



CSESJ - 032M  
C. P.  
Impacts écrans et  
réseaux sociaux sur  
santé et développement  
des jeunes

# Les écrans et Les tout-petits

**Mémoire de l'Observatoire des tout-petits**

Commission spéciale sur les impacts des  
écrans et des réseaux sociaux sur la santé  
et le développement des jeunes

26 septembre 2024

OBSERVATOIRE  
des tout-petits

 Fondation Lucie  
et André Chagnon





# L'Observatoire des tout-petits

## Notre mission

Communiquer l'état des **connaissances** afin d'éclairer la **prise de décision** en matière de petite enfance au Québec, de sorte que chaque tout-petit ait accès aux **conditions** qui assurent le développement de son **plein potentiel**, peu importe le **milieu** où il naît et grandit.

## Notre expertise en matière d'écrans

En septembre 2024, l'Observatoire des tout-petits a publié le rapport *Les écrans et les tout-petits*. À partir d'une recherche initiale réalisée par l'équipe de Caroline Fitzpatrick, l'Observatoire a ensuite intégré les données les plus récentes et vulgarisé le contenu. Le rapport fut ensuite validé par une équipe multidisciplinaire composée de chercheurs issus de domaines variés (développement de l'enfant, droit, jeux vidéo, etc.), d'intervenants du milieu des services de garde éducatifs, scolaire et du réseau de la santé et des services sociaux.

Ce mémoire est tiré du rapport. Le [rapport complet](#) se trouve sur le site web de l'Observatoire des tout-petits. Vous y trouverez également les références complètes.

# SOMMAIRE



La période du 0 à 5 ans est cruciale pour le développement des enfants. C'est à ce moment qu'ils bâtissent les **fondations** de leurs futurs apprentissages. Le temps passé devant un écran peut prendre la place d'activités qui contribuent à leur développement.



Le **temps d'écran** s'accumule au cours de la journée : maison, service de garde éducatif, maternelle, service de garde scolaire.



Il existe un lien entre les **conditions de vie** des familles et l'exposition des enfants aux écrans.



Compte tenu des connaissances actuelles, l'utilisation des écrans en bas âge comporterait plus de risques que d'avantages sur le plan du développement des tout-petits. Le **principe de précaution** devrait primer quant à l'exposition des tout-petits aux écrans.



Faire en sorte que les tout-petits grandissent dans un environnement qui leur permet de développer leur plein potentiel est une **responsabilité partagée** et il existe des **leviers collectifs** pour agir.



## Pourquoi se préoccuper des écrans durant la petite enfance ?



La petite enfance est une période charnière dans le développement.



Les tout-petits ont besoin d'entrer en relation pour apprendre et pour se développer.



L'exposition précoce aux écrans pourrait avoir des effets qui se répercutent jusqu'à l'âge adulte.



