

# LA VISION DES ENFANTS ET LE TEMPS PASSÉ DEVANT L'ÉCRAN

L'utilisation des médias numériques chez les enfants a augmenté considérablement et commence plus tôt dans l'enfance. La consommation élevée de temps d'écran chez les enfants est associée à un risque d'obésité, à une piètre performance scolaire, à une mauvaise qualité du sommeil, à des comportements risqués chez les enfants plus âgés, ainsi qu'à des retards dans la cognition critique, l'apprentissage et les aptitudes sociales chez les enfants plus jeunes. Les étapes suivantes présentent des recommandations sur l'utilisation sécuritaire des écrans électroniques pour les enfants.

## Limitez le temps passé devant l'écran

TÉLÉVISION • ORDINATEURS • TABLETTES • TÉLÉPHONES INTELLIGENTS • JEUX VIDÉO



**0 à 2 ans**  
BÉBÉS ET TOUT-PETITS

Aucune exposition, à l'exception peut-être de conversations vidéo en direct (par exemple : Skype, Facetime) avec l'aide d'un parent, en raison des conséquences sur le développement des aptitudes sociales.



**2 à 5 ans**  
ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

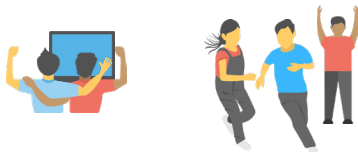
Pas plus d'une heure par jour de visionnement adapté à l'âge, éducatif et supervisé.



**5 à 18 ans**  
ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

Idéalement, moins de deux heures par jour d'écran à des fins récréatives. Le temps réservé à l'écran pour chacun devrait être fondé sur le développement et les besoins.

## Prenez une pause de l'écran toutes les 30 à 60 minutes



Les pauses doivent comprendre une activité physique engageant l'ensemble du corps.

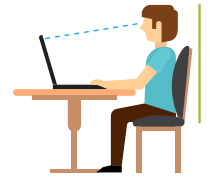
## Favorisez les activités en plein air par rapport au temps



On a établi un lien entre l'augmentation de la prévalence ou de la progression de la myopie et le fait que les enfants passent moins d'heures à l'extérieur.

## Positionnez l'ordinateur pour éviter la fatigue oculaire

En ce qui concerne les ordinateurs, placez le haut de l'écran au niveau des yeux de l'enfant, et permettez-lui de l'ajuster jusqu'à une position de visionnement confortable au besoin. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'éblouissement ni de réflexion à l'écran.



## Évitez d'utiliser un écran une heure avant le coucher

Il est déconseillé d'installer un écran dans la chambre à coucher.



**ASSUREZ-VOUS QUE  
VOTRE ENFANT SE  
SOUMET RÉGULIÈREMENT  
À UN EXAMEN DE LA VUE**

Pour de plus amples renseignements, voir [Effets des écrans électroniques sur la vision de l'enfant et recommandations pour une utilisation sans risque](#) : [Énoncé de position conjoint de l'Association canadienne des optométristes/Société canadienne d'ophtalmologie](#)