

# Les écrans et les enfants

## Dans cette fiche

- ✓ Faut-il limiter le temps qu'un enfant passe devant un écran?
- ✓ Recommandations pour les enfants de 5 ans et moins
- ✓ Recommandations pour les enfants de plus de 5 ans
- ✓ Effet des écrans sur le développement des enfants
- ✓ Utiliser les écrans pour calmer un enfant, une bonne idée?
- ✓ Un tout-petit peut-il être dépendant aux écrans?
- ✓ Les bons côtés des écrans
- ✓ Les écrans ont-ils leur place à la garderie?
- ✓ À retenir

---

Que ce soit le téléphone intelligent, la tablette, la télévision, l'ordinateur ou la console de jeu, les écrans font partie du quotidien de la plupart des familles. Et, en général, les enfants les aiment beaucoup. Les écrans devraient toutefois être utilisés avec modération afin de diminuer les risques qui y sont associés tout en profitant de leurs bons côtés.

## Vous pourriez aussi vouloir lire :

- [Gérer les écrans: conseils pour les parents](#)
- [Usage des écrans par les parents: trouver l'équilibre](#)
- [Les enfants et les jeux vidéo](#)

## Faut-il limiter le temps qu'un enfant passe devant un écran?

En Amérique du Nord et en Europe, plusieurs directions de santé publique et associations de pédiatres ont formulé des **recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans**. Voici les recommandations émises par la Société canadienne de pédiatrie (SCP) et les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.

## Recommandations pour les enfants de 5 ans et moins

Comme l'exposition aux écrans avant de se coucher peut nuire au sommeil, il est recommandé d'éteindre les écrans au moins 1 heure avant d'aller au lit.

### Avant 2 ans

Les tout-petits de moins de 2 ans ne devraient **pas être exposés à la télévision ou à tout autre écran.**

### De 2 à 5 ans

Les enfants de cet âge ne devraient **pas passer plus de 1 heure par jour devant un écran**, tous appareils confondus.

## Recommandations pour les enfants de plus de 5 ans

En juin 2019, la Société canadienne de pédiatrie a émis pour la première fois des recommandations sur l'usage des écrans chez les enfants de plus de 5 ans. Pour les enfants de cet âge, aucun temps d'écran maximal n'a été suggéré. La SCP mise plutôt sur une **saine utilisation des écrans qui ne nuit pas aux activités scolaires, à l'activité physique, au sommeil et aux activités sociales des enfants**, car ces activités doivent être priorisées.

Si la SCP ne suggère pas de temps limite, les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* recommandent pour leur part un temps d'écran maximal de 2 heures par jour pour les enfants de plus de 5 ans.

## Effet des écrans sur le développement des enfants

Selon une étude canadienne, les enfants de 2 ans passeraient en moyenne 2,4 heures par jour devant un écran, et ce temps passerait à

3,6 heures par jour à 3 ans. À 5 ans, ce serait plutôt 1,6 heure par jour.

Pour bien se développer, un tout-petit a besoin d'avoir des contacts avec les autres et de faire toutes sortes d'activités (ex. : casse-têtes, pâte à modeler, bricolage, culbutes, lancer un ballon, regarder des livres). D'ailleurs, **les interactions qu'un enfant a avec son environnement et son entourage sont la meilleure source de stimulation pour lui.** Or, plus un enfant passe du temps devant un écran durant une journée, moins il lui en reste pour jouer et parler avec les autres. Pour cette raison, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans sa vie.

De la même manière, une grande utilisation des écrans **réduit souvent le temps accordé aux activités physiques et au jeu libre.** Plusieurs études ont d'ailleurs établi un lien entre la sédentarité causée par l'utilisation des écrans et le surpoids chez les enfants. De plus, le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également **nuire au développement d'habiletés motrices indispensables au développement global** de l'enfant (ex. : marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc.).

Chez les enfants, une très grande exposition aux écrans en bas âge serait ainsi associée à :

- **une moins bonne motricité** à l'entrée à l'école parce qu'ils n'ont pas assez couru, sauté, lancé, dessiné ou découpé;
- **de faibles habiletés sociales** en raison d'un manque d'interactions;
- **des capacités cognitives moins élevées**, particulièrement en ce qui concerne la mémoire à court terme, le développement du langage et l'apprentissage de la lecture et des mathématiques;
- **un mauvais contrôle des émotions et des comportements** (agressivité, difficulté à se calmer seul et passivité);
- **des difficultés d'attention**;
- **des problèmes de sommeil**;
- **une mauvaise estime de soi**;
- **des problèmes de santé** (surplus de poids, obésité, fatigue, maux de tête, myopie, problèmes de posture, mauvaise alimentation, hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires à long terme, etc.).

