



Action communautaire Enfants en santé

L'Action communautaire Enfants en santé a essentiellement pour but d'aider les enfants de l'Ontario à faire des choix sains. Notre collectivité est l'une des 45 collectivités qui ont été sélectionnées aux quatre coins de la province pour prendre part à ce projet spécial. Notre collectivité se fera ainsi l'hôte de nouvelles idées et de nouveaux programmes qui permettent plus facilement aux enfants d'être actifs et de mieux s'alimenter. Ce sont deux éléments essentiels pour que nos enfants grandissent et deviennent des adultes en bonne santé.

Au cours des prochains mois, nous nous efforcerons d'encourager les enfants et les familles à passer des journées équilibrées, qui ne sont pas remplies de temps d'écran, dans le cadre d'Action communautaire Enfants en santé.

Thème 4 : Éteins ton écran et joue!

Le « temps d'écran » désigne le temps passé devant des écrans, y compris ceux des téléphones intelligents, des tablettes, des ordinateurs et des téléviseurs. Tout temps d'écran n'est pas nécessairement malsain : les écrans constituent d'importants moyens de communication et d'apprentissage, à l'école comme au travail. Il est également possible d'utiliser les écrans de manière active, par exemple en jouant au tennis, au soccer, au baseball ou à d'autres activités sportives à l'aide d'un appareil.

Or, la plupart du temps, les enfants utilisent les écrans à des fins récréatives, notamment pour

visionner des films et jouer à des jeux. Ils peuvent ainsi passer tout leur temps d'écran en position assise, inclinée ou allongée. C'est ce qu'on appelle le temps d'écran sédentaire et, chez beaucoup d'enfants, ce temps est excessif. Ce temps d'écran risque non seulement d'empiéter sur celui consacré aux activités saines au cours de la journée, mais également de nuire à leur santé.

Nous axons nos efforts sur la réduction du temps d'écran *récréatif* et *sédentaire* des enfants pour les aider à passer des journées plus équilibrées. L'objectif est d'éteindre les écrans et de jouer davantage.

Le temps d'écran, une notion importante

Le temps d'écran a une incidence sur de nombreux aspects de la santé d'un enfant. Bien que les recherches sur le temps d'écran en soient encore au stade embryonnaire, elles tendent néanmoins à indiquer que le temps d'écran nuit au développement de la petite enfance, de même qu'à la santé physique et psychosociale des enfants.

- **Développement de la petite enfance :** Les temps d'écran prolongés sont associés à des troubles du développement cérébral, du développement du langage et des aptitudes d'attention chez les jeunes enfants.
- **Santé physique :** Les temps d'écran prolongés sont associés à une moins bonne forme physique, à des poids malsains et à une prévalence plus élevée des affections cardiométaboliques (p. ex. tension artérielle, cholestérol, insuline).

- **Santé psychosociale :** Les temps d'écran prolongés sont associés à des problèmes de comportement, à un manque d'estime de soi et à des carences sur le plan du bien-être psychologique.

Comme vous pourrez le constater au fil de la lecture du présent feuillet d'information, le temps d'écran est également préoccupant parce qu'il empiète sur le temps qu'un enfant peut consacrer aux activités saines.






Trois façons d’aborder le problème du temps d’écran

Nous encourageons les enfants et les familles à réduire leur temps d’écran au minimum et, en ce sens, nous recommandons trois manières de vivre des journées équilibrées.

1. Respecter les limites recommandées relativement au temps d’écran

Au Canada, les professionnels de la santé et les spécialistes de la promotion de la santé recommandent de limiter l’exposition des enfants aux écrans, ce qui peut réduire les risques pour la santé et promouvoir des résultats positifs sur la santé. Le tableau suivant résume ces lignes directrices :



Âge	Nombre d’heures recommandées de temps d’écran
Moins de deux ans	Aucune ^{A,C}
De deux à quatre ans	Moins d’une heure par jour ^A
De cinq à dix-sept ans	Maximum de deux heures de temps d’écran récréatif par jour ^{A,B}

En Ontario et dans le reste du Canada, peu d’enfants respectent toutefois ces lignes directrices en ce qui a trait au temps d’écran.

Sources :

A. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire de la Société canadienne de physiologie de l’exercice⁸

B. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l’intention des enfants et des jeunes de la Société canadienne de physiologie de l’exercice^{9,10}

C. Document de principe sur le temps d’écran et les jeunes enfants de la Société canadienne de pédiatrie¹¹



2. Tenir les écrans à l'écart pendant les moments importants de la journée

Le temps d'écran peut parfois empiéter sur des moments importants du quotidien et nuire à la santé des enfants. Il convient de veiller en particulier à éteindre les écrans avant l'heure du coucher et pendant les repas.

