



## SAVIEZ-VOUS QUE ?

Environ 17 % des enfants lanauois de maternelle 5 ans regardent des écrans 2 heures et plus par jour.<sup>1</sup>

Environ 56 % des enfants lanauois de maternelle 5 ans sont peu ou pas actifs durant leur temps libre.<sup>1</sup>

Près du tiers des parents lanauois considèrent que les discussions entourant l'utilisation des écrans engendrent des tensions et des conflits avec leurs enfants.<sup>2</sup>

Le temps d'écran à l'école s'ajoute au temps d'écran récréatif fait à la maison ou ailleurs.

Le numérique s'intègre aux apprentissages dès le préscolaire dans 67 % des écoles.<sup>3</sup>

Un usage inapproprié des écrans amène divers risques pour la santé, le développement global et la réussite éducative.<sup>4</sup>

Lors du retrait d'un écran, il est possible de voir survenir une augmentation de l'irritabilité, de l'impatience, de l'agitation et de l'impulsivité ainsi qu'une baisse de l'attention et de la concentration.<sup>5</sup>

Au-delà du temps d'écran, il est important de tenir compte :

- du type de contenu (médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.)
- du contexte d'utilisation (moment de la journée, simultanéité des activités, lieu, etc.)
- des caractéristiques individuelles du jeune (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse, sens critique, etc.).<sup>6</sup>

## MISONS SUR DES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN QUI FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS !



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

## Rôles, leviers, pouvoirs d'agir du milieu scolaire

- Nous élaborons une politique d'utilisation saine et éducative des écrans dans notre école.
- Nous encourageons des activités sans écran, comme la lecture ou le jeu libre et actif et nous y participons.
- Nous utilisons les écrans seulement lorsqu'ils améliorent l'enseignement et les apprentissages afin que leur usage soit significatif, actif et réponde à un objectif pédagogique.
- Lorsque nous utilisons les écrans, nous offrons des pauses fréquentes et nous intégrons du mouvement afin de limiter les comportements sédentaires à l'école.
- Nous favorisons des méthodes de gestion de classe et des activités-récompenses sans écran.
- Au service de garde, nous offrons plusieurs activités variées sans écran qui répondent aux intérêts des enfants et qui favorisent leur développement global.
- Nous favorisons des contextes de repas et des pauses-collations agréables sans écran.
- Nous transmettons aux parents des informations et des outils pour favoriser une utilisation saine des écrans.
- Autre engagement : \_\_\_\_\_

## À CONSULTER

### Guide informatif sur l'utilisation des écrans pour les écoles primaires 6-12 ans

Pause ton écran

[https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE23\\_Guide-Informatif-6-12ans\\_FR.pdf](https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE23_Guide-Informatif-6-12ans_FR.pdf)

### Les écrans à l'école

Institut national de santé publique

<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/ecole>

### Les écrans et les tout-petits

Observatoire des tout-petits

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

## À TRANSMETTRE AUX PARENTS

### Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes

Gouvernement du Québec

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

### Plan de match numérique Pause Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans

Pause ton écran

[https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/PAUSE\\_Plan\\_de\\_match\\_6-12-ans\\_FR.pdf](https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/PAUSE_Plan_de_match_6-12-ans_FR.pdf)

### Conseils pour les parents d'enfants de 0-6 ans

Pause ton écran

[https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/PAUSE22\\_TABLETTE-6-12.pdf](https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/PAUSE22_TABLETTE-6-12.pdf)

Réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Famille

**ENVOLEE**



Pour en savoir plus  
[envoleelanaudiere.com](https://envoleelanaudiere.com)

<sup>1</sup> 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.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass\\_lanaudiere/Documentation/Sante\\_publique/Themes/Developpement\\_de\\_l\\_enfant\\_0-5\\_ans/EQPPEM\\_2022.pdf](https://www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Developpement_de_l_enfant_0-5_ans/EQPPEM_2022.pdf)

<sup>2</sup> 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.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass\\_lanaudiere/Documentation/Sante\\_publique/Bulletins/On\\_surveille\\_pour\\_vous/OSPV-2024-100-EQP\\_2022\\_.pdf](https://www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Bulletins/On_surveille_pour_vous/OSPV-2024-100-EQP_2022_.pdf)

<sup>3</sup> Gouvernement du Québec. (s.d.). Les écrans à l'école. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/ecole>

<sup>4</sup> Gouvernement du Québec. (2022). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 — Favoriser une utilisation saine. Ministère de la Santé et des Services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>

<sup>5</sup> PAUSE. (2023). Guide informatif sur l'utilisation des écrans à l'intention des membres du personnel des écoles primaires. [https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/04/04151149/PAUSE\\_Guide-Informatif-6-12ans\\_VF.pdf](https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/04/04151149/PAUSE_Guide-Informatif-6-12ans_VF.pdf)

<sup>6</sup> Gouvernement du Québec. (2025). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>