

French

Temps d'écran: présentation générale

Par le personnel de SickKids

Découvrez quels effets le temps passé devant un écran a sur votre enfant et le temps d'écran recommandé chaque jour pour lui.

À retenir

- Le temps d'écran, c'est le temps que votre enfant passe devant un appareil muni d'un écran comme une télévision, un ordinateur, une console de jeux, une tablette électronique ou un téléphone intelligent.
- Les limites recommandées de temps qu'un enfant devrait passer devant un écran sont fonction de son âge. Les enfants de moins de deux ans ne devraient avoir aucune exposition à un écran. Ceux de moins de cinq ans devraient passer moins de deux heures par jour devant un écran.
- Passer trop de temps devant un écran peut nuire à la santé mentale de votre enfant. Il peut devenir triste, très fatigué, renfermé ou se désintéressé de toute autre activité.



Qu'est-ce que le temps d'écran?

Le temps d'écran, c'est le temps que votre enfant consacre à l'utilisation d'un appareil muni d'un écran. Cela comprend le temps passé devant la télévision, à naviguer l'internet, à utiliser un téléphone intelligent ou à jouer sur une console de jeux vidéo. Peu importe l'appareil, la plupart du temps l'écran limite les occasions qu'ont les enfants de faire de l'activité physique à l'extérieur. Au fil du temps, ce faible niveau d'activité physique peut nuire à leur santé.

La technologie à laquelle les enfants ont accès aujourd'hui change leur monde. Elle leur offre des possibilités infinies. Le problème, c'est qu'il est très facile pour les enfants d'avoir accès à un excès d'informations et d'oublier les autres activités amusantes et bonnes pour la santé.

Une étude récente du Groupe de recherche en vie active et obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario montre que les enfants canadiens en âge de fréquenter l'école ont des comportements sédentaires pendant 65 à 80 p. 100 des heures où ils sont réveillés. Une autre étude a révélé que les enfants et les jeunes Canadiens de 6 à 19 ans ont des activités sédentaires pendant 62 p. 100 des heures de veille.

Autrement dit, la plupart des jeunes enfants ont des activités pendant lesquelles ils bougent peu et dépensent peu d'énergie. Cette tendance s'explique en partie par le temps croissant que nous passons chaque jour devant un écran.

Effets du temps d'écran sur la santé physique et mentale

Le temps passé devant un écran a été corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social.

- Les enfants qui passent plus de temps devant un écran ont tendance à avoir des taux d'obésité supérieurs à ceux qui en passent moins.
- Les enfants et les jeunes qui passent plus de deux heures par jour devant la télévision ont des niveaux plus faibles d'estime de soi.
- Une corrélation inverse a été observée entre le temps passé devant un écran et les résultats scolaires. Ce phénomène s'explique en partie par le fait que les enfants qui passent plus de temps devant la télévision ont tendance à consacrer moins de temps à leurs devoirs.

Passer beaucoup de temps devant un écran peut aussi avoir un effet sur la nutrition de l'enfant. Tous les enfant ne mangent pas ou ne prennent pas une collation en regardant la télévision ou en utilisant d'autres appareils. Mais, le temps passé devant un écran peut parfois favoriser de mauvaises habitudes alimentaires. Par exemple, si votre enfant est distrait par une émission de télévision ou un jeu vidéo quand il mange, il se peut qu'il ne se rende pas compte qu'il n'a plus faim. Votre enfant peut facilement faire un lien entre passer du temps devant un écran et savourer son aliment préféré.

Les jeux vidéo « actifs » sont présentés comme un bon moyen de promouvoir l'activité physique. Mais les enfants et les jeunes apprennent rapidement à y jouer en faisant très peu de mouvements (par exemple en ne bougeant que le poignet). Cela réduit considérablement l'énergie qu'ils dépensent.

Qu'est-ce qu'un temps d'écran « excessif »?

Les limites recommandées quant au temps qu'un enfant doit passer devant un écran varient selon son âge. La Société canadienne de pédiatrie et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ont fait les recommandations suivantes:

- Avant l'âge de deux ans: évitez toute exposition à des écrans.
- De deux à quatre ans : limitez le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour.
- Chez les enfants et les jeunes de cinq à 17 ans: limitez à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran (à regarder la télévision, à envoyer des messages textes ou à jouer sur l'ordinateur).