Heures de sommeil

La *Société canadienne de pédiatrie* recommande d'éteindre les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher pour les jeunes enfants. Certains chercheurs recommandent d'ailleurs de retirer tous les écrans de la chambre des enfants.

Le sommeil est important pour la bonne santé des enfants; les recherches démontrent que le sommeil favorise le maintien d'un poids santé, un meilleur contrôle émotionnel et une plus grande réussite scolaire. À cette fin, les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes* de la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommandent les lignes directrices suivantes pour les heures de sommeil, de même que des heures fixes pour le lever et le coucher :

Âge	Heures de sommeil ininterrompu
De 5 à 13 ans	Entre 9 et 11 heures
De 14 à 17 ans	Entre 8 et 10 heures

La présence d'écrans – et plus particulièrement de téléviseurs – dans la chambre des enfants est liée à de mauvaises habitudes de sommeil et à un sommeil de piètre qualité. On estime que ce sont les lumières vives ainsi que la stimulation mentale et psychologique causée par l'écran qui empêchent les enfants de dormir.

Heures de repas et de collation

Les professionnels de la santé, y compris la *Société canadienne de pédiatrie*, recommandent la prise de repas en famille sans écran.

Les aliments, les boissons et le lieu des repas sont tous des éléments importants pour assurer la bonne santé des enfants et favoriser le maintien d'un poids santé. À cet égard, le *Guide alimentaire canadien* recommande de 4 à 6 portions de fruits et de légumes par jour pour les enfants âgés de 2 à 13 ans.

Le temps d'écran peut amener les enfants à mal s'alimenter, car beaucoup de publicités pour la malbouffe et les boissons malsaines circulent à la télévision et sur Internet. Les recherches associent d'ailleurs le temps d'écran à une consommation inconsciente et excessive d'aliments, même en l'absence de publicité sur des aliments. Elles indiquent en fait que les enfants qui prennent souvent leur repas devant la télévision consomment moins de fruits et de légumes et davantage de pizzas, de grignotines et de boissons gazeuses.

Or, à l'opposé, la prise de repas en famille, sans la présence d'écran, contribue à la prise de bonnes habitudes alimentaires chez les enfants.



3. Remplacer une partie du temps d'écran par d'autres activités

Lorsque les enfants regardent un écran, ils ont moins de temps pour exercer d'autres activités bonnes pour la santé. Pour être équilibrée, une journée doit comprendre des périodes d'apprentissage, de l'activité physique, des interactions sociales et des activités amusantes.

Activité physique

Selon les professionnels de la santé, dont la *Société canadienne de pédiatrie*, nous devons proposer aux enfants des moyens de remplacer leur temps d'écran par des jeux actifs à l'extérieur.

L'activité physique procure de nombreux bienfaits aux enfants, puisqu'elle favorise leur santé physique, psychologique, sociale et cognitive. À cet égard, les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes* de la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommandent diverses activités physiques pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans, notamment :

- des activités d'intensité modérée à vigoureuse pendant au moins 60 minutes par jour;
- des activités pour fortifier les muscles et les os au moins 3 fois par semaine;
- une combinaison d'activités physiques légères, structurées et non structurées, plusieurs heures par jour.

Bien que certains jeux à l'écran amènent les enfants à bouger, le temps d'écran est souvent sédentaire. Les recherches démontrent qu'il empiète sur le temps consacré aux activités physiques.

Interaction sociale

Les professionnels de la santé, dont la *Société canadienne de pédiatrie*, recommandent d'accorder une plus grande importance aux interactions directes et au temps en famille plutôt qu'au temps d'écran.

Même si l'utilisation des médias et des médias sociaux peut apporter certains bienfaits aux enfants sur le plan social, les interactions sociales en personne s'avèrent également saines pour les enfants. Les interactions entre les parents et leurs enfants sont particulièrement importantes pour la santé de ces derniers, puisqu'elles les aident à :

- nouer des liens affectifs;
- développer leur langage;
- acquérir des compétences mentales et sociales;
- maîtriser leurs émotions.

Le temps d'écran réduit les interactions sociales importantes dans le monde réel, dont le temps passé en famille, ce qui peut grandement nuire au bien-être de l'enfant. Les médias sociaux soulèvent par ailleurs des craintes de cyberintimidation. Ils peuvent en outre nuire aux relations et à la satisfaction générale dans la vie.

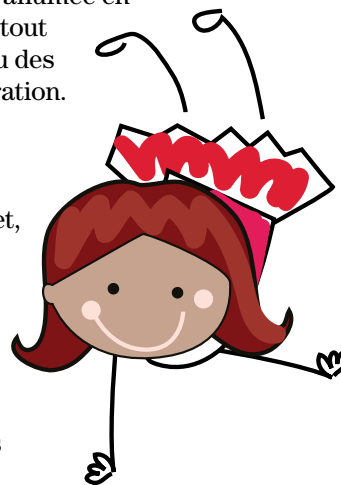
Activités amusantes et éducatives

Les professionnels de la santé, dont la *Société canadienne de pédiatrie*, recommandent de privilégier des activités saines pour remplacer le temps d'écran, comme la lecture et le jeu.