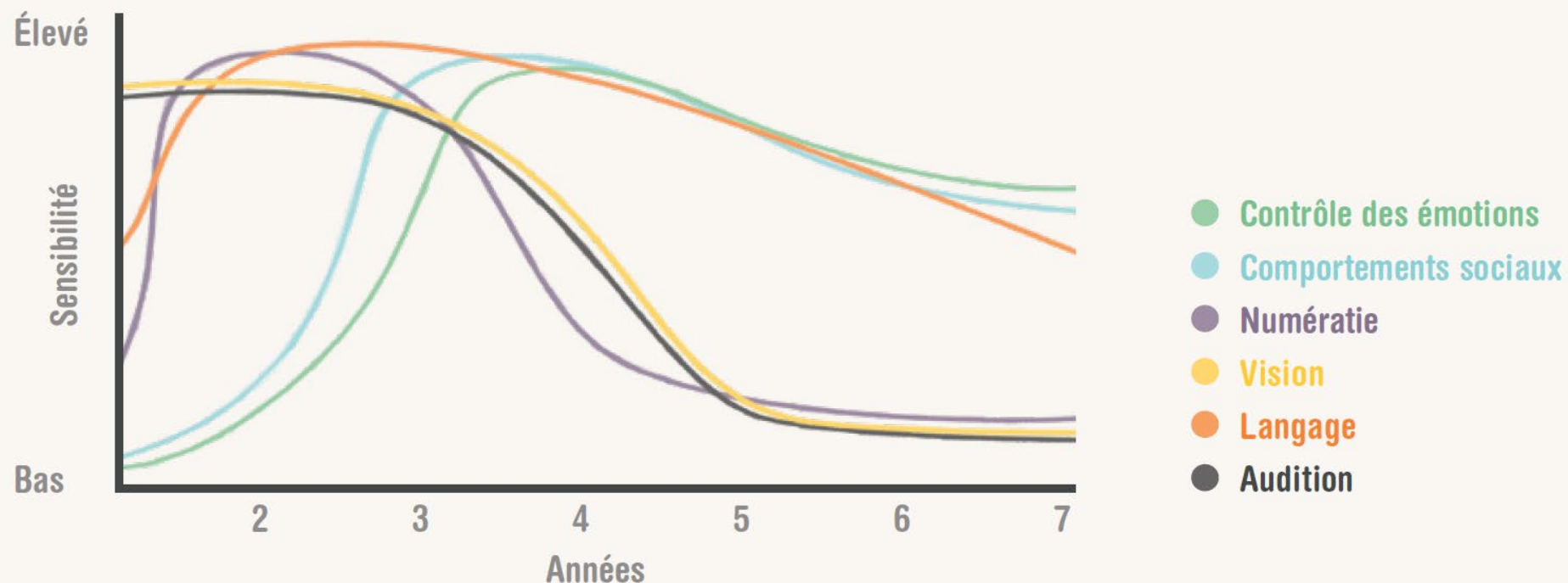
Les habitudes de vie adoptées durant la petite enfance perdurent à l'âge adulte.



L'exposition des tout-petits aux écrans dépend des décisions prises par les adultes qui s'en occupent.

# Pourquoi se préoccuper des écrans durant la petite enfance ?

La petite enfance est une période clé du développement humain. Ce qui se passe avant l'âge de cinq ans peut laisser des traces qui pourraient entraîner des problèmes plus tard.



Source : Adapté du rapport de la Commission sur l'éducation à la petite enfance, lui-même adapté de Council for Early Child Development, 2010. « The Science of Early Child Development », CECD, Vancouver, Canada.



# Recommandations pour le temps d'écran

**Enfants de moins  
de 2 ans**

**Aucune exposition**  
à la télévision  
ou à tout autre écran\*

**Enfants de 2 à 5 ans**

**1 heure ou moins**  
par jour  
devant un écran\*

**Moins de 2 ans, on évite  
2 ans et plus, on limite**

Note : dans ce document le terme « surexposition » ou « grande exposition » signifie que le temps d'écran dépasse les recommandations ci-haut.

\*Source : Société canadienne de pédiatrie

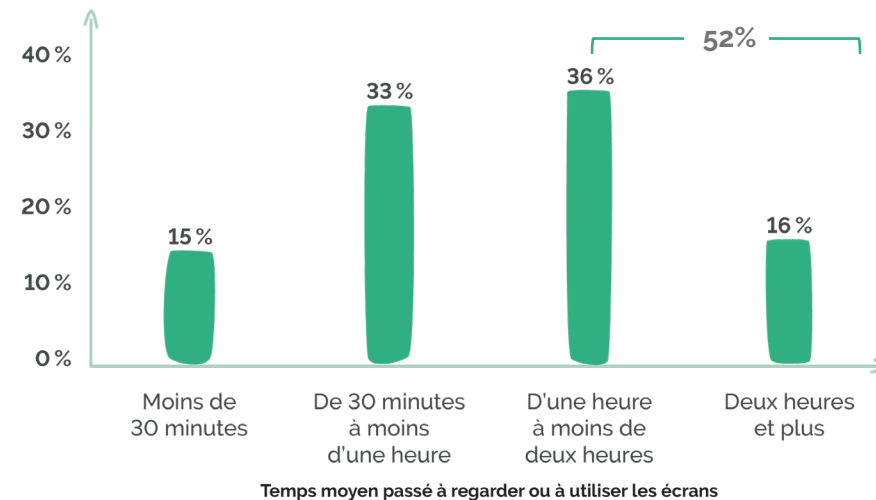


# Le temps d'écran des tout-petits

En 2022, **52%** des enfants de maternelle 5 ans passaient 1 heure ou plus devant un écran dans une journée typique.

