



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.

# SYMPOSIUM SUR LA PETITE ENFANCE

THÈME

« L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR LE  
DÉVELOPPEMENT ET LA SÉCURITÉ DE L'ENFANT ? »

MARDI  
14 NOVEMBRE  
2023

DE 8H30 À 12H

AU  
9093 16<sup>E</sup> AVENUE

(CHALET DU PARC  
STE-LUCIE)



- La question de l'aliénation numérique. L'équilibre c'est quoi?
- La surexposition des enfants aux écrans pourrait être le mal du siècle
- Passer à l'action pour réduire les risques des rayons bleus chez les enfants

Informations  
& inscriptions  
Maison de la Famille  
de St-Michel

(514) 955-3717  
Poste 0



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.



Desjardins  
Caisse du Centre-est  
de Montréal



La Cité des enfants  
de Montréal



Montréal



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.



Maison de  
la Famille  
de St-Michel inc.

# SYMPOSIUM SUR LA PETITE ENFANCE

THÈME

« L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR LE  
DÉVELOPPEMENT ET LA SÉCURITÉ DE L'ENFANT ? »



Par  
Rachid Chebbani  
2023-11-14

**La question de l'alinéation numérique, L'équilibre c'est quoi?**

**La surexposition des enfants aux écrans pourrait être le mal du siècle**

**Passer à l'action pour réduire les risques des rayons bleus chez les enfants**

# Introduction

Selon l'analyse des données de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ), 11 % des enfants âgés de 2 ans et demi et 23,4 % des enfants âgés de 4 ans et demi écouterait la télévision pendant plus de 2 heures par jour (INSPQ, 2016).

À l'échelle canadienne, selon une étude rapportée par la Société canadienne de pédiatrie et qui a été menée en 2014, seulement 15 % des jeunes de 2 à 5 ans respecteraient les recommandations de limiter leur temps d'écran à moins de 1 heure par jour (SCP, 2017).

En 2020, les jeunes Québécois de 13 à 17 ans qui utilisaient Internet plus de 10 heures par semaine étaient plus nombreux à le faire que les jeunes de 6 à 12 ans (59 % contre 27 %). On constate tout de même une augmentation importante de cette activité pour les deux catégories d'âge, entre 2019 et 2020.

Quant au type d'appareil principalement utilisé selon les tranches d'âge, les jeunes de 6 à 12 ans utilisent majoritairement la tablette électronique (77 %) ; les jeunes de 13 à 17 ans, quant à eux, utilisent davantage le téléphone intelligent ainsi que l'ordinateur portable ou de table, à raison de 80 % et de 79 % respectivement ; les jeunes de 18 à 24 ans utilisent, dans des proportions similaires, la tablette électronique (74 %) et la console de jeu vidéo (71 %) .

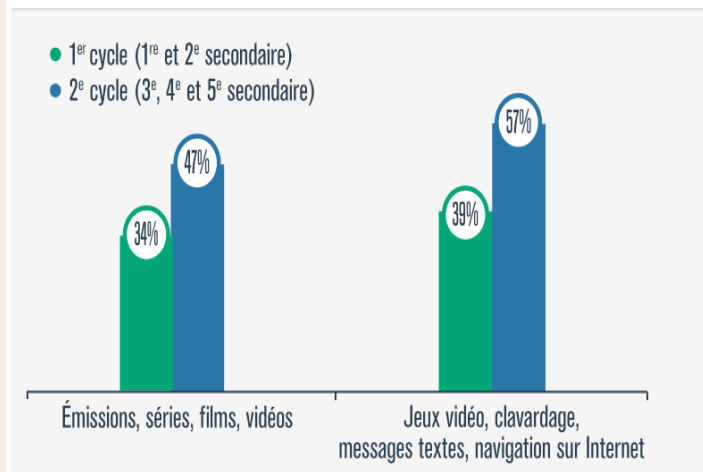
En outre, près de 89 % des jeunes de 6 à 17 ans feraient usage de plus d'un appareil électronique, à la maison ou ailleurs.

