



## SAVIEZ-VOUS QUE ?

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

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

Trop d'exposition aux écrans peut empêcher les enfants d'interagir avec les autres et de découvrir leur environnement, ce qui peut **nuire à leur développement, à leur réussite éducative, à leur sommeil, à leur vision et à leurs habitudes de vie.**<sup>2</sup>

**Aucun temps d'écran** n'est recommandé pour les **moins de deux ans**. Chez les enfants de 2 à 5 ans, le temps d'écran quotidien devrait être limité à un maximum d'**une heure**.<sup>3</sup>

Le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* recommande d'**éviter l'usage de tous types d'écrans** dans les services de garde éducatifs à l'enfance.<sup>4</sup>

Près du **tiers des parents** Lanaudois considèrent que les discussions entourant l'utilisation des écrans engendrent des **tensions** et des **conflits avec leurs enfants**.<sup>5</sup>

Les parents qui utilisent des technologies mobiles en présence de leur enfant seraient **moins sensibles et réactifs aux signaux de leur tout-petit**. L'usage de ces technologies pourrait diminuer certaines pratiques de soutien à l'apprentissage.<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 des services de garde éducatifs à l'enfance et des milieux communautaires

- Nous élaborons et appliquons une politique encadrant l'utilisation des écrans qui respecte les recommandations.
- Nous encourageons des activités sans écran et nous y participons, comme la lecture partagée ou le jeu libre et actif.
- Nous évitons d'utiliser des écrans lorsque nous sommes en interaction avec les enfants.
- Lorsque nous devons utiliser un écran, nous nous assurons de le faire dans un moment et un espace réservés, hors présence des enfants.
- Nous nous assurons que les écrans sont hors de portée des enfants et que les notifications sont désactivées.
- Nous évitons d'utiliser les technologies mobiles personnelles dans notre milieu éducatif.
- Nous transmettons aux parents des informations et des outils pour favoriser une utilisation saine des écrans.
- Autre engagement : \_\_\_\_\_

## À CONSULTER

### Activités éducatives

Avec nos enfants, sans écran

<https://sansecran.ca/>

### Guide informatif sur l'utilisation des écrans pour les services de garde 0-5 ans

Pause ton écran

[https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE\\_Guide-Informatif-0-Sans\\_FR.pdf](https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE_Guide-Informatif-0-Sans_FR.pdf)

### Les écrans et les tout-petits

Observatoire des tout-petits

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

## À TRANSMETTRE AUX PARENTS

### Conseils pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans

Pause ton écran

[https://pausetonecran.com/wpcontent/uploads/2022/12/PAUSE22\\_TABLETTE-0-5.pdf](https://pausetonecran.com/wpcontent/uploads/2022/12/PAUSE22_TABLETTE-0-5.pdf)

### Fiche d'information à l'intention des parents d'enfants âgés de 2 à 5 ans

Gouvernement du Québec et Naitre et Grandir

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-836-26F.pdf>

### Gérer les écrans : un défi pour les parents

Nous parents

<https://nousparents.ca/mon-experience/gérer-les-ecrans-un-grand-defi-pour-les-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>

**ENVOLEE**



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

Réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Famille

<sup>1</sup> Lavallée, É. (2024, janvier). Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants à la maternelle (EQPPEM) 2022 : Résultats lanauois. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. [https://www.ciSSLanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciSSLanaudiere/Documentation/Sante\\_publique/Themes/Developpement\\_de\\_l\\_enfant\\_0-5\\_ans/EQPPEM\\_2022.pdf](https://www.ciSSLanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciSSLanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Developpement_de_l_enfant_0-5_ans/EQPPEM_2022.pdf)

<sup>2</sup> Observatoire des tout-petits. (2024). Les écrans et les tout-petits. Fondation Lucie et André Chagnon. <https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans>

<sup>3</sup> Gouvernement du Québec. (2024, 4 décembre). 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>

<sup>4</sup> Ministère de la Famille. (2019). Accueillir la petite enfance : Programme éducatif pour les services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec. [https://cdncontenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service\\_de\\_garde/programme\\_educatif.pdf](https://cdncontenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/programme_educatif.pdf)

<sup>5</sup> Lavallée, É. (2024, mai). Enquête québécoise sur la parentalité 2022 : Comment se portent les parents lanauois ? On surveille pour vous — Bulletin d'information lanauois (No 100). Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation. [https://www.ciSSLanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciSSLanaudiere/Documentation/Sante\\_publique/Bulletins/On\\_surveille\\_pour\\_vous/OSPV-2024-100-EQP\\_2022\\_.pdf](https://www.ciSSLanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciSSLanaudiere/Documentation/Sante_publique/Bulletins/On_surveille_pour_vous/OSPV-2024-100-EQP_2022_.pdf)

<sup>6</sup> Institut national de santé publique du Québec. (2025). Usage des écrans par les parents en présence de leurs enfants de 0 à 6 ans : Les effets sur les pratiques parentales. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3307>