

L'équilibre est la clé pour une utilisation saine des écrans

Un niveau élevé d'utilisation des écrans signifie plus de temps à être sédentaire, ce qui explique la **note de « D+ »** que les enfants et jeunes canadiens ont reçue pour les comportements sédentaires dans le **Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION.**



Les enfants passent plus de temps que jamais devant des écrans pour rester connectés avec leur famille et leurs amis et pour apprendre en ligne, mais ils peuvent toujours profiter des nombreux bienfaits que l'activité physique peut avoir sur leur **santé physique, mentale et sociale**, comme :



Meilleure attention et concentration



Meilleure estime de soi et confiance en soi



Sommeil de meilleure qualité

La recherche indique également que :

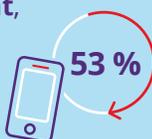
Moins de **40 %** des enfants respectent les Directives nationales en matière de temps d'écran qui recommandent de limiter le temps de loisir devant un écran à un maximum de **2 heures par jour**



Les élèves de la 1^e à la 6^e année passent plus de **4,5 heures par jour** devant des écrans



À l'âge de **11 ans**, **53 %** des enfants possèdent un **téléphone intelligent**, une proportion qui passe à **69 %** à l'âge de 12 ans.



Voici quelques conseils pour aider vos enfants à bouger plus et à être moins sédentaires :

1

Aidez vos enfants à faire de **l'activité physique une priorité** du quotidien – dites-leur que c'est aussi important que de se brosser les dents ou de faire ses devoirs

2

Trouvez des occasions pour faire plus de mouvement pendant la journée – **comme faire des tâches ménagères dans la maison, aller promener le chien ou utiliser le transport actif pour aller à l'épicerie**

3

Encouragez les enfants à **interrompre les périodes sédentaires prolongées** et à bouger régulièrement

4

Créez un **plan familial d'utilisation** des écrans qui comprend :

- **Établir des limites** quant au temps d'écran
- **Prioriser le temps en famille sans écran**
- Utiliser des paniers pour y déposer les appareils mobiles personnels afin de **favoriser le temps sans appareil**
- **Retirer les écrans** des chambres à coucher des enfants
- Avoir **des repas en famille sans écran**