Les parents qui ont participé à l'une des enquêtes menées par l'Académie de la transformation numérique (ATN, 2020a) estiment que la pandémie a contribué à faire augmenter le temps que les jeunes passent devant les écrans, les proportions s'établissant à 73 % pour les jeunes âgés de 6 à 12 ans et à 81 % pour ceux qui avaient de 13 à 17 ans.

De plus, l'ETADJES révèle que la proportion du temps passé devant les écrans semble augmenter avec le nombre d'années de scolarité, peu importe l'utilisation de loisirs qui en est faite. Ainsi, la proportion des élèves du secondaire ayant dépassé les recommandations pendant la semaine, en dehors des heures d'école, est de 34,3 % pour les élèves du 1er cycle (1re et 2e secondaire) et de 47,3 % pour ceux du 2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire).

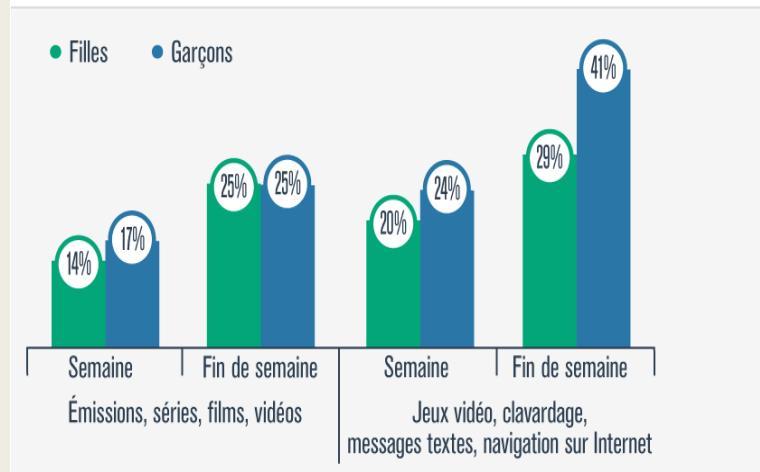
La même tendance s'observe durant la fin de semaine, pour laquelle les proportions s'établissent à 50,3 % pour les élèves du 1er cycle et à 63,3 % pour ceux du 2e cycle. Enfin, pour ce qui est du contexte d'utilisation, cette enquête montre que 67 % des jeunes du secondaire n'éteignent pas leurs écrans après l'heure du coucher. À cet égard, 66 % d'entre eux rapportent y passer 2 heures ou moins, tandis que 10 % y passent plus de 2 heures. D'ailleurs, ces jeunes sont nombreux (14 %) à indiquer qu'ils manquent souvent, voire très souvent, de sommeil en raison d'Internet.

Temps d'écran quotidien de plus de 2 heures en semaine, selon le cycle scolaire



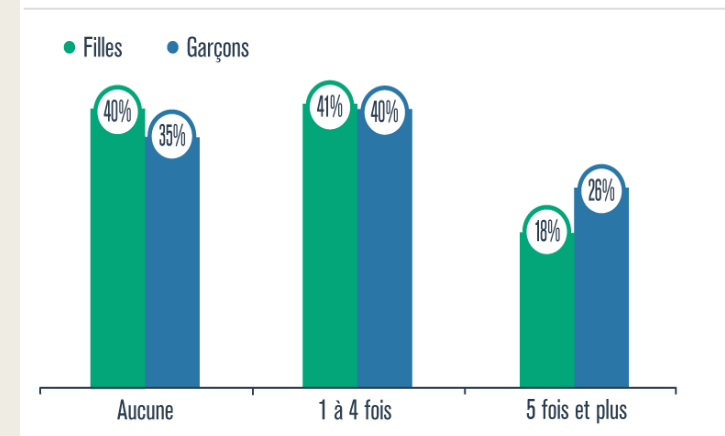
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue, le jeu chez les élèves du secondaire*, 2019 (ETADJES)

