APPRENDRE À DORMIR

Sommeil et écrans : quelles questions se poser pour éviter les effets négatifs du temps passé devant un écran

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D., et Evelyne Touchette, Ph.D

Autres notes :

Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), avec le soutien financier de la Fondation J.Armand Bombardier.

Date : 20 juin 2023

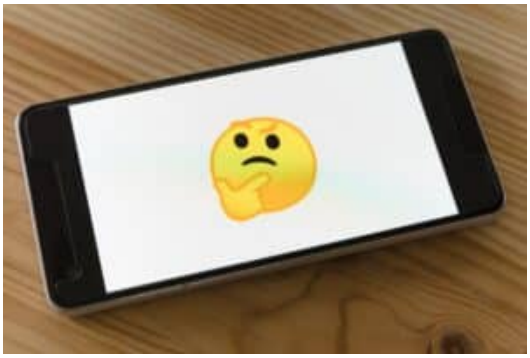
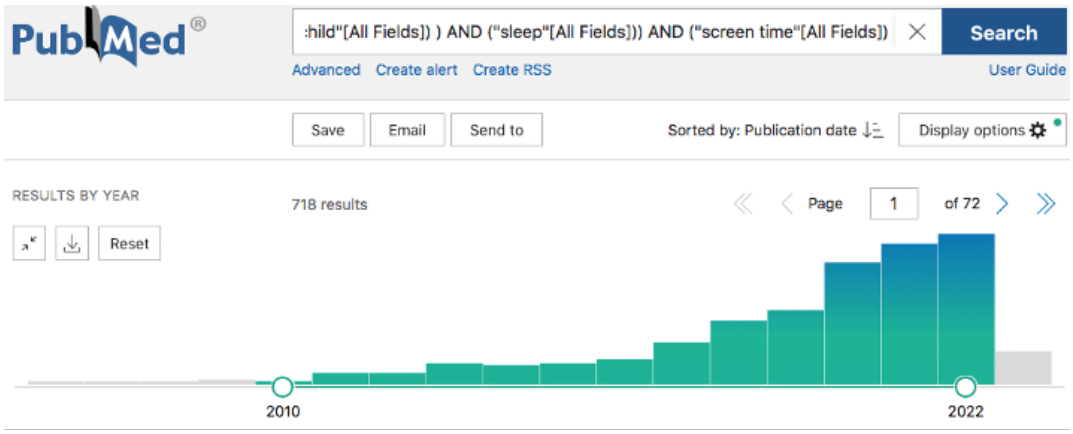
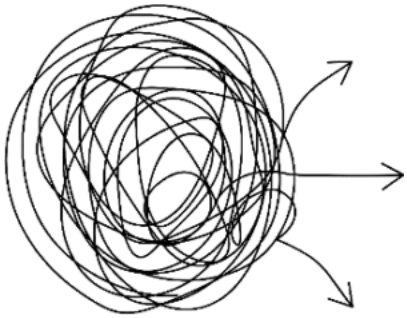


Photo de Markus Winkler sur Unsplash.

La recherche sur la santé des individus concernant le temps qu'ils passent devant un écran est récente, et encore plus en ce qui a trait à la qualité de leur sommeil. La première apparition de cette variable et de ce mot-clé sur les moteurs de recherche date seulement du **début des années 2000**. La recherche sur les impacts du temps d'écran sur le sommeil des enfants est encore plus récente et l'accumulation des données n'existe que depuis quelques années, incluant les années COVID.



Voici un graphique illustrant le nombre de publications d'articles scientifiques qui traitent d'études réalisées sur le sommeil sur «*Pubmed*» (un des «*Google*» des scientifiques). On peut y voir que les articles concernant les impacts des écrans sur le sommeil des enfants apparaissent seulement dans les années 2010, et ont fait un bond vers 2017-2018 pour ensuite doubler pendant les années COVID.



Ainsi, **on commence à peine à démêler les fils** afin d'y voir plus clair et de mieux comprendre les impacts de notre vie numérique sur notre santé, et ce, à tous les âges.

Bien qu'il reste encore beaucoup à faire et que l'accumulation des nouvelles découvertes fera évoluer les recommandations au cours des prochaines années, **certains fils de compréhension sortent déjà du lot et peuvent tout de même aider à prendre des décisions en lien avec la santé de notre famille.**

Voici des questions que les scientifiques se posent et que vous pouvez aussi vous poser
pour évaluer si le temps d'écran nuit au sommeil de votre enfant.

Est-ce que le temps d'écran gruge le temps de sommeil?

Selon les études, il y a de bonnes raisons de penser que le **temps d'écran empiète sur le temps de sommeil.** Ainsi, on remarque des associations entre le temps d'écran et le temps de sommeil, où plus le temps d'écran est grand pendant la journée, moins la durée de sommeil est longue. Est-ce que le temps d'écran cause une réduction de sommeil ou de sa qualité ? Nous ne le savons pas encore, mais tout nous porte à croire qu'il y a **un seuil, une limite de temps à respecter par jour** pour éviter des conséquences négatives sur la qualité du sommeil, mais aussi sur sa durée qui, elle, reste invisible à l'oeil des parents.

Est-ce que le temps d'écran gruge ou pollue les périodes allouées aux autres activités essentielles à l'hygiène de sommeil ?

