

Les effets des écrans sur les tout-petits

52% des enfants de maternelle 5 ans passaient 1 heure ou plus devant un écran dans une journée typique, en 2022¹.

Une trop grande exposition aux écrans peut avoir des effets négatifs sur le développement, la santé et le bien-être des tout-petits en nuisant à :

- > leur développement cognitif
- > leur développement du langage
- > leur développement socioaffectif
- > leur développement physique
- > leur développement neurologique
- > leur réussite éducative
- > leur vision
- > leur sommeil
- > leurs habitudes de vie

Les tout-petits peuvent être exposés aux écrans à la maison, au service de garde éducatif et à l'école (dans la classe et en-dehors de la classe).

Pourquoi se préoccuper des effets des écrans chez les tout-petits ?

- > Durant les 5 premières années de vie, le cerveau d'un enfant se développe à vitesse grand V. C'est un moment charnière au cours duquel les enfants construisent les fondations de leurs futurs apprentissages. Leur capacité à apprendre est influencée par les expériences qu'ils vivent durant cette période.
- > Les tout-petits ont besoin d'entrer en relation avec leur entourage et leur environnement pour se développer et apprendre. Le temps passé devant un écran peut prendre la place d'activités qui seraient plus favorables à leur bien-être et à leur développement.
- > L'exposition précoce aux écrans pourrait avoir des effets qui se répercutent jusqu'à l'âge adulte.
- > Les habitudes de vie adoptées durant la petite enfance perdurent à l'âge adulte.
- > L'exposition aux écrans des tout-petits dépend principalement des décisions prises par les adultes qui s'en occupent.



Certaines zones du cerveau seraient particulièrement sensibles à l'exposition aux écrans, comme les zones impliquées dans le langage et les compétences émergentes en matière de lecture et d'écriture.

De quoi dépendent les effets des écrans sur les tout-petits ?

Les effets de l'exposition aux écrans ne dépendent pas seulement du temps d'exposition. D'autres facteurs peuvent amplifier ou atténuer les effets des écrans. Ainsi, pour un même temps d'écran, les effets sur le développement des tout-petits peuvent varier, entre autres, selon le contexte et la nature du contenu. Par exemple, les effets peuvent être modérés si le tout-petit regarde l'écran avec un parent qui interagit avec lui.

Contexte

- Visionnement seul ou accompagné d'un adulte
- Moment d'utilisation (ex. : avant le coucher, pendant le repas, etc.)
- Exposition en arrière-plan
- Raison d'utilisation (ex. : pour calmer, récompenser, faire patienter, soutenir l'apprentissage, créer, communiquer, faire la lecture, etc.)

Contenu

- Adapté ou non à l'âge de l'enfant
- Type de contenu (ex. : émissions, jeux, vidéo)
- À visée éducative ou non
- Avec ou sans violence, matériel sexuellement explicite
- Avec ou sans publicité
- Rythme de défilement des images
- Degré d'interactivité du contenu
- Actif ou passif (ex. : exiger un effort mental ou physique comparativement à regarder la télévision)

Compte tenu des connaissances actuelles, l'utilisation des écrans en bas âge comporterait plus de risques que d'avantages sur le plan du développement des tout-petits, même si certaines actions permettent de réduire ces risques. La prudence quant à l'utilisation des écrans est de mise pour les parents de tout-petits, mais aussi pour toutes les personnes qui ont le pouvoir de déterminer dans quel environnement les tout-petits grandissent et apprennent (ex. : services de garde éducatifs, écoles).



**Pour en savoir plus, consultez
le rapport complet *Les écrans et les tout-petits*.**

tout-petits.org/ecrans