Temps d'écran quotidien de plus de 4 heures, selon le sexe



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue, le jeu chez les élèves du secondaire*, 2019 (ETADJES)

Fréquence des périodes de plus de 5 heures consécutives devant un écran au cours des 30 derniers jours, selon le sexe



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue, le jeu chez les élèves du secondaire*, 2019 (ETADJES)

Sept cent vingt-huit heures. C'est la durée moyenne d'exposition annuelle aux écrans des enfants âgés de 3 à 10 ans.

Un tiers des enfants de 0 à 3 ans prend ses repas devant un écran. 0 à 3 ans, c'est une période de la vie où les enfants ont des défis vitaux à relever.



**Qu'elles sont les besoins d'un enfant?**

les besoins fondamentaux de l'enfant a identifié sont:

Sept besoins fondamentaux, dits « universels » :

- Les besoins physiologiques et en santé,
- Le besoin de protection,
- Le besoin de sécurité affective et relationnelle,
- Le besoin d'expériences et d'exploration du monde,
- Le besoin de cadre, de repère et de limites,
- Le besoin d'identité,
- Le besoin d'estime de soi et de valorisation de soi.

Les besoins spécifiques, propres à chaque enfant, sont liés aux conséquences de son exposition à un vécu traumatique (violences physiques, psychologiques, sexuelles, négligences, violences conjugales, troubles de la relation parent-enfant) sur son développement.

**Les écrans laissent leur empreinte  
sur le cerveau des jeunes**

Un cerveau est en mouvance constante, ses connexions neuronales se modifient ou se consolident en fonction de l'environnement et de nos expériences. C'est ce que nous appelons la neuroplasticité.

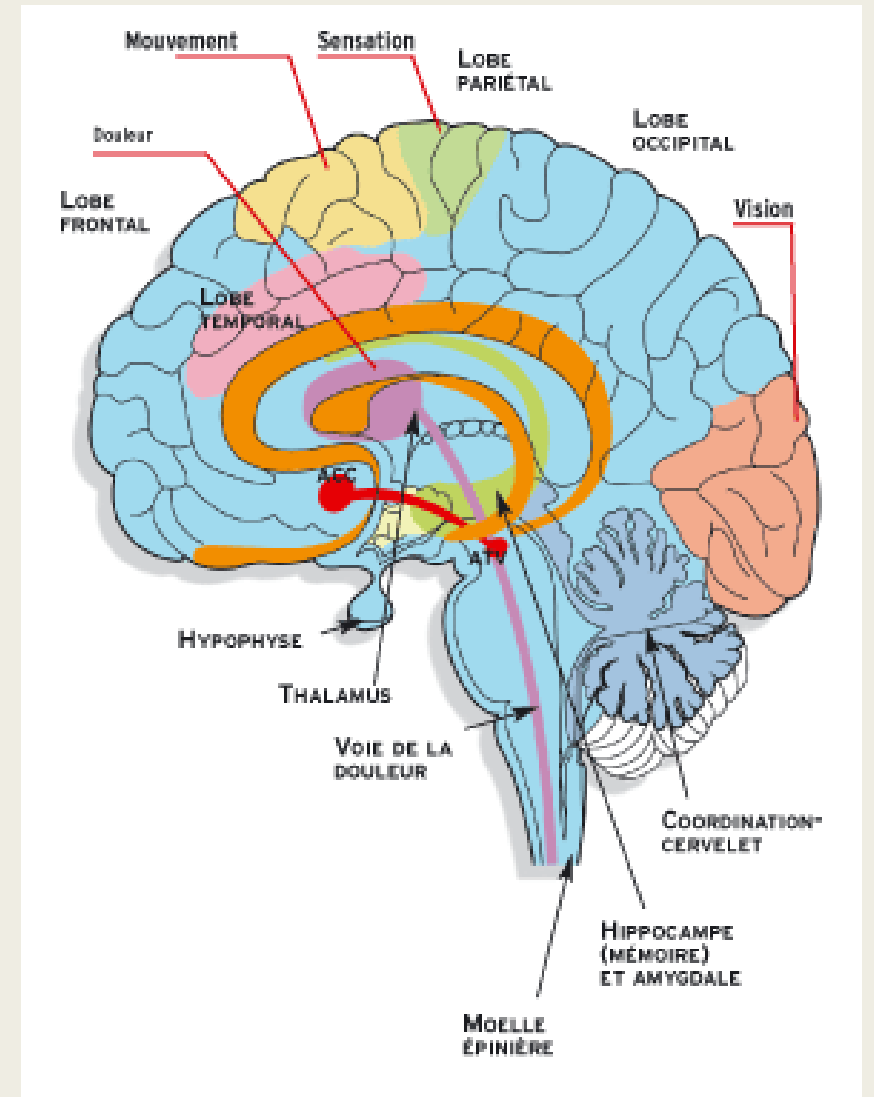
Cette capacité du cerveau à se modifier atteint son apogée à la fin de la jeune enfance, puis décline tout au long de la vie sans jamais complètement disparaître.