Indirectement, le temps d'écran peut aussi nuire au sommeil, car **il empiète sur d'autres activités essentielles à une bonne hygiène de sommeil**, comme le temps passé à l'extérieur ou le temps à bouger et à faire de l'exercice, par exemple. De plus, les habitudes alimentaires telles que grignoter devant l'écran peuvent aussi avoir un impact négatif sur le sommeil.

Est-ce que le temps d'écran, le type d'écran et/ou les contenus nuisent à l'horloge biologique ?

Les écrans sont une **source de lumière, ils ont donc le potentiel d'influencer notre horloge biologique.** On sait que pour que notre cerveau se mette en mode « nuit », il a besoin d'un retour au calme qui peut s'effectuer en tamisant les lumières. À tous les âges, avoir une source de lumière de type lampe de poche près de nos yeux, comme celle d'un téléphone cellulaire ou d'une tablette, envoie un signal d'éveil à notre cerveau.

Les études les plus récentes ont également étudié les impacts qu'ont les périodes passées devant **différents types d'écrans, par exemple:** une télévision en comparaison avec une tablette. Une histoire à suivre…

De plus, le temps d'écran est maintenant étudié en tenant compte des **types de contenus.** Par exemple: est-ce que le fait de regarder un dessin animé, de jouer à un jeu vidéo ou de regarder un livre numérique a le même impact sur le sommeil? Est-ce que les contenus sont intégrés dans les rêves et les cauchemars, pour le meilleur ou le pire?

Nous avons de bonnes raisons de penser que **passer du temps sur les écrans trop près de l'heure du coucher** n'est peut-être pas l'activité à privilégier, car on prend le risque de retarder l'entrée en gare du premier train de sommeil et de retarder l'endormissement. Il y a également des risques de diminuer la durée de sommeil et de générer des périodes d'éveils plus fréquentes, etc.

Est-ce que nous transmettons nos habitudes d'utilisation des écrans à nos enfants?

Les études démontrant que « **tels parents, tels enfants » en matière de temps passé devant un écran** s'accumulent. On remarque que plus un parent passe du temps devant les écrans, plus son enfant est exposé jeune et sur de longues périodes pendant la journée. Comme parent, le fait de prendre conscience et de changer nos propres comportements face à cette problématique peut devenir un levier de changement positif pour toute la famille compte tenu du fait que les enfants imitent les parents!

Est-ce que le temps d'écran est signe que le parent a besoin d'une « pause »?

Les écrans servent souvent de « pause » aux parents, car ces derniers savent très bien que les enfants seront tranquilles devant ce gardien passionnant! Cependant, il est bon de se rappeler que selon son âge l'enfant peut aussi se mettre en pause avec un livre, un casse-tête, un dessin, de la pâte à modeler, etc. Pour un parent «*à boutte*!», peut-être est-il temps pour lui de demander de l'aide au « village » qui entoure son enfant, du moins de temps en temps lorsqu'il prend conscience que son temps d'écran monte en flèche et dépasse les recommandations un brin trop souvent.

Même si la recherche n'est pas encore tout à fait aboutie, on se doute tous que ça prend plus qu'un village pour élever un enfant et qu'un écran ne peut jouer ce rôle. Acceptez l'aide du « village » pour vous donner le temps de reprendre le fil de vos besoins vitaux et vous permettre de recharger vos batteries pendant que votre enfant se dépense.

On parie que l'association «village + parent reposé + enfant dépensé» représente une formule «gagnant-gagnant» pour le sommeil de toute la famille, en comparaison à la formule « écran + enfant + parent *à boutte* ».

Ceci étant dit «une fois n'est pas coutume!», on peut donc se donner du «lousse» sans penser que nous allons « *briser* » notre enfant…

Chers parents, **votre sommeil est important.** Vous pouvez consulter la section **Votre besoin vital** pour trouver des idées pour reprendre la main sur vos nuits et votre fatigue et consulter notre page **Ressources** pour trouver du relai près de chez vous, par exemple.

Et, et, et?

Encore beaucoup d'autres questions se posent actuellement concernant l'utilisation des écrans. Par exemple: quels sont les impacts selon l'âge ainsi que les impacts à court et à long terme sur la santé physique et psychologique, etc.

Nous vous invitons à prendre connaissance des recommandations actuelles en lien avec les écrans et à vous rappeler que chaque enfant est différent et que **c'est à vous d'observer comment votre enfant réagit aux écrans et d'y adapter votre culture familiale en conséquence, avec confiance et congruence, particulièrement entre les parents d'une même maison…** Tiens, tiens, ça ressemble à ce qui est recommandé pour le choix des méthodes d'endormissement!

Notre relation aux écrans est un choix familial qui se fait avec confiance à la lumière (!) de l'état des connaissances et en tenant compte des besoins de notre enfant et des nôtres.

Inspirations et sources scientifiques :

- Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., et Andersen, S. (2021). **Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review.** *BMC public health, 21*(1), 1598. **https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9**

- Naitre et Grandir. (2018). **Les écrans et les enfants.** Site web Naitre et Grandir – section 1-3 ans – Apprentissages et jeux. Consulté avril 2023.

- PAUSE (2023). **Fiche-conseil 0-5 ans.**

- Société canadienne de pédiatrie (révisé, mars 2023) **Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique.** Document de principes.

    - Informations pour les parents tirées du document de principes: **Le temps d'écran et les jeunes enfants.**