mots des parents ont tendance à se concentrer davantage sur la technologie (p. ex. « glisse ton doigt », « ne touche pas à ce bouton »), plutôt que sur l'histoire. Les parents posent également moins de questions, font moins de commentaires au sujet de l'histoire et lisent tout haut moins longtemps comparativement à la lecture d'un livre papier. La lecture d'un livre électronique a également tendance à être une activité plus solitaire qui nécessite moins de collaboration, ce qui réduit les interactions entre parents et enfants. Ces interactions favorisent l'apprentissage et sont importantes pour améliorer la compréhension du langage de votre enfant, car elles l'exposent à de nouveaux mots de vocabulaire et à la grammaire. Ce sont là les raisons pour lesquelles les livres papier sont préférables aux livres électroniques.

Risques associés au temps d'écran :

- Un temps d'écran de deux heures ou plus par jour pour les enfants de moins de 12 mois est associé à d'importants retards de langage.
- Il a été démontré qu'un temps d'écran de sept heures ou plus par jour a des effets néfastes sur l'attention.
- Les bruits de fond d'un téléviseur laissé allumé ont des effets néfastes sur l'acquisition du langage, l'attention, le développement cognitif et les fonctions exécutives chez les enfants de moins de cinq ans.
- Le temps passé devant un écran avant le coucher réduit la production de mélatonine, une substance chimique essentielle dans le cerveau pour réguler le cycle d'alternance veille-sommeil, diminuant ainsi la quantité de sommeil que l'on obtient chaque nuit.

Recommandations :

- Utilisez des livres papier dans la mesure du possible. Si vous utilisez des livres électroniques, essayez d'éviter ceux qui comprennent des fonctions distrayantes (p. ex. animations/sons), et concentrez-vous sur l'interaction avec votre enfant plutôt que sur la technologie elle-même.
- Durant la lecture partagée de livres, utilisez des techniques de lecture interactive, p. ex. posez des questions ouvertes (p. ex. « Que se passe-t-il ici? »), poursuivez une idée dont votre enfant vous fait part (p. ex. votre enfant dit « wagon » et vous répondez « un gros wagon rouge »), répétez ce que votre enfant dit ou reliez le contenu de l'histoire à ses expériences (p. ex. si l'histoire parle d'aller à la plage, vous pourriez dire « Tu te souviens quand nous sommes allés à la plage? »).
- Ne permettez aucun temps d'écran aux enfants de moins de deux ans (sauf pour les programmes comme Skype ou FaceTime durant lesquels votre enfant interagit avec des membres de la famille).
- Le temps d'écran pour les enfants de deux à cinq ans devrait être d'une heure par jour.
- Évitez d'utiliser tout écran (téléviseur, ordinateur, tablette, etc.) au moins une heure avant le coucher.
- Prévoyez des moments quotidiens « sans écran », particulièrement durant les repas familiaux ou la lecture partagée de livres.



Comment réduire le temps d'écran :

- Établissez des limites pour vous et votre enfant, car ils suivront votre exemple.
- Ne laissez pas le téléviseur allumé en arrière-plan et durant les repas.
- Ne lui permettez pas d'avoir un téléviseur, un ordinateur, etc. dans sa chambre.
- Donnez-lui l'occasion de jouer avec d'autres enfants de son âge en allant au parc, en organisant des rendez-vous de jeu, en fréquentant les centres pour l'enfant et la famille ON y va.
- Incluez des activités physiques dans les routines quotidiennes (les enfants âgés de 1 à 4 ans devraient bouger au moins 180 minutes par jour, p. ex. marcher, courir, ramper, etc.).

Comment réduire les risques associés au temps d'écran :

- Regardez ensemble : assoyez-vous avec votre enfant tout en parlant, en montrant du doigt et en jouant/chantant avec lui.
- Évitez les médias « violents », p. ex. les dessins animés contenant de la violence burlesque (les enfants d'âge préscolaire imitent ce qu'ils voient à la télévision).
- Choisissez des programmes où les personnages se traitent avec attention et respect (p. ex. Passe-Partout).
- Choisissez des programmes qui parlent directement à votre enfant, répétez les mots clés et ayez des liens clairs entre les mots parlés et ce qui se passe à l'écran (p. ex. Dora l'exploratrice, Le village de Dany, Cornemuse, etc.).
- Utilisez des stratégies parentales pour aider votre enfant à apprendre des techniques d'autorégulation, d'autoapaisement et d'établissement de limites (allez à : www.connectwithus.ca/ontario_early_years/parenting_courses_and_groups.html pour obtenir de plus amples renseignements sur ces techniques).

Renseignements supplémentaires/Références :

- Autorégulation – allez à : <https://www.self-reg.ca/> (en anglais seulement)
- Temps d'écran – allez à : www.cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-young-children
- Directives sur l'activité physique – allez à : <https://cps.ca/fr/documents/position/directives-activite-physique>
- www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-groups
- Livres électroniques par rapport aux livres papier – allez à : <https://pediatrics.aappublications.org/content/143/4/e20182012> (en anglais seulement)
- Lecture – Munzer T.G., Miller A.L., Weeks H.M., et coll. « Differences in Parent-Toddler Interactions with Electronic Versus Print Books », *Pediatrics*. 2019; vol. 143, n° 4, p. e20182012