



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Trucs pour réduire le temps passé devant l'écran

Il n'est pas bon de rester assis trop longtemps. Les enfants sédentaires sont plus susceptibles de développer des maladies chroniques – maladies cardiaques, diabète de type 2, certaines formes de cancer et problèmes de santé mentale.

Pour la plupart des enfants, c'est le temps passé devant un écran – télévision, ordinateur, appareil électronique portable, tablette ou téléphone intelligent – qui entraîne la sédentarité.

On a démontré qu'il y avait un lien entre le fait de passer trop de temps devant un écran et :

- l'obésité;
- les troubles du sommeil;
- les problèmes de comportement;
- le manque de temps pour jouer;
- des changements à la structure et au fonctionnement du cerveau.

Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps devant un écran. De 2 à 4 ans, il faudrait limiter le temps passé devant l'écran à moins d'une heure par jour.

Voici des trucs pour vous aider à réduire le temps que passe votre enfant devant un écran :

- Soyez un modèle, donnez l'exemple et limitez le temps que vous-même passez devant un écran.
- Placez la télé dans un endroit moins accessible.
- Fixez des limites au temps passé devant la télé, et appliquez-les.
- Évitez d'utiliser la télévision comme gardienne – faites participer les enfants aux activités ménagères en leur donnant des tâches et en les invitant à préparer les repas avec vous.
- Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant.
- Éteignez la télé pendant les repas.
- Favorisez d'autres activités comme les casse-têtes, le bricolage, les jeux ou le temps passé à l'extérieur.
- Modifiez votre façon de parler : au lieu de dire « je t'interdis de regarder la télé », dites « éteins un peu la télé, nous allons... ».
- Établissez des heures sans écran chaque jour, ou une journée sans écran chaque semaine.
- Lorsque votre enfant regarde son émission favorite, faites-lui faire des activités pendant les publicités.



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez vousdejouerensemble.ca.