



## Les écrans...

Impossible d'y échapper. La technologie a si rapidement évolué qu'elle est maintenant omniprésente dans la vie des enfants. Les écrans sont légions, portatifs, accessibles en tout lieu. Au rang des téléviseurs, des ordinateurs et des consoles de jeux vidéo, se sont joints les téléphones intelligents et les tablettes. De plus en plus utilisés, ils permettent un accès plus rapide à l'information, des moyens de communication performants et prennent une place importante dans nos divertissements. Faut-il s'en méfier ? Oui, certainement. Par leur si grande place occupée, il y a maintenant moins d'espace et de temps pour ce qui est le moteur du développement humain depuis des millénaires : le mouvement, l'accès direct à un monde sensoriel, à un environnement naturel.

Gracieuseté du CREDE



### Les recommandations de Santé Canada à ce sujet :

Tout type d'écran confondu, les pédiatres recommandent **zéro** écran avant l'âge de deux ans. Ensuite, jusqu'à l'âge de 5 ans, les enfants ne devraient y être exposés plus d'une heure par jour. La plupart des statistiques indiquent que plusieurs enfants y sont malheureusement, plus exposés qu'ils ne le devraient. Que peut entraîner une surexposition ?

### Les impacts négatifs

Une trop grande exposition risque d'interférer négativement avec le développement de l'enfant. Elle entraîne la sédentarité, qui certes est directement liée à l'obésité, mais qui a de plus larges conséquences. Le mouvement, le toucher, le contact humain et l'exploration de l'environnement sont des bases qui assurent un développement psychomoteur normal et sain. Un jeune enfant a besoin de 2 à 3 heures d'activités sensorielles pour « combler les besoins » de ses systèmes sensoriels vestibulaire et proprioceptif. La grande exposition aux écrans amène un déséquilibre au plan sensoriel en sur-stimulant plutôt les systèmes sensoriels visuel et auditif. Bouger est essentiel pour bien se développer. Sans quoi, des bases neurologiques sont touchées, ce qui peut aussi entraver de futurs apprentissages scolaires. La technologie dans les jeux limite également la créativité et l'imagination. Les écrans peuvent aussi avoir un impact négatif sur le sommeil.

### Des pistes de solutions...

- Ne pas exposer les enfants aux écrans dans leur milieu de garde.
- Favoriser les jeux actifs dont le jeu libre.
- Discuter avec les parents. Les sensibiliser à « éteindre » et jouer avec leur enfant, ou offrir/proposer des opportunités de jeux où les enfants sont actifs.
- À tout le moins, accompagner l'enfant lorsqu'il est devant un écran.
- Des repas sans écran (éviter de manger devant la télé, mais penser aussi à l'impact qu'un portable sur la table peut avoir en monopolisant l'attention du parent via les réseaux sociaux, les textos...).

### L'Activité du mois (afin de bouger) :

- **Sauter** : organisez quelques épreuves pour sauter de différentes façons : en longueur, à partir d'un petit banc ou d'une chaise, dans des cerceaux, par-dessus une corde, sur la marelle, sur 1 pied, imiter la grenouille, le kangourou...



**La puce à l'oreille...** Vous observez certaines difficultés, vous êtes inquiets pour le développement d'un enfant. Un enfant a de la difficulté à maintenir la posture assise, semble malhabile, a peu d'intérêt pour les activités de table ou certaines activités structurées ? Vous vous inquiétez qu'un enfant ne soit pas prêt pour l'école ? Contactez-nous au CREDE, une **ergothérapeute** pourra confirmer si elle peut lui donner un coup de pouce

**N'oubliez pas... nous avons maintenant une physiothérapeute et des orthophonistes qui se sont jointes à l'équipe du CREDE.**

Vous avez un ou des enfants en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire [crede@bellnet.ca](mailto:crede@bellnet.ca), nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre Québec, Québec G1P 2X4

**Visitez notre site Internet : [www.crede.ca](http://www.crede.ca) et notre page Facebook : [credeergo](https://www.facebook.com/credeergo)**