APPRENDRE À DORMIR

Sommeil et écrans : recommandations et que faire à la maison

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

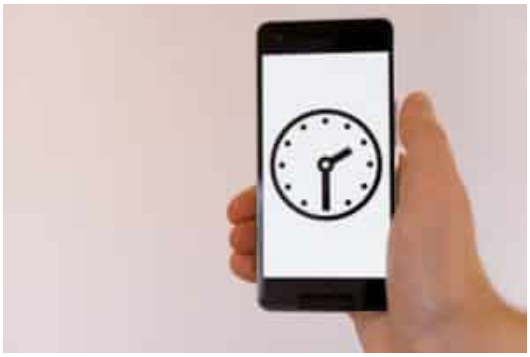


Photo de Markus Winkler sur Unsplash

Voici les **recommandations actuelles** en ce qui a trait à la gestion de la relation aux écrans des jeunes enfants **afin de protéger leur sommeil spécifiquement** :

	0 temps d'écran ou le moins possible, pas trop longtemps et pas trop près des yeux.

De 0 à 2 ans	La lumière émise par les écrans (trop souvent, trop longtemps, trop près des yeux) peut nuire au développement de la vision à cet âge et potentiellement au sommeil. Sachant que cette lumière affecte les yeux et l'horloge biologique, il est recommandé d'**éviter les écrans**, voire de ne pas être en contact du tout avec ce type d'appareil technologique. Par exemple, porter attention à ne pas mettre la télévision allumée en permanence dans la maison et à l'écran de votre téléphone quand vous avez un enfant dans les bras. Les écrans font partie de nos vies et nous servent souvent à garder le lien, c'est lors de ces moments que le **«pas trop près des yeux, pas trop longtemps et pas trop souvent»** peut être utile pour trouver votre juste milieu qui vous permettra de communiquer avec la famille éloignée sereinement, par exemple.

	0 temps d'écran **à moins d'une heure par jour**

De 2 à 5 ans	Il est recommandé de **ne pas dépasser une heure par jour** et de se **déconnecter au moins une heure avant d'aller au lit** le soir. Toutes les formes et les types d'écrans (p. ex., tablette, cellulaire, télévision, etc.) comptent dans ce temps. Il est également suggéré : • de fractionner les moments d'exposition en **courtes périodes** de 15 à 20 minutes; • **d'éviter les longues périodes** d'écran, 1h en ligne, par exemple; • de **varier les types d'appareils** utilisés en faisant un court temps de télévision le matin et un peu de temps de tablette en après-midi, par exemple.

Suivant les recommandations émises pour les plus de 2 ans, **voici un scénario/exemple** qui pourrait représenter une journée type :

Au cours de la journée, le temps d'écran total d'un enfant pourrait se répartir en blocs de 10 à 30 minutes environ, selon la durée des épisodes ou parties de jeux, par exemple:

- visionner un épisode éducatif le matin sur la télévision;
- jouer à un jeu pédagogique sur la tablette en après-midi (idéalement après la sieste pour ne pas nuire au sommeil de jour);
- visionner un dessin animé rigolo sur la télévision « collé-collé » avec ses parents le soir.

En gardant en tête de **se déconnecter au plus tard une heure avant le dodo** pour ne pas nuire à l'endormissement et au sommeil.

Et si avoir une routine ou du moins un «plan de match» était l'une des clés du succès ?

Tout comme il est recommandé d'établir une **routine pré-dodo** pour inviter au sommeil, il semble également souhaitable que **la famille se dote de règles prévisibles et adaptées à l'âge de l'enfant** dans l'encadrement de l'utilisation des écrans.

En effet, des études démontrent que lorsque de petites interventions quotidiennes dans la gestion du temps d'écran sont mises en place dans les familles, des améliorations s'observent dans la qualité et la quantité de sommeil des enfants. Il semblerait qu'**un changement en entraîne un autre; c'est la somme des facteurs qui s'additionnent les uns aux autres qui semble être la clé du succès du mariage écrans + sommeil.**

Voici **un plan d'action** composé d'une liste de **saines habitudes de gestion du temps d'écran et d'hygiène de sommeil** à garder en tête pour vous aider à établir **vos règles familiales:**

- Connaître et tenter de respecter le **temps d'écran recommandé, soit** entre 0 et 1 heure par jour.

- **Éviter** l'utilisation de toute forme d'écran (télévision, ordinateur/console de jeu, cellulaire ou tablette) **au moins une heure avant l'heure prévue du coucher.**

- **Participer** au visionnement et/ou proposer des **contenus appropriés en fonction de l'âge** de l'enfant, afin de ne pas perturber ses nuits avec des cauchemars.

- **Bannir les écrans de la chambre ou du lit** de l'enfant. Pour favoriser le sommeil, la chambre doit rester un endroit calme et apaisant dédié au sommeil.

- Connaître et tenter de respecter les recommandations en lien avec **l'activité physique** selon les âges. La sédentarité et le manque d'activité physique nuisent au sommeil. De plus, le temps d'écran ne doit pas empiéter sur le temps dédié au mouvement pour ne pas nuire au sommeil.

- **Remplacer les temps d'écran en soirée** par des jeux calmes, tels que du coloriage, l'écoute d'un balado, la réalisation d'un casse-tête ou la lecture d'un livre.

- Privilégier l'utilisation de la télévision à celle de sources de lumière près des yeux, tels qu'un cellulaire ou une tablette.

- **Donnez l'exemple** en respectant vos règles familiales.

Pour en savoir plus, lisez **«Sommeil et écrans : quelles questions se poser pour éviter les effets négatifs du temps passé devant un écran.»**

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.**