

COMMENT RÉDUIRE LE TEMPS D'ÉCRAN • EN ÉVITANT LES CRIS ET LES PLEURS ✨

La recherche a démontré qu'un temps d'écran excessif pour les enfants de moins de 5 ans est l'une des plus importantes menaces à leur santé. Certains comportements sédentaires ne sont pas malsains : lire un livre ou se faire raconter une histoire, par exemple. Toutefois, le temps d'écran excessif avant l'âge de cinq ans est relié à des retards de langage, une moins bonne préparation à l'entrée à l'école et une plus faible concentration.

Avant que votre enfant ne s'attache trop tôt aux écrans, pensez à appliquer ces quelques conseils qui vous aideront à réduire les risques associés au temps d'écran en bas âge :



POUR PLUS D'INFORMATION, VISITEZ :
CREETAJOURNEEIDEALE.COM/PETITEENFANCE

Société canadienne de pédiatrie. (2017). Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. Paediatrics & Child Health, 22(8), 461-468

- **À vos crayons de couleur.**

Les comportements sédentaires ne sont pas tous nocifs. Le coloriage est une bonne activité créative et interactive.

- **Ouvrez un livre!**

Les enfants de moins de 5 ans apprennent mieux lors d'interactions immersives en temps réel avec les membres de la famille et les autres personnes qui prennent soin d'eux. Si vous leur donnez le choix, ils préféreront presque toujours parler, jouer ou lire aux écrans en tout genre.

- **Adoptez des repas sans écran.**

Les enfants apprennent intensément lors d'interactions en face-à-face avec les parents et les autres personnes qui prennent soin d'eux. Les repas sont une belle occasion de faire des apprentissages sociaux.

- **N'oubliez pas : il n'y a rien comme un vrai bon jouet et les écrans n'en sont pas.**

De plus, choisir un jouet actif comme un vélo sans pédale permet de dépenser un peu de cette énergie inépuisable.

- **Mettez de la musique comme ambiance de fond.**

Ne laissez pas la télévision allumée en arrière-plan; choisissez plutôt de la musique.

- **Visionnez le contenu avec votre enfant.**

Il existe très peu de bienfaits prouvés concernant le temps d'écran chez les moins de 5 ans. Pour les 2 ans et plus, utilisez judicieusement l'heure de visionnement en choisissant du contenu approprié à leur âge, puis regardez-le et discutez-en ensemble.

- **Donnez l'exemple.**

Une récente étude a observé que plus les parents passent de temps sur leur téléphone, plus les enfants adoptent des comportements pour attirer l'attention. Cela mène souvent à des interactions négatives. Soyez un modèle positif et votre enfant vous imitera.

- **Protégez l'heure du coucher.**

Évitez les écrans au moins une heure avant l'heure d'aller au lit. Les écrans peuvent éliminer la mélatonine et mène à une plus grande difficulté à s'endormir.