

MON ENFANT EST SOUVENT DEVANT SON ÉCRAN, QUELS SONT LES IMPACTS?

Les jeux et applications sont créés pour que les jeunes y passent beaucoup de temps. Les enfants du primaire sont particulièrement influençables par le marketing en ligne, car leur cerveau est en développement.

(1)

Cela les empêche de passer du temps à faire des activités plus bénéfiques, comme bouger, jouer à l'extérieur, interagir avec les autres, lire, se concentrer sur leurs devoirs, etc.

Recommandations de l'utilisation du temps d'écran de loisir (3) (4)

0 à 2 ans



Pas d'écran

3 à 5 ans



1 heure maximum/jour

6 à 12 ans



2 heures maximum/jour pour des activités de loisir (ex.: clavardage, médias sociaux, jeux vidéo, etc.)

13 à 19 ans



Pas de temps limite suggéré, mais l'utilisation doit tenir compte du type de contenu (ex.: travaux scolaires, jeux vidéo), du contexte (ex.: moment de la journée) et des caractéristiques individuelles (ex.: âge, maturité, santé physique et mentale)

LES EFFETS NÉGATIFS POSSIBLES

Lorsque les écrans sont mal utilisés ou surutilisés, ils peuvent causer des effets négatifs à plusieurs niveaux :

"Sur la santé physique : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.

Sur la santé mentale : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, inattention, hyperactivité, utilisation excessive d'Internet et des écrans ou trouble du jeu vidéo, etc.

Sur la vie sociale : isolement, diminution des compétences sociales, risques pour leur sécurité, etc." (1)

SI UTILISÉES DE FAÇON MODÉRÉES

Les applications peuvent devenir un outil intéressant pour;

- le travail scolaire
- s'informer
- se divertir
- relaxer sans trop avoir à réfléchir

RESSOURCES

CLIQUEZ ICI



Source: 1) Pause ton écran. Les 6 à 12 ans et les écrans. Conseils pour les parents. https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/20145817/PAUSE22_TABLETTE-6-12.pdf

2) Pause ton écran. Les bienfaits des écrans. <https://pausetonecran.com/les-bienfaits-des-ecrans/>

3) Gouvernement du Québec (2023). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes#:~:text=Le%20temps%20d%27%C3%A9cran%20maximal,d%27une%20heure%20par%20jour>

4) Naitre et grandir. Comment gérer les écrans avec votre enfant. <https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/comment-gerer-ecrans-infographie.pdf>