



# Réduire le temps d'écran des tout-petits : les municipalités peuvent aussi agir

Dans un monde hyperconnecté, les écrans sont de plus en plus présents dans la vie des adultes et des enfants. Tous les acteurs qui s'impliquent dans la vie des enfants, dont les municipalités, peuvent jouer un rôle pour limiter les effets des écrans sur les tout-petits. Il s'agit d'une responsabilité partagée. En proposant aux familles des **solutions alternatives aux écrans**, les municipalités contribuent de façon concrète au développement des tout-petits.

**52 %**

Un peu plus de la moitié des enfants de maternelle 5 ans passait **1 heure ou plus devant un écran** dans une journée typique au Québec en 2022<sup>1</sup>.

## Faire bouger les tout-petits

Voici des mesures pour réduire le temps d'écran des tout-petits et leur permettre d'être actifs.

- Offrir le prêt d'équipement et/ou installer des boîtes de matériel en libre-service (ballons, cerceaux, jeux d'eau et de sable, etc.).
- Répartir les espaces verts et les parcs de façon équitable sur le territoire.
- Repenser les espaces publics afin de favoriser le jeu libre, de façon temporaire ou permanente, et les rendre plus accueillants pour les tout-petits (ex. : marquage au sol, mobilier ludique, aire de pique-nique).
- Instaurer des rues-écoles où la circulation est interdite aux abords de l'école à l'arrivée et au départ des enfants et où ils peuvent jouer librement et circuler en toute sécurité.
- Faciliter un accès sécuritaire à pied ou à vélo aux lieux fréquentés par les enfants comme les parcs, les bibliothèques, les écoles.
- Transformer les ruelles pour permettre aux tout-petits d'y jouer en toute sécurité, par exemple en réduisant la limite de vitesse à 10 km/heure.
- Favoriser l'accès au plein air de proximité avec des sentiers dans les forêts ou les boisés avoisinants.
- Limiter l'utilisation des écrans dans les camps de jour.

1 Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*.

## Faciliter l'accès à la bibliothèque

Une autre option pour réduire l'exposition aux écrans se trouve dans les livres, sans compter que la lecture faite aux tout-petits fait partie des **facteurs de protection** qui influencent positivement leur développement. Les **bibliothèques** sont des partenaires incontournables dans l'éveil à la lecture.

# 48 %

Près de la moitié des enfants de maternelle 5 ans avait **rarement ou jamais fréquenté** une [bibliothèque](#) au Québec en 2022.

Ces tout-petits sont proportionnellement plus nombreux à être considérés **comme vulnérables sur le plan du développement** que ceux qui vont parfois ou souvent à la bibliothèque<sup>2</sup>.

**Voici des mesures pour soutenir les parents et réduire le temps d'écran des tout-petits tout en leur offrant des occasions de découvrir les livres.**

- Aménager un espace pour les tout-petits dans la bibliothèque, avec des livres adaptés à leur âge, un coin lecture, du mobilier à leur taille.
- Offrir une variété d'activités comme l'heure du conte, des spectacles de marionnettes, du théâtre, des séances de bricolage en lien avec une histoire.
- Amener les livres là où se trouvent les tout-petits en visitant les services de garde éducatifs, les haltes-garderies, les maternelles.
- Intégrer les livres dans les camps de jour en organisant des visites à la bibliothèque, des animations autour de contes ou en prêtant des livres pour les installations du camp.
- Être inclusif et prévoir des activités pour les enfants ayant besoin de soutien particulier comme les enfants autistes. Par exemple, offrir une plage horaire à l'extérieur des heures d'ouverture habituelles afin que les tout-petits puissent apprivoiser la bibliothèque, organiser une heure du conte adaptée à leurs besoins.



Tous les types d'activités qui s'adressent aux tout-petits et à leur famille sont susceptibles de limiter le temps passé devant un écran, qu'elles soient récréatives, sportives, culturelles, sociales ou éducatives. La **collaboration** avec des partenaires du milieu, dont les organismes locaux, permet souvent de bonifier l'offre.

2 Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*.

## Contribuer à l'égalité des chances

Les enfants issus de familles qui font face à des **niveaux d'adversité plus élevés** et qui ont des difficultés financières ou ne peuvent compter sur un soutien social passent plus de temps devant un écran. Pour soutenir ces familles, certains principes gagnent à être appliqués :

- assurer l'accès physique et économique aux activités et aux infrastructures, y compris dans les quartiers moins favorisés
- tenir compte des besoins variés des tout-petits et adapter les activités et les services en fonction de leurs caractéristiques
- comprendre les raisons de la non-participation des familles pour mettre en place des stratégies pour les rejoindre

La proportion d'enfants de maternelle 5 ans qui passent 2 heures ou plus par jour devant un écran est plus élevée chez :

- les enfants qui vivent dans un **ménage à faible revenu**
- les enfants **nés à l'extérieur** du Canada
- les enfants qui ont au moins un **trouble du développement** (ex. : trouble du déficit de l'attention, trouble du spectre de l'autisme) ou un **problème de santé détecté** (ex. : asthme, diabète, anxiété)<sup>3</sup>



### Accès aux services et aux activités : ce que les parents ont dit

Des sondages réalisés au cours des dernières années auprès de parents de jeunes enfants révèlent que plus les parents sont informés des services offerts, plus ils se montrent satisfaits des efforts faits par leur municipalité. La **communication** auprès des citoyens joue donc un rôle déterminant dans la perception de l'action municipale.