## Vidéos pour développer le langage de bébé?

Des études ont démontré que les vidéos spécialement conçus pour les bébés (ex. : Baby Einstein<sup>®</sup>) n'ont aucun effet sur le développement du langage. Pire, chez les plus jeunes bébés, ils seraient même associés à un vocabulaire plus restreint.

## Est-ce que jouer sur un ordinateur ou une tablette est nécessaire au développement?

Certains parents croient qu'ils doivent laisser leur tout-petit s'amuser sur un ordinateur ou sur une tablette pour éviter qu'il soit en retard sur les autres à l'école. Mais ce n'est pas du tout le cas. En effet, **l'utilisation des technologies numériques en bas âge n'améliore pas le développement de l'enfant et ne lui donne pas un avantage à l'école** plus tard. Les enfants apprennent d'ailleurs très vite à se servir des technologies. Pour préparer un tout-petit à l'école, mieux vaut, par exemple, lui lire des histoires que de lui apprendre à se servir d'une tablette.

## Recommandations en matière d'activité physique

Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* :

- Les bébés de moins de 1 an devraient être actifs physiquement plusieurs fois par jour de différentes façons. S'ils ne se déplacent pas encore, ils devraient être mis sur le ventre lorsqu'ils sont éveillés, et ce, pendant au moins 30 minutes réparties dans la journée.
- De 1 à 2 ans, les tout-petits devraient être actifs, en partie avec des jeux énergiques, au moins 180 minutes par jour.
- Les enfants âgés de 3 et 4 ans devraient pour leur part bouger au moins 180 minutes, avec au moins 60 minutes de jeux énergiques.
- Après 5 ans, les enfants devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour et faire plusieurs heures de différentes activités physiques de faible intensité. Ils devraient aussi s'adonner au moins trois fois par semaine à des activités physiques d'intensité élevée et à des activités qui renforcent les muscles et les os.

## Utiliser les écrans pour calmer un enfant, une bonne idée?

Pour les parents, il peut être attirant de proposer un écran à leur enfant pour le calmer lorsqu'il est surexcité. **Le danger avec cette stratégie est que le tout-petit soit surstimulé** par le contenu (effets spéciaux, son trop fort, montage rapide, etc.).



De plus, si les écrans sont utilisés trop souvent pour le calmer, **l'enfant n'apprend pas à se contrôler ou à réguler son humeur**. Il aura alors toujours besoin d'un écran pour gérer ses comportements et ses émotions. L'enfant doit apprendre à développer des stratégies pour se calmer, et non se fier aux écrans pour y parvenir. Par ailleurs, l'utilisation des écrans pour calmer un enfant **récompense un comportement difficile**. Mieux vaut donc ne pas en faire une habitude.

## Un tout-petit peut-il être dépendant aux écrans?

En bas âge, une réelle dépendance aux écrans ou aux jeux vidéo est **extrêmement rare**. Cependant, plusieurs jeunes enfants passent beaucoup de temps devant les appareils électroniques, ce qui les **empêche de développer un rapport sain avec les écrans en bas âge** et augmente le risque qu'ils utilisent aussi les écrans de façon excessive plus tard.

Certains comportements peuvent **indiquer un problème avec les écrans**. C'est le cas par exemple si l'enfant :

- fait des crises lorsqu'on lui demande d'éteindre les appareils électroniques;
- ment sur son utilisation des écrans ou les utilise en cachette;
- se sert des écrans pour se calmer ou se sentir mieux;
- préfère les écrans aux amis et a peu d'intérêt pour d'autres types d'activités.

Pour aider à prévenir une future dépendance, il est **recommandé de mettre en place et d'appliquer des règles claires pour limiter l'utilisation des écrans** dès le plus jeune âge de l'enfant.

## Les bons côtés des écrans



Bien sûr, les écrans n'ont pas que de mauvais côtés. Ils procurent du plaisir et ils peuvent aider votre enfant à renforcer certains apprentissages. Malgré tout, les écrans **ne doivent pas remplacer les interactions** avec les adultes et les autres enfants **ni les jouets traditionnels** (ex. : cubes en bois, casse-têtes, poupées, petites voitures).

