

## Qu'est-ce que c'est?

L'exposition aux écrans se multiplie de plus en plus au quotidien, que ce soit dans le milieu scolaire, professionnel ou personnel (tableaux blancs interactifs, tablettes, téléphones intelligents, ordinateurs, télévisions, etc.). Le temps d'écran pour les loisirs peut avoir des effets positifs, mais peut aussi engendrer des impacts négatifs sur la santé mentale et la santé physique. En plus de bouger au moins une heure par jour, certaines recommandations sont émises afin d'en minimiser les impacts.

## 4 RECOMMANDATIONS SELON L'ÂGE

**1 Moins que 2 ans :** aucun temps d'écran n'est recommandé.

- Les écrans peuvent nuire au développement du langage, de la vision, de la motricité et des relations humaines.

**2 Chez les 2 à 5 ans :** le temps maximal recommandé est de moins d'une heure par jour.

- Même si l'enfant est attiré par les couleurs, le mouvement et les sons produits par les écrans, il est généralement trop jeune pour comprendre tout ce qu'il observe.

**3 Chez les 6 à 12 ans :** la durée maximale recommandée est de deux heures par jour.

- Cette notion de temps dépend du type de contenu, du contexte d'utilisation et des caractéristiques individuelles (âge, santé physique/mentale, capacité d'analyse, etc.)

**4 Chez les 13 à 19 ans :**

On ne suggère plus de durée précise pour cette tranche d'âge, mais bien une analyse de la situation en fonction du type de contenu (travaux scolaires, médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les données les plus récentes stipulent que plus de sept heures par jour sont consacrées aux écrans au Canada chez les jeunes de la 6<sup>e</sup> année du primaire jusqu'à la fin du secondaire. Selon l'Institut de la statistique du Québec, un jeune sur cinq (12-24 ans) se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine. Il devient important de promouvoir le sport, les loisirs créatifs, la lecture, les sorties en famille et entre amis afin de diminuer les impacts négatifs du temps d'écran.