- **36 %** y passaient d'une heure à moins de 2 heures en moyenne
- **16 %** y passaient plus de 2 heures

Répartition des enfants de maternelle 5 ans selon le temps moyen par jour passé à regarder ou à utiliser les écrans, Québec, 2022



# L'utilisation des écrans selon les caractéristiques des familles

La littérature scientifique indique que les enfants issus de familles qui font face à des **niveaux d'adversité plus élevés** et qui ont moins de ressources personnelles, sociales et financières passent **plus de temps devant un écran**.

Les enfants de maternelle 5 ans qui passent en moyenne 2 heures ou plus par jour sont proportionnellement plus nombreux chez les enfants :

- vivant dans une famille **monoparentale**
- qui ont au moins un **trouble du développement** ou un **problème de santé** détecté
- nés à **l'extérieur du Canada\***.

\*Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*

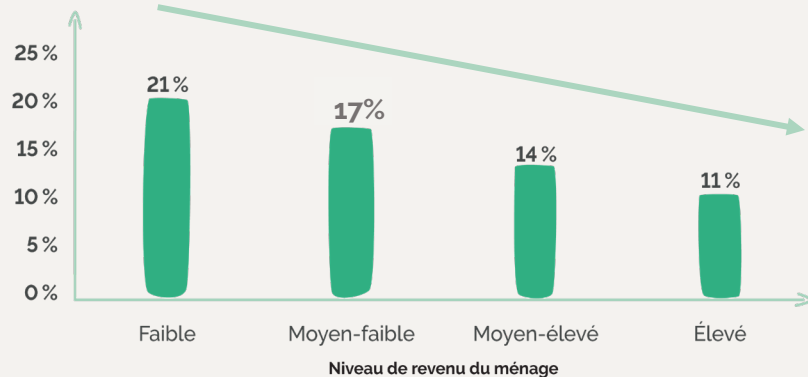


**Les raisons de cet écart ne sont pas encore expliquées.** Plusieurs

hypothèses sont mises de l'avant par les chercheurs, notamment l'accessibilité financière et physique à des services de garde éducatifs (le parent doit travailler en présence de son enfant), l'accessibilité à des loisirs abordables, le stress parental qui rend le parent moins disponible, un quartier non sécuritaire et/ou avec peu de zones de jeux sécurisées, etc.).

## L'utilisation des écrans selon les caractéristiques des familles (suite)

Proportion d'enfants de maternelle 5 ans ayant un temps d'écran moyen de deux heures et plus par jour selon le niveau de revenu du ménage, Québec, 2022



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*

Proportion d'enfants de maternelle 5 ans ayant un temps d'écran moyen de 2 heures ou plus par jour selon les caractéristiques des familles et des enfants, Québec, 2022

19 %

Famille monoparentale



15 %

Famille intacte

19 %

Au moins un trouble du développement ou problème de santé détecté



15 %

Pas de trouble du développement ou problème de santé détecté

24 %

Nés à l'extérieur du Canada



15 %

Nés au Canada

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*

# Les écrans en services de garde éducatifs

- Les directives sont claires et définies par la **réglementation** :
  - ≤ 30 min dans une même journée
  - de façon sporadique
  - avec une valeur pédagogique
  - interdit pour les 2 ans et moins
- 11% des plaintes reçues par le ministère de la Famille portaient sur les saines habitudes de vie (alimentation, sorties, temps d'écran).\*
- L'utilisation des écrans ne fait pas partie des critères d'évaluation de la qualité.



Aucune donnée sur le **temps d'écran** des enfants en services de garde éducatifs, le **contexte** d'utilisation, les **contenus** visionnés ou l'objectif visé n'a été collectée à ce jour.