# Cortex : qu'est-ce que c'est ?

Le cortex cérébral constitue la couche externe du cerveau et comporte la majorité des neurones (substance grise) permet des fonctions élaborées telles que le langage, la mémoire, le raisonnement, la conscience, la commande de mouvements volontaires... La surface du cortex présente des sillons ; le cortex se partage en plusieurs lobes :

- le lobe frontal (motricité, mémoire, raisonnement) ;
- le lobe pariétal (toucher) ;
- le lobe temporal (ouïe, odorât) ;
- le lobe occipital (vision) ;
- le lobe limbique.

Le cortex cérébral comprend des aires motrices, des aires sensibles et des aires associatives, qui intègrent les informations pour envoyer des commandes. Le cortex est présent au niveau des deux hémisphères cérébraux, gauche et droit.



# **Les facteurs de risque sur la santé et la sécurité des enfants**

## **Sommeil:**

Cycle de sommeil perturbé, la lumière bleue émise par les écrans altère la synthèse de la mélatonine, l'« hormone du sommeil », et retarde l'endormissement.

## **Surpoids et obésité:**

La sédentarité développe de nombreux problèmes de santé (risque accru de développer ou de voir s'aggraver des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'accident vasculaire cérébral, le diabète de type 2 et l'hypertension)

## **La vision:**

En août 2018, une étude publiée dans Scientific Reports mettait au jour les mécanismes en cause, montrant que cette longueur d'onde entraîne diverses réactions chimiques qui, au final, libèrent des molécules toxiques dans les cellules photoréceptrices,

## **Langage:**

Catherine Birken, a confirmé en 2017 en évaluant 900 enfants de 18 mois. Environ 20 % d'entre eux passaient en moyenne 28 minutes chaque jour à regarder des contenus sur la tablette. Et pour chaque demi-heure d'utilisation quotidienne supplémentaire, le risque de retard de langage augmentait de 49 %.

## **Développement cognitif et performances scolaires:**

Effet sur les fonctions exécutives (comme la mémoire de travail et la capacité à s'organiser), un engagement moindre en classe et davantage de difficultés en mathématiques.

## **Effets neurologiques:**

un amincissement prématuré du cortex

## **Problèmes de santé mentale: Dépression et anxiété:**

Les jeunes qui passent trop de temps à jouer à des jeux vidéos, à naviguer sur leurs téléphones ou à regarder la télévision ont des niveaux d'anxiété et de dépression plus élevés que les autres, dès l'âge de deux ans.

