

Chers parents,

La société canadienne de Pédiatrie nous rappelle que : “presque tous les enfants du Canada sont déjà exposés à des écrans à l’âge de deux ans”. Le temps d’écran est un enjeu prenant de plus en plus de place dans nos vies. Nos tous petits sont aussi exposés. Une télévision allumée, une tablette pour divertir, un téléphone pour jouer, bref le temps d’écran s’additionne rapidement.

La recommandation de la Société canadienne de Pédiatrie est **d’éviter l’exposition aux écrans avant l’âge de 2 ans**

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

Consulter cette ressource pour vous accompagner dans leur utilisation des écrans :

<https://pausetonecran.com/agir-pour-viser-l-equilibre/>

Recommandations pour les enfants de 0-2 ans	
<i>Donner l'exemple</i>	<ul style="list-style-type: none"><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</li></ul>
<i>Limiter le temps d'écran</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Il est conseillé pour ce groupe d'âge de n'avoir <b>aucun temps d'écran</b>.</li><li>✓ Les enfants apprennent mieux <b>par une interaction avec des adultes</b></li></ul>
<i>Diminuer les risques</i>	<p><i>Les écrans ne sont pas le meilleur choix. Voici des options pour diminuer les risques :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utiliser les écrans pour communiquer avec la famille lorsque vous êtes à distance seulement</li><li>✓ Superviser la lecture d'histoires sur YouTube</li><li>✓ Éviter l'exposition aux contenus problématiques</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 les comportements*

- Comportements antisociaux et isolement social
- Difficulté à s'apaiser lui-même
- Diminution des interactions parent-enfant
- La surveillance parentale est diminuée lorsque le parent utilise un écran
  - 70 % des situations d'accidents potentiels se produisent quand le parent utilise son téléphone

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

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