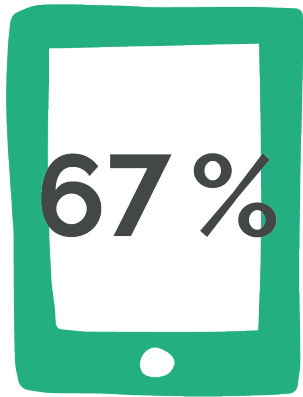
\*Source : Rapport du Vérificateur général du Québec à l'Assemblée nationale pour l'année 2023-2024

# Les écrans à la maternelle

- Les enfants peuvent être exposés aux écrans **dans la classe** et **hors de la classe** (récréation, service de garde scolaire, etc.)
- Une seule directive concernant les écrans est émise dans la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* du ministère de la Santé et des Services sociaux. On y précise que les milieux éducatifs doivent « éviter d'utiliser les écrans comme récompenses ou pendant une activité comme la collation ».
- Au Québec, l'utilisation d'outils technologiques dans les classes vise à développer les **compétences numériques** des élèves.
- Très peu d'études se sont penchées sur l'utilisation des écrans à des fins pédagogiques à la maternelle sous l'angle de ses **effets sur le développement global** des tout-petits.



## Les écrans à la maternelle (suite)



**des écoles publiques**  
intégraient le **numérique**  
à la maternelle en 2023\*.

\*ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE. Portrait  
des usages du numérique dans les écoles québécoises 2021.

Aucune donnée sur le **temps d'écran** des enfants de maternelle, le **contexte** d'utilisation, les **contenus** visionnés ou **l'objectif** visé n'a été collectée à ce jour.

Il n'est donc pas possible de savoir dans quelle mesure les écrans sont utilisés comme outil complémentaire d'apprentissage ou comme source de divertissement (ex. : visionner un film dans la classe comme activité récompense, avoir la permission de jouer sur l'ordinateur, regarder des vidéos pendant le dîner et au service de garde après l'école, etc.).

# Les caractéristiques recherchées pour l'utilisation des écrans à la maternelle

Des organisations internationales ont émis des lignes directrices pour réduire les risques pour la santé liés à l'utilisation des écrans en milieu scolaire. Parmi leurs recommandations, ces trois caractéristiques s'avèrent pertinentes pour les enfants du préscolaire :



Avoir un **objectif pédagogique** et permettre des apprentissages



Avoir une **valeur ajoutée** par rapport aux méthodes d'enseignement traditionnelles « *sans écrans* »



Être **adaptée** selon l'âge et le stade de développement



# Les effets des écrans sur les tout-petits

Une surexposition aux écrans pourrait avoir des effets négatifs sur le développement et la santé des tout-petits. Tous les domaines de développement peuvent être touchés.

