

Favoriser une saine utilisation du temps d'écran et d'Internet chez les jeunes

Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, de nombreux enfants et adultes passent plus de temps devant un écran qu'auparavant. Malgré les nombreux avantages des écrans et d'Internet dans le contexte actuel, l'augmentation du temps d'écran peut amener des impacts négatifs sur la santé et le bien-être, plus particulièrement pour les jeunes qui sont en plein développement. Ce bulletin propose différentes pistes d'action et conseils pour réduire le temps d'écran. Il n'en demeure pas moins que l'un des meilleurs moyens est de valoriser les saines habitudes de vie et d'aider les jeunes à développer leurs compétences de façon plus globale. Il est donc important de préserver dans leur routine quotidienne, les activités nécessaires à leur sain développement.

Saviez-vous que ?

- Certaines applications sont conçues pour créer une dépendance en donnant au cerveau une dose de produits chimiques de plaisir (dopamine/adrénaline) ;
- La plupart des téléphones intelligents permettent de gérer le bien-être numérique et le contrôle parental (temps d'écran, minuteurs d'application, heure de coucher, etc.) ;
- La plupart des fournisseurs d'Internet ont des applications pour limiter ou gérer l'accès au réseau wifi de la maison.



Exemples d'outils concrets

- Le pour et le contre des jeux vidéo : [Naître et grandir](#) ;
- [Plan familial personnalisé](#) pour encadrer le temps d'écran ;
- [Exemple d'entente familiale](#) parent-adolescent pour l'utilisation du cellulaire ;
- Trucs et conseils sur les habitudes numériques : pausetonecran.com ;
- Liste de [suggestions d'applications](#) pour une meilleure gestion du temps d'écran et Internet ;
- Pour plus de conseils et recommandations : [Société canadienne de pédiatrie](#).

Recommandations pour maintenir un bon équilibre

- Le temps d'écran idéal n'existe pas, mais il doit être limité et ne doit pas empiéter sur les activités essentielles au développement des enfants ;
- Il est important, en concertation avec l'enfant, d'obtenir tous leurs mots de passe et codes de connexion pour garantir leur sécurité et suivre leurs activités en cas d'inquiétude ;
- La sensibilisation des jeunes aux comportements inacceptables sur Internet (intimidation, respect, harcèlement, confidentialité) est aussi nécessaire ;
- Les activités actives et sociales ainsi que les contenus pédagogiques, sont à privilégier ;
- Le parent devrait être présent auprès du jeune enfant pour s'assurer de choisir des contenus adaptés ;
- Puisque les parents sont des modèles pour leur enfant, il est encouragé que ceux-ci fassent une auto-évaluation de leurs propres habitudes ;
- Des moments sans écran en famille (lors des repas) sont à favoriser ;
- L'offre d'activités alternatives (jeux de société, promenade en famille) est une option qui stimule bien les jeunes ;
- Les écrans dans la chambre sont à éviter, ainsi qu'une heure avant le coucher puisque les écrans diffusent une lumière bleue qui peut modifier le cycle de sommeil ;
- Il est préférable d'éviter l'utilisation des écrans le matin pour les enfants, car cela risque de fatiguer leur système attentionnel avant même d'arriver en classe ;
- Il est conseillé de retirer certaines notifications qui sont visuelles ou sonores ;
- La configuration des écrans en ton de gris est préférable pour réduire l'effet stimulant ;
- La rédaction d'une entente familiale, comprenant une limite de temps et de contenu, est gagnante ;
- Quelques signes à surveiller : si le temps d'écran nuit aux habitudes de vie (sommeil, interaction, hygiène, alimentation, activité physique), si le jeune manifeste de l'opposition aux limites, s'il démontre des émotions négatives après l'usage des écrans ;
- En cas d'inquiétude, consulter les ressources d'aide ou la ligne 811.

RÉFÉRENCES :

American Academy of Pediatrics : <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>

Capsana, site web : <https://pausetonecran.com/>

eSantéMentale : <https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Temps-decran-pendant-le-pandemie-conseils-aux-parents-et-aux-personnes-soccupant-des-enfants-pendant-le-COVID/index.php?m=article&ID=71854>

INSPQ : <https://www.inspq.gc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19>

Naître et grandir : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

Société canadienne de pédiatrie : <https://www.cps.ca/fr/documents/authors-auteurs/groupe-de-travail-sur-la-sante-numerique>