

# Les écrans et les jeunes enfants

## Dans cette fiche

[Recommandations officielles sur le temps-écran des enfants](#)

[Rôle des écrans dans le développement des enfants](#)

[Tablette : un autre son de cloche](#)

[Conseils pour bien utiliser les écrans](#)

[Les écrans et la garderie](#)

Les écrans (télévision, ordinateur, tablette et téléphone intelligent) font maintenant partie du quotidien de la plupart des familles. Bien qu'ils soient divertissants et pratiques dans certaines situations, les écrans peuvent comporter plusieurs désavantages pour la santé et le développement des enfants. C'est pourquoi il est conseillé d'en encadrer l'usage.

## Recommandations officielles

En Amérique du Nord et en Europe, plusieurs directions de santé publique et associations de pédiatres ont formulé des recommandations concernant l'exposition des tout-petits aux écrans.

### Avant 2 ans

Au Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire et la direction de santé publique de Montréal s'entendent pour dire qu'**avant 2 ans**, idéalement, un tout-petit ne devrait pas être exposé à la télévision ou à tout autre écran.

Aux États-Unis, l'Académie américaine de pédiatrie indique pour sa part que les enfants de **18 mois et moins** ne devraient pas être exposés aux écrans, sauf si c'est pour utiliser une application de clavardage vidéo (ex. : Skype et FaceTime). **Entre 18 mois et 24 mois**, les parents qui le souhaitent peuvent introduire les écrans. Cependant, les émissions et les applications choisies doivent être de grande qualité et les tout-petits doivent être accompagnés d'un adulte qui peut les aider à comprendre ce qu'ils voient à l'écran.

### De 2 ans à 5 ans

L'Académie américaine de pédiatrie précise que les écrans devraient être fermés au moins 1 heure avant d'aller au lit.

Selon la Société canadienne de pédiatrie, les enfants de **2 ans à 4 ans** ne devraient pas passer plus de 1 heure par jour devant un écran, tous appareils confondus. **Après 4 ans**, ce temps ne devrait pas dépasser 2 heures.

De son côté, l'Académie américaine de pédiatrie indique que le temps-écran des enfants de **2 ans à 5 ans** ne devrait pas dépasser 1 heure par jour. L'Académie recommande que les émissions et les applications choisies soient de grande qualité. Les parents devraient aussi accompagner leur enfant pour lui expliquer ce qu'il voit et comment cela s'applique au monde qui l'entoure.

Les parents devraient aussi s'assurer que les écrans ne remplacent pas d'autres activités essentielles au développement de l'enfant comme le [jeu libre](#), les interactions sociales ou le sommeil.

## Après 5 ans

Au Canada, les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire indiquent que les enfants de **5 ans à 11 ans** devraient limiter leur exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo, Internet) à un maximum de 2 heures par jour.

Pour sa part, l'Académie américaine de pédiatrie recommande aux parents d'enfants de **6 ans et plus** d'établir des limites sur le temps passé sur un écran et sur les types de média utilisés. L'Académie ne donne toutefois pas de limite quotidienne pour le temps consacré aux écrans. Pour cette raison, les parents devraient s'assurer que l'utilisation des écrans ne réduit pas le temps accordé au sommeil, à l'activité physique, aux devoirs et à toute autre activité essentielle à de saines habitudes de vie.

## Rôle des écrans dans le développement

De nombreuses recherches se sont penchées sur le rôle de la télévision dans le développement des tout-petits. La plupart ont conclu que la télévision n'était pas nécessairement bénéfique au développement des jeunes enfants. Certaines émissions éducatives pourraient toutefois avoir un effet positif sur leur développement.

La recherche soutient aussi que les interactions qu'un enfant a avec son entourage et son environnement sont la meilleure source de stimulation pour lui. Or, plus un enfant passe de temps devant un écran durant une journée, moins il lui en restera pour [jouer](#) et interagir avec les autres.

### Forme physique et habiletés motrices

Une trop grande exposition aux écrans diminue le temps que les enfants passent à bouger au quotidien. En effet, l'utilisation des écrans se fait souvent au détriment des activités physiques et du jeu libre. Une étude a démontré que les enfants de 4 à 6 ans qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran joueraient 30 minutes de moins à l'extérieur que les autres. C'est ce qui contribuerait, entre autres, à augmenter leur risque de surpoids et d'[obésité](#).

Le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également nuire au développement des [habiletés motrices](#) comme marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc. Ces habiletés motrices sont indispensables au développement global de l'enfant.

