

Profitez du moment...

Amusez-vous, explorez ensemble,
faites une pause et attendez

Recommandations concernant les médias sur écrans

En 2016, l'American Academy of Pediatrics (AAP) a publié des lignes directrices mises à jour pour les « médias sur écran ». Ces lignes directrices s'appliquent à tous les écrans, incluant les téléphones intelligents, les tablettes, les ordinateurs et les téléviseurs. Les parents ne devraient pas se sentir forcés de commencer à utiliser la technologie tôt. Si un parent choisit de commencer à utiliser les « médias sur écran », voici quelques recommandations :

Pour les enfants de moins de 18 mois:

- **Découragez** les médias sur écrans (à part le « vidéo chat »).

Les nourrissons **apprennent mieux** en interagissant avec les gens. Les nourrissons **apprennent mieux** en touchant, en explorant, en secouant, et en sentant. Les nourrissons **apprennent mieux** en utilisant leurs mains et leur esprit.

Les nourrissons **apprennent moins** des écrans parce qu'il est difficile pour eux d'associer l'information sur l'écran au monde réel. Cela s'appelle le « déficit du transfert d'apprentissage »

Pour les enfants de 18 mois à 5 ans :

- Limitez le temps passé devant l'écran à **une heure ou moins** par jour.
- Choisissez des émissions/applications de **haute qualité**.
- **Regardez l'émission** avec votre enfant afin que vous puissiez **discuter** de ce qu'il voit ou fait. Cela aidera votre enfant à associer l'information sur l'écran au monde réel.
- Évitez les écrans **pendant les repas**. Utilisez l'heure du repas pour vous rassembler et discuter.
- Évitez les écrans une heure **avant l'heure du coucher**. Le fait de regarder un écran avant le coucher peut affecter la capacité de l'enfant de se **calmer** et peut **perturber le sommeil**.
- Évitez d'utiliser les médias comme le seul **moyen de calmer** votre enfant lorsqu'il est contrarié. L'utilisation des médias comme stratégie pour calmer votre enfant pourrait avoir des effets négatifs sur sa capacité de se calmer par lui-même.



Qu'en est-il du « Vidéo chat » ?

- Contrairement aux autres médias, Face Time et Skype permettent l'interaction. Pendant le « vidéo chat » avec un nourrisson, les partenaires peuvent **voir les signaux du nourrisson et réagir immédiatement** à ce qu'il fait ou dit. Les partenaires peuvent **copier** les sons ou les actions du nourrisson et faire des choses à tour de rôle.

En quoi consistent les émissions de haute qualité?

- Les émissions de haute qualité sont appropriées pour l'âge, interactives, non violentes et reflètent les expériences quotidiennes des enfants.
- Les émissions ayant des personnages qui parlent à l'enfant, lui posent des questions et font une pause pour permettre à l'enfant de répondre favorisent le développement du langage.
- Regardez l'émission avec votre enfant afin d'améliorer l'apprentissage.
- Évitez les émissions ayant une vitesse rapide et les applications ayant un contenu distrayant.

Qu'en est-il lorsque la télévision est allumée en arrière-plan?

- La recherche démontre que, même lorsque la télévision est allumée *en arrière-plan*, les nourrissons et les fournisseurs de soins **parlent moins**.
- La recherche démontre que la télévision en arrière-plan **nuît** à l'apprentissage d'un enfant.
- **Éteignez** les téléviseurs et les autres écrans lorsque personne ne s'en sert.

Qu'en est-il de l'utilisation des écrans des parents?

- L'utilisation intense des appareils mobiles par le parent entraîne moins de **discussions et d'interactions non verbales** entre les parents et les enfants.
- Des études indiquent que plus les parents passent du temps sur leur appareil mobile, plus les enfants sont susceptibles de se conduire mal.
- **Soyez un bon modèle**. L'utilisation des médias par les parents est un bon indicateur de l'utilisation des médias par les enfants.



Intéressés à créer un plan familial d'utilisation des médias? Visitez www.healthychildren.org/MediaUsePlan
(en anglais ou espagnol uniquement)

Références

American Academy of Pediatrics. Oct 2016, Media and Young Minds: Council on Communications and Media.
American Academy of Pediatrics and American Speech-Language-Hearing Association. Parents of Young Children: Put Down Your Smartphones. 2016. www.healthychildren.org
Kinsner, Kathy. New Screen-Time Recommendations for Children Under Six. ZeroToThree.org Nov. 3, 2016.
ZeroToThree.org Screen Sense: Setting the Record Straight. Research Based Guidelines for Screen Use for Children Under 3 Years