## **L'atteinte émotionnelle, la diminution de l'intelligence sociale et l'isolement social**

L'être humain est un être social, qui vit de l'essence même de ses relations avec autrui, et il semble bien que la vie sociale numérique ne puisse se substituer à la véritable interaction sociale. C'est intuitivement rassurant, mais cela laisse poindre tout de même certaines inquiétudes, compte tenu de la tendance actuelle à l'augmentation des technologies numériques.

### **Le mythe du multitâche: Attention et concentration:**

De récentes études montrent, encore ici, une forte association entre l'utilisation des médias numériques et l'altération de la fonction du réseau central exécutif. Le rendement de ce réseau essentiel au fonctionnement cognitif est affecté ; conséquemment, l'individu devient plus facilement distrait, perd de la capacité à concentrer son énergie cognitive pour mener à bien une seule tâche. Comme ce réseau est le principal responsable du flux de l'information dans le cerveau, il est pertinent de s'interroger sur les conséquences à long terme.

### **Association avec le TDAH**

Cette association, étudiée d'abord chez les enfants, s'est aussi révélée présente chez tous les groupes d'âge. Deux ans après avoir commencé à se servir des technologies numériques de façon intense (plus de trois heures par jour), des adolescents qui n'avaient aucun symptôme de TDAH au début de l'étude se sont mis à en avoir, surtout ceux qui les utilisaient le plus

la compétition entre le temps excessif accordé aux écrans et celui consacré au repos du cerveau et à une activité cérébrale méditative de type autobiographique (on réfléchit à soi, on se projette dans son avenir), lequel devient limité,

### **Effet sur la lecture et le langage**

Plusieurs études ont notamment documenté un lien entre une augmentation de l'utilisation des technologies numériques et un retard dans le développement du langage et de la lecture. Cette association est très marquée lorsque des enfants de 6 à 12 mois sont étudiés, et l'est tout autant chez des enfants de 8 à 12 ans. Ce constat est d'autant plus inquiétant qu'il semble s'accompagner de changements cérébraux structurels lorsque le recours aux technologies numériques est qualifié d'intense ; grâce à l'imagerie par résonance magnétique, on a en effet pu observer des changements dans la matière blanche du cerveau des enfants, ce qui traduit une diminution de la connectivité neuronale impliquée dans le langage



## **La cyberdépendance :**

selon les données de l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire menée en 2019, près de 1 jeune du secondaire sur 5 (18 %) a souvent ou très souvent du mal à s'arrêter lorsqu'il navigue sur Internet. De plus, 10 % des jeunes rapportent avoir souvent ou très souvent essayé de passer moins de temps sur Internet, sans y parvenir. De plus, les données montrent qu'environ un quart des élèves du secondaire (22 %) ont passé plus de cinq heures consécutives devant un écran cinq fois ou plus au cours des trente derniers jours

# **Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes**

## **Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage**

L'enfant de moins d'un an devrait :

Être physiquement actif plusieurs fois par jour de différentes manières, en s'adonnant à des jeux interactifs au sol ; avec s'il n'est pas encore mobile au moins 30 minutes en position couchée (à plat ventre) en plusieurs tranches pendant qu'il est éveillé.

Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure à la fois (par exemple dans un landau ou une poussette, sur une chaise haute ou encore sur le dos d'un aidant). Il n'est pas recommandé de placer l'enfant devant un écran.

Bénéficier de 14 à 17 heures d'un sommeil de bonne qualité les trois premiers mois et de 12 à 16 heures de 4 à 11 mois, siestes comprises.

**Que faire pour que ses  
enfants ne soient pas «  
accros » aux écrans ?**

Dans un monde ultra connecté, il n'est pas facile pour les parents d'interdire à leurs enfants d'utiliser les écrans. Néanmoins, comme le conseille l'Académie de Médecine, les tout petits sont particulièrement exposés et nécessitent une attention particulière, à la fois sur leur comportement face aux écrans... et celui des adultes.