## Les autres effets sur le développement

**DVD pour développer le langage de bébé?**  
Des études ont clairement démontré que les DVD spécialement conçus pour les bébés n'ont aucun effet sur le [développement du langage](#). Pire, chez les plus jeunes bébés, ils seraient même associés à un vocabulaire plus restreint.

Selon plusieurs études, une trop grande exposition aux écrans en bas âge pourrait nuire également :

- au développement du [langage](#);
- à la qualité du [sommeil](#);
- à l'[attention](#);
- au comportement ([agressivité](#), passivité, [estime de soi](#));
- à la réussite scolaire;
- à la santé en général (outre l'obésité et le surplus de poids : fatigue, maux de tête, problèmes de posture, mauvaise alimentation, hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires à long terme, etc.)

### Les émissions pour adultes

Beaucoup de parents pensent que les jeunes enfants ne comprennent pas les émissions destinées aux adultes (ex. : téléromans, émissions policières et bulletins d'informations). De

plus en plus d'études démontrent cependant que le contenu de ces émissions peut laisser une vive impression chez les tout-petits. Mieux vaut donc ne pas laisser votre enfant regarder des émissions pour adultes. Si toutefois votre enfant devait être exposé à ce type d'émissions, il est toujours mieux qu'un adulte soit présent afin d'échanger avec l'enfant sur ce qu'il voit à l'écran et de pouvoir répondre à ses questions.

## Tablette : un autre son de cloche

Apparues sur le marché en 2010, les tablettes n'ont pas fait l'objet de beaucoup d'études. Certains experts croient qu'elle pourrait être un outil d'apprentissage plus intéressant que la télévision en raison de son interactivité. De fait, l'enfant serait davantage stimulé avec une tablette puisqu'il peut y effectuer certaines actions (choisir, pointer, cliquer, dessiner, photographier, etc.).

Aux États-Unis, des experts commencent à remettre en question la recommandation « pas d'écran avant 2 ans » de l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) formulée pour la première fois en 1999. L'association *Zero to three* ainsi qu'un médecin ayant participé à la reconduction de la recommandation de l'AAP en 2011 considèrent que la tablette, utilisée modérément, peut avoir sa place dans le quotidien d'un enfant de moins de 2 ans.

En France, l'Académie française des sciences croit que la tablette devrait être considérée comme un objet d'exploration et d'apprentissage, même pour un tout-petit de moins de 2 ans, à condition de s'amuser avec des jeux de qualité d'être accompagné d'un adulte ou d'un frère ou une sœur plus âgé. Elle suggère d'initier tôt les enfants à une utilisation modérée des écrans, mais déconseille toutefois l'exposition des bébés à la télévision, jugée trop passive.

La tablette permettrait aussi de diversifier les sources de stimulation du jeune enfant. Chez les enfants de 2 à 6 ans, elle peut les initier aux nombres et à la lecture tout en éveillant et en exerçant leur capacité d'attention visuelle. De plus, l'aspect interactif des jeux sur la tablette peut exercer leur sens de l'observation, leur créativité, leur mémoire et leur capacité à résoudre des problèmes. La tablette ne doit toutefois pas remplacer les jouets traditionnels (ex. : [cubes](#) en bois, [casse-têtes](#), [poupées](#), petites voitures) ni les interactions avec les adultes et les autres enfants. De plus, elle doit aussi être utilisée en compagnie d'un adulte et pendant une période de temps limité.

## Conseils pour bien utiliser les écrans

- Limitez l'utilisation des écrans afin que votre enfant fasse aussi de l'activité physique et d'autres types de [jeux](#).
- Décidez avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) des moments où il peut utiliser les écrans. Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps.
- Si possible, débranchez les écrans et rangez-les quand ils ne servent pas. Hors de la vue, ils sont moins tentants.
- Il est conseillé de placer les écrans dans une zone passante où il sera possible de comptabiliser facilement leur temps d'utilisation.
- Il est déconseillé d'installer un écran dans une chambre d'enfant et de le laisser regarder la télévision avant d'aller au lit.
- Il est déconseillé d'allumer la télévision durant les repas. Cette habitude vous prive d'un moment d'échange et de dialogue en famille. De plus, l'écoute de la télévision durant les repas est associée à la prise de poids puisque nous sommes moins à l'écoute de nos signaux de satiété lorsque nous sommes distraits en mangeant.

