

# **SAVIEZ-VOUS QUE?**

Environ 17 % des enfants lanaudois de maternelle 5 ans regardent des écrans 2 heures et plus par jour. 1

Environ **56** % des enfants lanaudois de maternelle 5 ans sont **peu ou pas actifs** durant leur temps libre.¹

Trop d'exposition aux écrans peut empêcher les enfants d'interagir avec les autres et de découvrir leur environnement, ce qui peut nuire à leur développement, à leur réussite éducative, à leur sommeil, à leur vision et à leurs habitudes de vie.<sup>2</sup>

Aucun temps d'écran n'est recommandé pour les moins de deux ans. Chez les enfants de 2 à 5 ans, le temps d'écran quotidien devrait être limité à un maximum d'une heure. 3

Le programme éducatif Accueillir la petite enfance recommande d'éviter l'usage de tous types d'écrans dans les services de garde éducatifs à l'enfance.4

Près du tiers des parents lanaudois considèrent que les discussions entourant l'utilisation des écrans engendrent des tensions et des conflits avec leurs enfants.<sup>5</sup>

Les parents qui utilisent des technologies mobiles en présence de leur enfant seraient **moins sensibles et réactifs aux signaux de leur tout-petit**. L'usage de ces technologies pourrait diminuer certaines pratiques de soutien à l'apprentissage.<sup>6</sup>

# MISONS SUR DES ACTIVITÉS <u>SANS ÉCRAN</u> QUI FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS!



# LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À UNE SAINE UTILISATION DES ÉCRANS : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE !

	Rôles, leviers, pouvoirs d'agir des services de garde éducatifs à l'enfance et des milieux communautaires
	Nous élaborons et appliquons une politique encadrant l'utilisation des écrans qui respecte les recommandations.
	Nous encourageons des activités sans écran et nous y participons, comme la lecture partagée ou le jeu libre et actif.
	Nous évitons d'utiliser des écrans lorsque nous sommes en interaction avec les enfants.
	Lorsque nous devons utiliser un écran, nous nous assurons de le faire dans un moment et un espace réservés, hors présence des enfants.
	Nous nous assurons que les écrans sont hors de portée des enfants et que les notifications sont désactivées.
П	Nous évitons d'utiliser les technologies mobiles personnelles dans notre milieu éducatif.
	Nous transmettons aux parents des informations et des outils pour favoriser une utilisation saine des écrans.
	Autre engagement :

### **À CONSULTER**

#### Activités éducatives

Avec nos enfants, sans écran

https://sansecran.ca/

Guide informatif sur l'utilisation des écrans pour les services de garde 0-5 ans

#### Pause ton écran

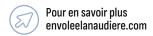
https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE\_Guide-Informatif-D-Sans\_FR\_ndf

#### Les écrans et les tout-petits

Observatoire des tout-petits

https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans





## À TRANSMETTRE AUX PARENTS

Conseils pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans

#### Pause ton écran

https://pausetonecran.com/wpcontent/uploads/2022/12/PAUSE22\_TABLETTE-0-5.pdf

Fiche d'information à l'intention des parents d'enfants âgés de 2 à 5 ans

Gouvernement du Québec et Naitre et Grandir

https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-836-26F.pdf

Gérer les écrans : un défi pour les parents

#### Nous parents

https://nousparents.ca/mon-experience/gerer-les-ecrans-un-grand-defi-pour-les-parents/

Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes

#### Gouvernement du Québec

https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-sainedes-ecrans-chez-les-jeunes#c188629

Réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Famille

- Lavallée, É. (2024, janvier). Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants à la maternelle (EQPPEM) 2022 : Résultats lanaudois. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cissslanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss\_lanaudiere/Documentation/Sante\_publique/Themes/Developpement\_de\_I\_enfant\_O-5\_ans/EQPPEM\_2022.pdf
- <sup>2</sup> Observatoire des tout-petits. (2024). Les écrans et les tout-petits. Fondation Lucie et André Chagnon. https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans
- 3 Gouvernement du Québec. (2024, 4 décembre). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-devie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes
- 4 Ministère de la Famille. (2019). Accueillir la petite enfance : Programme éducatif pour les services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec. https://cdncontenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publica-tions-adm/Service\_de\_garde/programme\_educatif.pdf
- 5 Lavallée, É. (2024, mai). Enquête québécoise sur la parentalité 2022: Comment se portent les parents lanaudois ? On surveille pour vous Bulletin d'information lanaudois (No 100). Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cissslanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss\_lanaudiere/Documentation/Sante\_publique/Bulletins/On\_surveille\_pour\_vous/OSPV-2024-100-EQP\_2022\_.pdf
- 6 Institut national de santé publique du Québec. (2025). Usage des écrans par les parents en présence de leurs enfants de 0 à 6 ans : Les effets sur les pratiques parentales. https://www.inspq.qc.ca/publications/3307