À l'école, les écrans peuvent servir à l'apprentissage, et ils améliorent l'expérience des élèves. Or, les temps d'écran sédentaires et prolongés signifient généralement que les enfants disposent de moins d'occasions d'apprentissage par d'autres activités, comme le jeu et la lecture.

Le jeu favorise le développement de l'enfant, car il favorise son bien-être cognitif, physique, social et émotionnel. Le jeu aide par ailleurs les enfants à faire preuve de créativité et d'imagination. Il favorise un sentiment de confiance et une capacité d'adaptation. Les enfants apprennent ainsi à interagir avec les autres et ils acquièrent de l'autonomie. Les loisirs passifs, comme la télévision, empêchent les enfants de jouer. Même lorsque la télévision est allumée en arrière-plan, elle réduit tout de même le temps de jeu des enfants et leur concentration.

Les écrans nuisent également à la lecture chez les enfants. En effet, les enfants tendent à utiliser les tablettes pour jouer plutôt que pour lire, et ceux qui ont une télévision dans leur chambre sont moins susceptibles de lire.



Comment les familles peuvent-elles transformer le temps d'écran

Le temps d'écran des parents a une incidence sur celui de leurs enfants. Certains parents peuvent avoir recours à des écrans, comme des jeux vidéo et des téléphones intelligents, pour occuper leurs enfants lorsqu'ils effectuent des tâches importantes, comme les tâches ménagères et les courses. Le temps d'écran correspond parfois à du temps en famille dans certains foyers.

Vous jouez un rôle déterminant pour limiter le temps d'écran de vos enfants. Envisagez les approches suivantes :

- Modifiez en famille votre utilisation des écrans. Faites-le d'une manière qui s'aligne sur vos propres valeurs familiales.
- Fixer des limites pour encadrer le temps d'écran de vos enfants qui respectent les lignes directrices recommandées.
- Ayez des activités sans écran à portée de main pour occuper vos enfants lorsque vous devez accomplir des tâches.
- Fixez une journée, ou un moment de la journée, où il est interdit d'utiliser des écrans.

Essayez les idées et les activités suivantes :

- Créez un journal pour noter les temps d'écran de votre famille. Utilisez-le pour connaître le temps que vous passez devant un écran chaque jour.
- Créez un plan pour encadrer le temps d'écran de votre famille. Modifiez vos habitudes tous ensemble d'une manière qui respecte vos valeurs familiales.
- Planifiez des moments sans divertissement numérique. Prévoyez du temps pour jouer, rêvasser, créer, explorer et nouer des liens avec votre famille et vos amis.
- Créez un calendrier d'activités à réaliser en famille. Demandez à vos enfants de vous donner des idées d'activités qu'ils aimeraient faire dans leur temps libre lorsqu'ils ne sont pas devant l'écran.
- Ajoutez du matériel d'activité non numérique dans toutes les pièces où se trouve un téléviseur, un ordinateur ou tout autre appareil.
- Créez une boîte de jeux remplie de matériel d'activité non numérique (p. ex. des livres, des crayons à colorier, de la corde et des jeux de cartes).
- Réorganisez votre demeure de manière à réduire l'accès aux écrans, tout particulièrement dans les espaces réservés pour les repas, les collations et le sommeil.
- Retirez les écrans des chambres. Limitez le temps d'écran avant l'heure du coucher.
- Privilégiez les jeux vidéo actifs plutôt que passifs.

Éteins ton écran et joue!

Le saviez vous?

En Ontario, près de 80 % des parents affirment qu'ils appliquent des règles pour contrôler le temps d'écran de leurs enfants. Les enfants de ces parents sont deux fois plus susceptibles de satisfaire aux lignes directrices concernant le temps d'écrans.

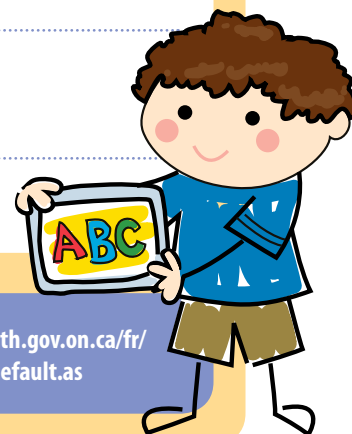
Pour participer ou en apprendre davantage sur les activités offertes dans notre collectivité, communiquez avec votre gestionnaire de projet d'Action communautaire Enfants en santé :

.....
Nom

.....
Courriel

.....
Téléphone

.....
Site Web



Pour en savoir plus : www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/healthykids/default.as