Ainsi, avant 3 ans, il ne faut pas laisser un enfant seul avec un écran, mais encourager l'interactivité avec les parents, par exemple avec des jeux éducatifs et d'éveil, de manière raisonnée et en complément des autres types de jeux

De 3 à 10 ans, l'organisation conseille de fixer des rituels propres à l'utilisation des écrans dans la maison pour faciliter une forme d'autorégulation. Il s'agit aussi de ne pas acheter un écran pour un enfant, mais pour la famille, de sorte à en faire un outil de partage et non solitaire

Après 10 ans, c'est l'usage raisonné qui doit être la règle avec des moments où l'écran est un outil de travail ou un outil de divertissement

Le ministre de l'Éducation, Bernard Drainville, a récemment interdit les téléphones cellulaires en classe au primaire et au secondaire, et il a donné jusqu'au 31 décembre aux écoles pour faire respecter la nouvelle directive. Voilà une excellente nouvelle.

**Utilisation équilibrée des écrans chez  
les jeunes  
Quelques pistes éducatives**

L'utilisation des écrans chez les jeunes est un phénomène émergent et complexe. Les avantages de ces appareils sont nombreux, mais les conséquences qui peuvent en découler sont de plus en plus préoccupantes. Il est possible d'utiliser les écrans de façon équilibrée et de diminuer leurs risques sur la santé.

Les recommandations suivantes proviennent d'organismes canadiens reconnus. Elles sont spécifiques au temps d'écran de loisir.

Moins de 2 ans

Aucun temps d'écran n'est recommandé.

Chez les 2 à 5 ans

Le temps d'écran maximal recommandé est de moins d'une heure par jour.

Chez les 6 à 12 ans

Règle générale, la durée maximale recommandée est de deux heures par jour pour les activités de loisir. le contenu devrait être à caractère éducatif.

Chez les 13 à 19 ans

Les organismes canadiens qui s'étaient positionnés sur la question ne suggèrent plus de durée précise pour cette tranche d'âge, mais bien une analyse de la situation en fonction du type de contenu (travaux scolaires, médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.).

Retirer les écrans de télévision, les ordinateurs et les connexions à internet des chambres

Éviter les téléphones et ne pas y avoir accès dès le moment du coucher

Encourager les jeux réels (jeu libre), favoriser les jeux à l'extérieur.

Encourager la motricité globale des enfants.

Ne pas craindre que les enfants s'ennuient, c'est la porte de la créativité.

Les écrans sont présents et utiles dans plusieurs sphères de notre vie. La rapidité avec laquelle les technologies évoluent ainsi que la multiplication des outils de communication auxquels nous avons recours nous amènent à nous questionner quant à notre rapport aux écrans. Selon l'utilisation que l'on en fait, ces derniers peuvent présenter des risques pour la santé et entraîner des conséquences comme la sédentarité, les troubles musculosquelettiques, la dépendance ou la dépression et autres problèmes de santé mentale. Qui plus est, de nos jours, les jeunes sont particulièrement exposés aux écrans, que ce soit à la maison, à l'école ou dans leurs loisirs. Il est devenu crucial de prendre les moyens d'agir pour leur offrir le meilleur environnement possible et pour mieux les guider dans le choix des saines habitudes de vie à l'égard de leur utilisation des écrans.

Lionel Carmant

Ministre délégué à la santé et aux services sociaux 2023



# Conclusion

Chers parents

je suis un être vulnérable, fragile et je suis à risque

✓ J'ai besoin de votre:

- Présence

- Soutien

- Écoute

✓ J'ai besoin de :

- Règles et limites

✓ J'ai besoin d'être:

Encadrer

Protéger moi

Donner moi l'exemple !

Merci de consulter

LA STRATÉGIE QUÉBÉCOISE SUR L'UTILISATION  
DES ÉCRANS ET LA SANTÉ DES JEUNES  
2022-2025