La vision

Le sommeil

Les habitudes de vie

La réussite éducative

Le développement du langage

Le développement cognitif

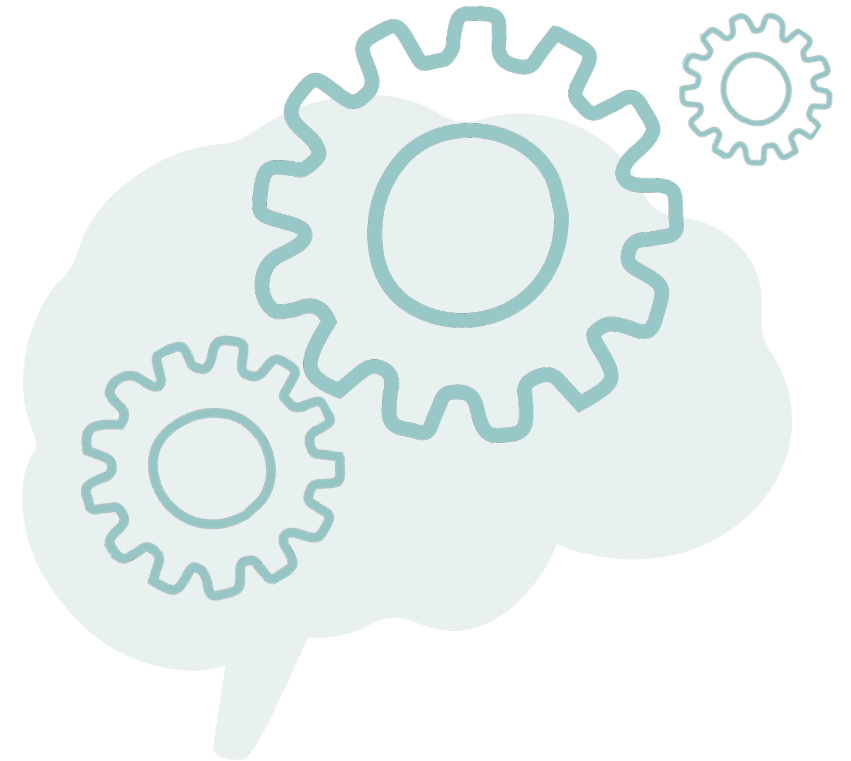
Le développement socioaffectif

Le développement physique

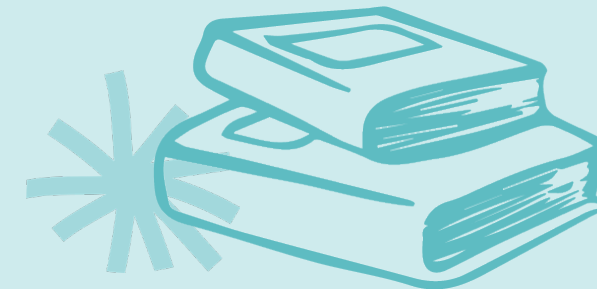
Le développement neurologique

# Les écrans et le développement neurologique des tout-petits

- À l'instar de la maltraitance, une grande exposition aux écrans modifie le cerveau des tout-petits, faisant en sorte que certaines structures sont sous-développées, alors que d'autres sont surdéveloppées.
- Les zones les plus sensibles du cerveau sont celles qui sont impliquées dans le **langage** et les compétences émergentes en matière de **lecture** et d'**écriture**.

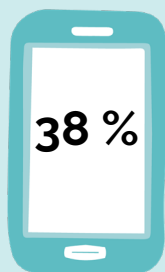


# Des répercussions sur la réussite éducative

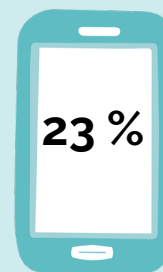


La réussite éducative est influencée par de nombreux facteurs, dont le **niveau de développement de l'enfant à la maternelle**.

La proportion d'enfants de maternelle 5 ans vulnérables dans au moins un domaine de développement **augmente en fonction du temps d'écran\***.



des enfants qui passent **2 heures ou plus par jour** devant un écran sont vulnérables dans au moins un domaine de développement\*.



des enfants qui passent **moins de 30 minutes par jour** devant un écran sont vulnérables dans au moins un domaine de développement\*.

\*Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022*

# Les principaux facteurs qui font varier les effets des écrans sur le développement et sur la santé des tout-petits

## Caractéristiques de l'enfant

- Âge
- Stade de développement

## Temps d'exposition

- Adapté à l'âge de l'enfant
- Période d'exposition en continu ou entrecoupée de pauses

## Type d'appareil

- Utilisé près du visage
- Grandeur de l'écran
- Fixe ou mobile
- Écran tactile
- Degré de luminosité de l'appareil

## Contexte

- Visionnement seul ou accompagné d'un adulte
- Moment d'utilisation (ex. : avant le coucher, pendant le repas, etc.)
- Exposition en arrière-plan
- Qualité de l'éclairage dans la pièce
- Raison d'utilisation (ex. : pour calmer, récompenser, faire patienter, soutenir l'apprentissage, créer, communiquer, faire la lecture, etc.)

## Nature du contenu

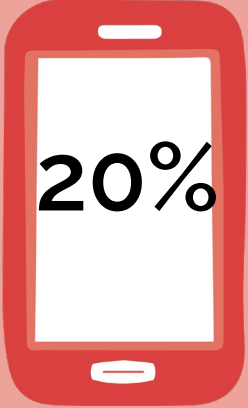
- Adapté ou non à l'âge de l'enfant
- Type de contenu (émissions, jeux, vidéo)
- À visée éducative ou non
- Actif ou passif (ex. : exiger un effort mental ou physique comparativement à regarder la télévision)
- Rythme de défilement des images
- Degré d'interactivité du contenu
- Avec ou sans violence, matériel sexuellement explicite
- Avec ou sans publicité



## La technoférence parentale

La technoférence parentale se produit lorsque la **relation entre le parent et l'enfant est interrompue**, même brièvement, par la présence d'un écran. Par exemple, lorsque le parent utilise un écran pendant les repas, durant les moments d'attente (chez le médecin, au magasin) ou lorsque le parent interrompt momentanément sa participation à un jeu pour consulter son téléphone intelligent.