Les parents ont aussi mentionné que des **horaires adaptés** aux heures de travail, la **gratuité** ou un **coût abordable** facilitent leur participation. Ils apprécient la qualité des **parcs** et saluent les efforts déployés en ce sens<sup>4</sup>.

3 Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*.

4 Sondages Léger *Quelles sont les attentes des familles avec de jeunes enfants à l'égard de leur municipalité?*, 2017, 2021, 2025.

## Des actions inspirantes partout au Québec

**Bibliothèques éphémères** – Des installations temporaires accessibles du printemps à l'automne qui permettent un premier contact avec les livres. À Québec, un conteneur coloré est installé au cœur d'un quartier défavorisé et, à Montréal, c'est dans le chalet de nombreux parcs que les tout-petits s'éveillent à la lecture.

**Parcours littéraires** – Des indices sont dispersés dans la ville ou dans la nature pour trouver un trésor ou reconstituer une histoire. Dans la MRC de la Matanie, le parc Imagi-Mots propose la lecture au gré des sentiers forestiers, alors que les municipalités de Price et de Mont-Joli offrent une aventure littéraire qui se déroule au fil de leurs rues ou de leurs commerces.

**Bibliomobiles** – La bibliothèque se déplace dans les milieux fréquentés par les tout-petits ou des secteurs sans accès à une bibliothèque. Des fourgonnettes remplies de livres circulent à Laval et à Granby. La MRC de Montmagny et de L'Islet rend disponible une tente à contes, munie de bacs de livres. Elle peut être utilisée lors d'événements extérieurs pour proposer un moment de repos entouré de livres.

**Espaces naturalisés** – Des éléments naturels qui favorisent le jeu libre chez les tout-petits. Des aménagements qui intègrent du relief, comme des pentes ou des dénivellations, ouvrent un monde de possibilités pour un tout-petit. Il peut ramper, rouler, grimper ou en faire un poste d'observation. Dans le parc Des petits pas à Deschambault-Grondines, les enfants passent dans un tunnel percé à même une haie et deviennent des aventuriers ou des chevaliers en grim pant sur de grosses roches.

**Partenariat et collaboration** – S'allier pour avoir plus d'impact. Devenir partenaire ou collaborateur peut prendre différentes formes, selon les situations : siéger à une table de concertation en petite enfance, financer des projets, consulter les familles, prêter des locaux, collaborer avec des organismes Famille. La Ville de Shawinigan soutient la Coop Enfant Nature dans l'expérimentation et l'implantation d'un projet qui vise à remettre les familles en contact avec la nature.

**Réflexe « tout-petits »** – Ajouter un volet « tout-petits » à des activités déjà existantes ou y penser dès la conception. La Ville de Varennes offre une zone Vélo-Découverte spécialement aménagée pour les enfants âgés de 3 à 12 ans. Dans un environnement amusant et sécuritaire, ils apprennent le vélo et développent leur équilibre avec des huttes, des cônes et un tunnel.



Il peut sembler pratique de donner des instructions ou des indices avec une application ou un code QR, comme dans le cas d'un parcours littéraire. Toutefois, il est préférable de proposer des activités qui ne requièrent pas l'utilisation d'un cellulaire par le parent. En effet, les études démontrent que, dans ces situations, l'écran entrave la communication et les interactions entre le tout-petit et son parent.



Comme les tout-petits sont particulièrement vulnérables aux effets de l'exposition aux écrans, agir dès la petite enfance s'avère essentiel. En effet, une exposition qui dépasse les recommandations peut avoir des effets négatifs sur le développement de leur langage, leur motricité ainsi que sur leur capacité à se concentrer et à gérer leurs émotions.

En tant que gouvernements de proximité, les municipalités sont les instances politiques les plus proches de la vie des enfants et des familles. Elles disposent de nombreux leviers pour influencer directement leur qualité de vie et créer un milieu où les tout-petits peuvent s'épanouir. Face à la présence accrue des écrans dans la vie des enfants, les actions des municipalités prennent un nouveau sens en fournissant aux tout-petits des occasions de bouger, de socialiser, de se développer et de jouer sans écran.



Rien n'est mieux pour le développement des tout-petits que les interactions, dans le monde réel, avec leur entourage et avec leur environnement. C'est ce que le monde municipal est en mesure de leur offrir. Ce faisant, les municipalités peuvent faire une réelle différence pour les enfants.

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

**[tout-petits.org/ecrans](http://tout-petits.org/ecrans)**