

Courriel 2 à 5 ans

Chers parents,

La société canadienne de Pédiatrie nous rappelle que : “seulement 15 % des enfants canadiens de trois à quatre ans satisfont aux directives préconisant moins d’une heure par jour de temps d’écran”. Le temps d’écran est un enjeu prenant de plus en plus de place dans nos vies. Comme les téléphones cellulaires sont très utilisés de nos jours, nos enfants passent souvent plus de temps devant leur écran que l’on croit.

La recommandation de la Société canadienne de Pédiatrie est de limiter la consommation d’écran à **1 heure maximum par jour pour les 2 à 5 ans.**

Pour en savoir plus : <https://cps.ca/fr/tools-outils/les-medias-numeriques-et-le-temps-decran>

Consulter cette ressource pour des outils afin d’accompagner vos enfants et vous-même dans leur utilisation des écrans : <https://pausetonecran.com/agir-pour-viser-l-equilibre/>

Recommandations pour les 2-5 ans	
<i>Donner l'exemple</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Avoir des temps “sans écran” pour toute la famille</li><li>✓ Éteindre les écrans lorsqu’ils ne sont pas utilisés</li><li>✓ <b>Être un bon modèle pour nos enfants</b></li><li>✓ Réduire sa propre utilisation d’écrans, surtout lors des repas, activités avec nos enfants</li></ul>
<i>Limiter le temps d'écran</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Il est recommandé pour ce groupe d’âge <b>un maximum d’une heure d’écrans</b> par jour</li><li>✓ Toujours éviter les écrans une heure avant le coucher</li><li>✓ Les enfants apprennent mieux <b>par une interaction avec des adultes</b></li></ul>
<i>Diminuer les risques</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utiliser les écrans pour communiquer avec la famille lorsque vous êtes à distance seulement</li><li>✓ Utilisation à des fins éducatives seulement</li></ul>

### *Effets négatifs des écrans sur la santé physique*

- Mauvaises habitudes alimentaires
- Surpoids
- Troubles de la vision
- Sommeil raccourci et de mauvaise qualité

### *Effets négatifs des écrans sur le comportement*

- Comportements antisociaux et isolement social
- Difficulté à s'auto-apaiser
- Diminution des interactions parent-enfant

### *Effets négatifs des écrans sur le développement*

- Retards de langage
- Troubles d'attention
- Diminution des capacités du cerveau
- Réduction de la mémoire à court terme