- Éteignez la télé lorsque personne ne la regarde. Il a été démontré que le bruit de fond constant de la télévision nuit aux apprentissages de l'enfant.
- Restez avec votre enfant quand il regarde la télévision. Vous pourrez ainsi lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou simplement discuter avec lui de son émission pour que cette activité passive devienne interactive.
- Laissez à votre tout-petit le plaisir de contrôler la télécommande quand vient le temps d'ouvrir et de fermer le téléviseur. Il prendra donc conscience tôt que cette activité a un début et une fin.
- Essayez de montrer l'exemple en évitant d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre.
- Assurez-vous que les films, les émissions et les applications que vous destinez à votre enfant correspondent à vos [valeurs](#) et qu'ils ne comportent aucun acte de violence ni aucun personnage qui pourrait effrayer votre tout-petit.

## Tablettes et ordinateurs

- Accompagnez votre tout-petit lorsqu'il fait des jeux sur la tablette, l'ordinateur ou un téléphone intelligent plutôt que de le laisser seul. Vous pourrez ainsi échanger avec lui lorsqu'il fait des découvertes ou de nouveaux apprentissages.

Ne vous fiez pas uniquement à la mention « contenu éducatif » pour choisir une application, car il n'existe pas de norme à ce sujet.

- Favorisez les applications qui demandent à votre enfant de réfléchir et de participer activement au jeu plutôt que les activités passives comme le balayage répétitif de l'écran.
- Choisissez des applications qui encouragent les interactions sociales. Par exemple, certaines offrent la possibilité de réaliser un dessin à plusieurs ou encouragent à communiquer.
- Les applications qui permettent à votre enfant de faire des liens avec ce qui l'entoure sont aussi intéressantes. Par exemple, une application qui l'invite à trouver des objets en forme de triangle dans la maison et à les photographier avec votre aide sera plus enrichissante qu'une autre où il doit simplement reconnaître un triangle parmi d'autres formes.
- Testez les applications avant de laisser votre enfant les utiliser et regardez bien les options offertes. Vous découvrirez ainsi si le jeu convient à l'âge de votre enfant. Privilégiez le contenu éducatif.
- Le site canadien [EduLulu](#) peut vous aider à faire un choix parmi la variété de contenus éducatifs conçus pour les tablettes. Il propose des évaluations d'applications réalisées par des experts indépendants. Le site [Entertainment Software Rating Board](#) offre aussi un classement des jeux vidéo et des applications selon l'âge auquel ils sont appropriés.
- Choisissez des applications exemptes de publicités. En bas âge, votre enfant n'a pas les repères pour distinguer clairement la publicité. S'il y est trop exposé, il risque de vous faire sans cesse des demandes pour obtenir ce qu'il a vu à l'écran.
- Mettez en place un contrôle parental sur les écrans qui le permettent. Vous pouvez aussi télécharger des applications de contrôle parental comme *POTATI*.
- Maintenez la luminosité des tablettes et des ordinateurs à 50 % afin, entre autres, de ne pas nuire au [sommeil](#) de votre tout-petit.

## Les écrans et la garderie

Jusqu'à récemment, il était permis d'utiliser les écrans en milieu de garde si cela faisait partie du programme éducatif. Il est maintenant plutôt recommandé d'éviter l'utilisation de la télévision ou de l'équipement audiovisuel dans les [services de garde](#) éducatifs.

Selon un sondage réalisé dans les CPE de Montréal, seulement 4 % des éducatrices affirment que les enfants de leur groupe visionnent des émissions de télévision chaque jour et 3 %,

qu'ils visionnent des films chaque jour. Le sondage ne donne pas d'information sur la situation dans les garderies en milieu familial, mais certaines études américaines laissent supposer que l'utilisation de la télévision y est plus importante. Il est donc possible que le temps que les enfants passent devant la télé, en ne tenant pas compte du visionnement en garderie, soit sous-estimé.

« Le milieu de garde peut discuter des recommandations sur le temps passé devant les écrans avec les parents et de l'importance d'augmenter l'activité physique. Au même titre, si les parents sont préoccupés par l'utilisation des écrans dans les milieux de garde, ils doivent en parler. »

Julie Poissant, chercheuse en petite enfance, Institut national de santé publique du Québec  
(Source : magazine Naître et grandir, septembre 2014)

**naître  
ET grandir**

**Révision scientifique :** André H. Caron, directeur, Groupe de recherche sur les jeunes et les médias, Université de Montréal  
**Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir  
**Mise à jour :** Novembre 2016

Photo : iStock.com/AMR Image