**20%** des parents ayant un enfant âgé de 0 à 5 ans sont **très distraits** par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants (interférence élevée)\*.



20%

**des parents** ayant un enfant âgé de 0 à 5 ans sont très distraits par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants (interférence élevée), selon *l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022*.

## L'Enquête québécoise sur la parentalité 2022 révèle que parmi les parents d'enfants de 5 ans ou moins :

51 %

trouvent qu'ils **utilisent trop leur cellulaire** lorsqu'ils passent du temps avec leurs enfants.

33 %

trouvent **difficile de ne pas regarder leur cellulaire** lorsqu'ils sont avec leurs enfants.

39 %

disent qu'il leur arrive de **consulter leur téléphone** alors qu'ils pourraient être en train de jouer ou d'interagir avec leurs enfants.

18 %

pensent à **ce qu'ils pourraient faire sur leur cellulaire** ou aux messages et aux notifications qu'ils pourraient recevoir lorsqu'ils sont avec leurs enfants.

# Les effets de la technoférence sur les tout-petits

La technoférence parentale réduirait la quantité et la qualité des interactions avec l'enfant, ce qui pourrait avoir des effets négatifs sur :

- **la sensibilité et l'attention du parent** : l'écran distrait le parent et le rend moins attentif aux besoins et aux émotions du tout-petit.
- **le développement cognitif et langagier de l'enfant** : les parents verbaliseraient moins, en utilisant des phrases plus simples et plus courtes.
- **la sécurité de l'enfant** : le parent peut devenir moins vigilant et diminuer sa surveillance. Le risque de blessure s'en trouve augmenté.

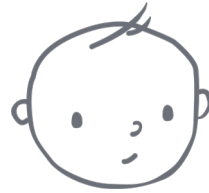
La recherche a documenté la technoférence dans la perspective parent-enfant, mais on peut faire l'hypothèse que la technoférence peut se produire en présence des **adultes significatifs** comme le personnel éducateur ou enseignant.



# La technoférence parentale durant la petite enfance

Les parents n'ayant que des enfants de 0 à 5 ans sont plus susceptibles d'être très distraits par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants que les parents qui n'ont que des enfants de 6 à 11 ans ou que des adolescents.

Proportion de parents vivant de l'interférence élevée dans la relation parent-enfant selon l'âge des enfants, Québec, 2022