Passer du temps devant un écran est une partie importante et incontournable de la vie d'un enfant, surtout quand il est plus âgé. Les enfants plus âgés doivent passer du temps à l'ordinateur pour faire leurs devoirs et au téléphone pour rester en contact avec leurs amis. Passer du temps devant un écran n'a pas toujours le même effet. Faire un appel vidéo à un membre de sa famille, au téléphone ou à l'ordinateur, n'a pas le même effet sur le cerveau qui se développe que de visionner une série de vidéos.

Des associations, telles l'Académie américaine de pédiatrie, prennent en compte la présence croissante de la technologie dès les premières années. L'Académie ne spécifie plus de limites quotidiennes par groupe d'âge. Elle insiste plutôt sur le fait qu'il incombe au parent de fixer des limites sur le temps d'écran. Les parents doivent encadrer l'enfant avec discernement et devenir un exemple de comportement sain. Il est évident que, de pair avec l'évolution de la technologie, il faudra continuer à faire de la recherche sur l'exposition aux écrans.

Comment calculer le temps d'écran quotidien de votre enfant

Calculer le temps d'écran de votre enfant pendant une journée ordinaire vous aidera à déterminer s'il faut que vous fixiez des limites quant au temps qu'il passe devant un écran et que vous l'encouragez à consacrer plus de temps à d'autres activités.

Temps d'écran - activité	Exemples
Regarder la télévision	<ul style="list-style-type: none">Regarder des dessins animés, la télé réalité, le sport, des documentaires, les bulletins d'informations, des jeux-questionnaires, des émissions-débats, des films
Utiliser l'internet	<ul style="list-style-type: none">Visionner des vidéosRegarder des émissions de télé ou des films en sériesUtiliser une messagerie instantanéeTélécharger de la musiqueJouer à des jeux en ligneUtiliser des applications et des sites de médias sociauxTélécharger de la musique
Utiliser un ordinateur ou une tablette	<ul style="list-style-type: none">Lire ou rédiger des documentsJouer à un jeu d'ordinateurCréer un dessin dans un logicielNaviguer ou éditer des photosÉcouter ou organiser des fichiers de musiqueÉcrire des logiciels
Utiliser un cellulaire ou une montre intelligente	<ul style="list-style-type: none">Lire et écrire des messages textesJouer à des jeuxUtiliser des applicationsÉcouter de la musique
Jouer à des jeux	<ul style="list-style-type: none">Utiliser une console de jeuxUtiliser un appareil photo pour enfants avec jeux intégrés

Comment déterminer si le temps d'écran de votre enfant est excessif

Passer du temps devant un écran devient malsain quand votre enfant est collé à l'écran la plus grande partie de la journée. Si le temps d'écran de votre enfant excède la limite recommandée pour son âge, vous pourriez observer certains signes révélateurs.

Les enfants et les jeunes qui passent trop de temps devant un écran peuvent présenter les signes suivants. Ils peuvent être:

- solitaires,
- tristes,
- très fatigués,
- anxieux ou craintifs,
- isolés des amis ou de leur famille,
- renfermés,
- nerveux,
- agités ou tendus,
- agressifs ou en colère.

Ils peuvent aussi éprouver des débordements émotifs et des difficultés à se faire et à garder des amis.

Certains enfants ont des difficultés à se concentrer et perdent tout intérêt à l'école, à suivre des règles ou à faire d'autres activités. Le manque d'activité physique qui résulte d'un temps d'écran excessif peut également causer des maux de dos, des maux de de tête ou des maux d'estomac fréquents.

Certains de ces problèmes peuvent avoir d'autres causes qu'un temps d'écran excessif. Consultez son médecin si vous avez des préoccupations au sujet de la santé physique ou mentale de votre enfant.

Dernières mises à jour: July 18th 2016

NOUS TENONS À REMERCIER NOS COMMANDITAIRES

AboutKidsHealth est fier de collaborer avec les commanditaires suivants, qui nous aident à accomplir notre mission, qui consiste à améliorer la santé et le mieux-être des enfants canadiens et étrangers, en leur donnant accès sur Internet à des renseignements sur les soins de santé.

<

Women's Auxiliary volunteers

SPIN FOR LIMB

astellas

canada *life*

Stronger Communities Together

LC

>

DOUBLE YOUR IMPACT

DONATE MONTHLY

SickKids

Trouvez-nous et suivez-nous en ligne

Mensuel inscription au bulletin

Adresse électronique

Inscrivez-vous

Qui nous sommes

Collaborateurs

Contacteur

Commanditaires

Faire un don

Mentions légales

Ce site adhère à la norme HONcode pour les renseignements fiables en matière de santé: Vérifier ici.

Droits d'auteur © 2018 The Hospital for Sick Children. Tous droits réservés.