Des experts croient que certaines **applications** pourraient être un **meilleur outil d'apprentissage** que les émissions de télévision ou les vidéos en raison de leur **interactivité**. De fait, l'enfant serait davantage stimulé avec celles-ci puisqu'il peut y effectuer certaines actions, comme choisir, pointer, cliquer, dessiner et photographier. Des applications interactives d'apprentissage de la

lecture aideraient aussi l'enfant à reconnaître des sons et à apprendre de nouveaux mots. Les applications de qualité permettraient ainsi de **diversifier les sources de stimulation** de l'enfant.

En ce qui concerne la **télévision**, les émissions de qualité pour enfants favoriseraient le **développement d'attitudes positives**, comme le respect des différences. Le contenu de qualité contribuerait aussi au **développement du langage chez les enfants de 2 ans et plus**.

Même les **jeux vidéo** peuvent avoir des avantages éducatifs quand ils sont bien choisis et adaptés à l'âge de l'enfant. Par exemple, ils peuvent contribuer au **développement de la logique, des habiletés visuelles et spatiales ainsi que de la capacité à résoudre des problèmes**. Pour en savoir plus, consultez notre fiche [Les enfants et les jeux vidéo](#).

## Comment favoriser les apprentissages?

Les enfants apprennent toutefois davantage si un adulte est avec eux lorsqu'ils utilisent les écrans. C'est donc une bonne idée d'**être aux côtés de votre enfant** quand il joue sur un écran ou qu'il regarde des émissions de télévision ou des vidéos. Commenter ses efforts pour réussir un niveau ou discuter avec lui de ce qui se passe à l'écran enrichit son expérience.

Malgré les possibles avantages éducatifs des écrans, sachez qu'il est quand même **difficile pour votre enfant d'utiliser les apprentissages faits avec un écran dans son quotidien**. Pour le développement des tout-petits et des enfants, il est donc préférable de les accompagner dans leur usage des écrans et de privilégier des activités où ils peuvent toucher et manipuler des objets et interagir avec les autres.

Pour profiter des bons côtés des écrans tout en protégeant les enfants des effets négatifs, les familles **doivent établir des limites et un cadre d'utilisation** des écrans. Pour en savoir plus, consultez notre fiche [Gérer les écrans: conseils pour les parents](#).

### Les livres sur tablette

La Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans, même si c'est pour leur faire la lecture. Lorsque votre enfant est plus vieux, vous pouvez lui lire à l'occasion un livre numérique. Mais cela ne devrait pas remplacer le livre imprimé, qu'il peut manipuler et découvrir avec tous ses sens.

## Les écrans ont-ils leur place à la garderie?

Le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance donne des directives claires sur l'usage des écrans dans les milieux de garde. Selon ce règlement, les éducatrices et éducateurs sont autorisés à utiliser un écran (ex. : téléviseur, ordinateur, tablette) **uniquement si leur usage est lié au programme éducatif**. De plus, l'utilisation d'un écran en milieu de garde :

- est interdite avec des enfants de moins de 2 ans;
- ne doit pas dépasser 30 minutes dans une même journée;
- doit se faire de temps en temps (et non régulièrement, par exemple pas tous les jours après le dîner ou pas tous les vendredis après-midi).

Comme l'utilisation des écrans en garderie doit faire partie du processus d'intervention éducative, **l'éducatrice ou l'éducateur devrait aussi se trouver auprès des enfants pendant l'utilisation des appareils** et faire ensuite un retour sur l'activité.

Il ne faut pas oublier que **le temps passé devant un écran en garderie s'ajoute à celui de la maison**. Si l'utilisation des écrans dans le milieu de garde de votre enfant vous préoccupe, parlez-en avec son éducatrice ou éducateur.

## À retenir

- Il est important de bien encadrer l'usage que fait un enfant des écrans en limitant son temps d'utilisation et en choisissant du contenu adapté à son âge.
- Pour bien se développer, un enfant a surtout besoin de faire toutes sortes d'activités et d'avoir des contacts avec les autres. Par conséquent, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans sa vie.

- Les écrans peuvent avoir des avantages éducatifs, mais un enfant apprend mieux quand il y a un adulte à ses côtés lorsqu'il les utilise.



**Révision scientifique** : Marie-Anne Sergerie, Ph. D., psychologue

**Recherche et rédaction** : Équipe Naître et grandir

**Mise à jour** : Septembre 2023

Photos : iStock.com/AMR Image et GettyImages/gradyreese et Rawpixel



Fondation Lucie  
et André Chagnon