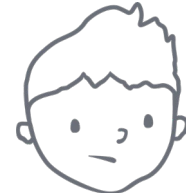
**20 %**

Chez les parents n'ayant que des enfants de **0 à 5 ans**



**14 %**

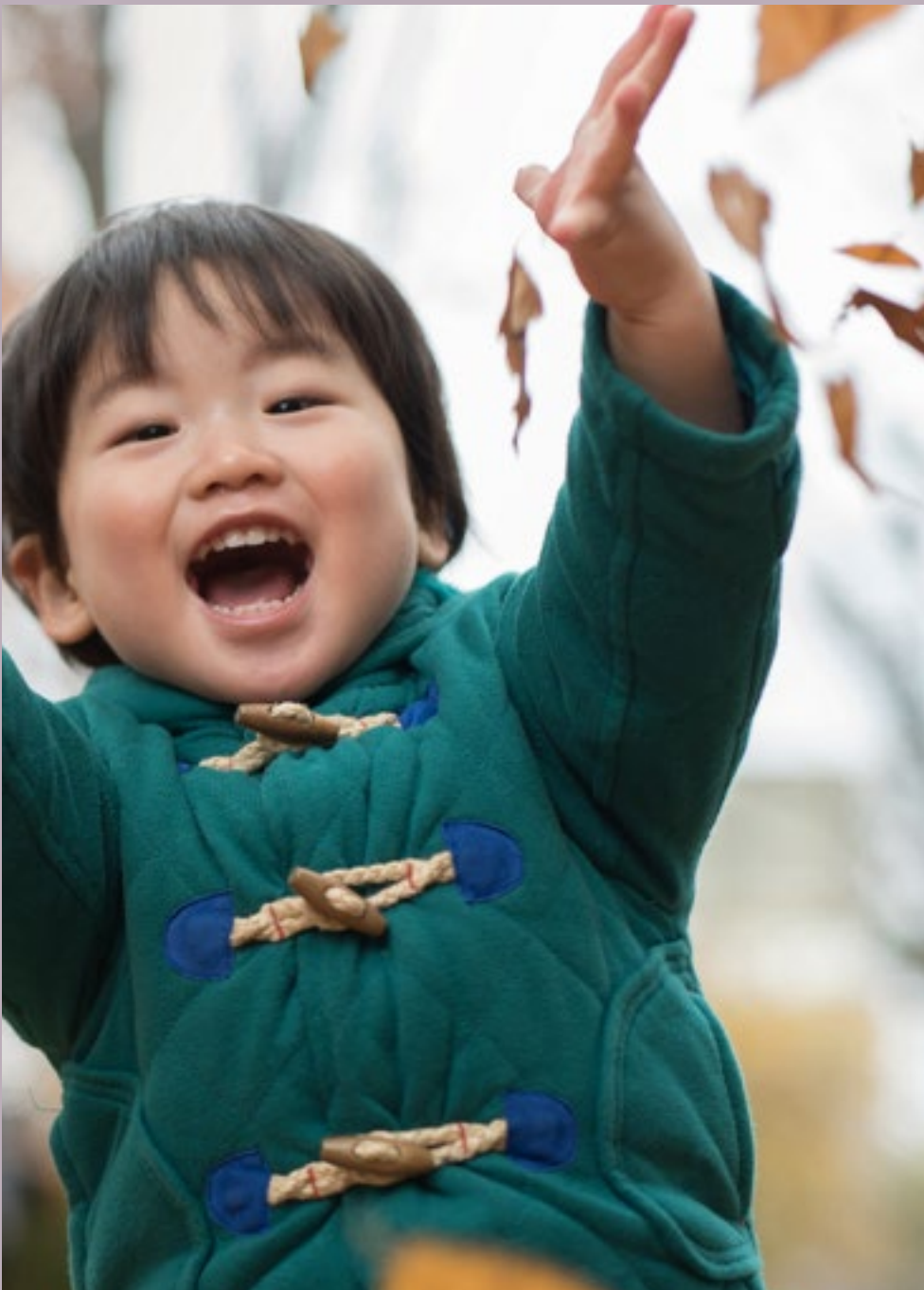
Chez les parents n'ayant que des enfants de **6 à 11 ans**



