

## GUIDE POUR UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS CHEZ LES TOUT-PETITS

À L'USAGE DES PARENTS  
ET DES INTERVENANTS

Une réalisation des secteurs Tout-petits - Jeunes  
© Direction de santé publique  
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2014)

Site Web :  
[http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers\\_thematiques/tout\\_petits\\_familles.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/tout_petits_familles.html)



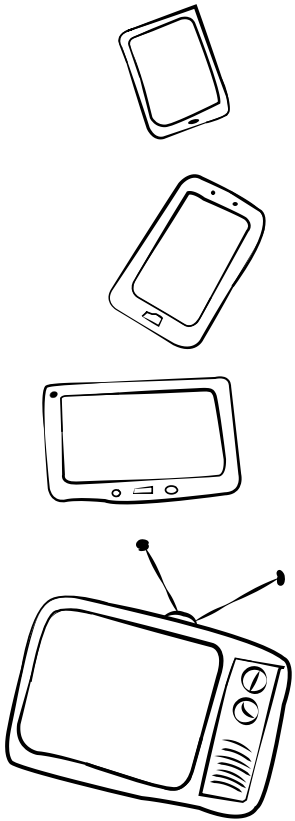


Télévisions, ordinateurs, tablettes électroniques, téléphones intelligents, consoles de jeux, tous ces écrans sont autant d'occasions perdues pour nos petits de bouger, de jouer dehors et de s'amuser... comme des enfants ! Une trop longue exposition à ces écrans peut avoir un impact défavorable sur leur développement, en plus d'être associée à l'obésité infantile.

Pour y remédier, plusieurs pays se sont munis de recommandations visant à limiter le temps que les enfants passent devant les écrans. La Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (DSP) a décidé d'en faire autant !

### Un comité d'experts pour guider les parents et les intervenants

La DSP a réuni un comité d'experts qui a retenu les recommandations émises par plusieurs organisations internationales. Ces experts issus des réseaux de la santé, communautaire et de l'éducation se sont entendus sur cinq recommandations afin de guider les parents et les intervenants qui soutiennent le développement de l'enfant pour mieux encadrer le temps que les enfants passent devant les écrans.



## Comment gérer le temps des tout-petits passé devant les écrans ?

### Les experts recommandent :

- **Que les enfants de moins de deux ans ne passent pas de temps devant les écrans.**

Un enfant de moins de deux ans apprend mieux s'il est en interaction avec une personne que s'il est placé devant un écran.

- **Que les enfants de deux à cinq ans passent moins d'une heure par jour devant les écrans.**

Le jeu libre, l'activité physique, ainsi que les moments en famille et avec les amis sont à privilégier pour le développement des enfants.

- **Que les enfants ne soient pas exposés à du contenu à caractère violent.**

Les émissions violentes, visionnées tôt dans la vie, peuvent avoir des effets négatifs plus tard, notamment sur la réussite scolaire de même que sur le niveau d'attention et de concentration en classe.

- **De privilégier un contenu à caractère éducatif.**

Mieux vaut choisir le contenu visionné en fonction du plus jeune spectateur de la maison.

- **De mettre les écrans dans une pièce commune et d'éviter de les placer dans la chambre de l'enfant.**

Une télévision dans la chambre d'un enfant augmente les occasions de regarder un contenu inapproprié et peut nuire à son sommeil.

Mieux vaut être présent et échanger avec eux sur le contenu qu'ils regardent.