**9 %**

Chez les parents n'ayant que des enfants de **12 à 17 ans**

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la parentalité 2023*

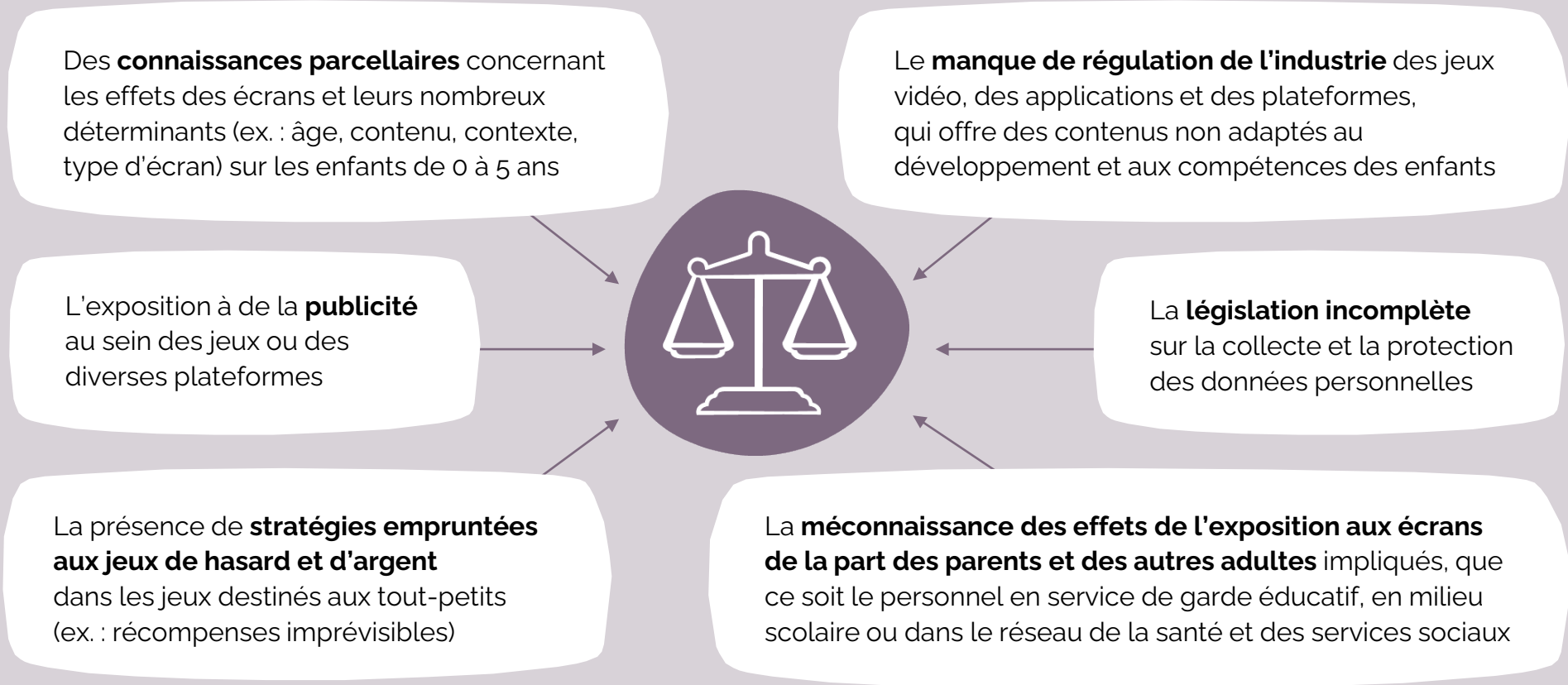


## Protéger les droits des tout-petits

Les avancées technologiques fulgurantes dans le domaine du numérique ont modifié l'utilisation des écrans par les enfants, dont les tout-petits. Dans ce contexte, qu'en est-il du droit des enfants de grandir dans un **environnement numérique sain et sécuritaire** qui leur permet d'atteindre leur plein potentiel ?

Ce droit peut être menacé si les **intérêts commerciaux et financiers** des entreprises numériques passent avant l'intérêt des enfants, ce qui semble être le cas actuellement. En effet, l'environnement numérique dans lequel baignent les tout-petits présente des risques, puisqu'ils peuvent être exposés à des contenus inappropriés pour leur âge, à des mécanismes de jeux de hasard et d'argent intégrés aux contenus et à des produits qui prétendent être éducatifs, mais qui, dans la réalité, peuvent nuire à leur santé et à leur bien-être.

# Quelques exemples de menaces pour les droits des enfants



# Les stratégies utilisées par les entreprises numériques

## Des allégations éducatives

- Les parents font souvent face à des messages contradictoires concernant le rôle du numérique dans le développement de leur enfant.
- D'un côté, les experts recommandent d'éviter ou de limiter les écrans; de l'autre, les fabricants annoncent des tablettes électroniques et des consoles de jeux conçues pour les tout-petits (Baby EinsteinMC, LeapPadMC, etc.) en utilisant leur caractère éducatif comme argument de vente.

Certains chercheurs s'inquiètent que ce type de produit contribue à banaliser et à accroître la place des écrans dans la vie des tout-petits.

## Des stratégies pour prolonger l'utilisation



Les entreprises numériques mettent en œuvre des stratégies précises pour prolonger le temps d'utilisation. Elles visent à **conditionner les comportements** des joueurs et à retenir leur attention pour augmenter le temps de connexion au jeu et la fréquence d'utilisation. C'est la base du **modèle économique** des jeux vidéo gratuits.

Sous des apparences ludiques et inoffensives, les concepteurs veulent retenir l'attention des enfants par des **pratiques non adaptées** à leur âge, qui ne sont pas sans risque pour leur cerveau en plein développement.

On retrouve des stratégies similaires dans les **jeux de hasard et d'argent**, comme les appareils de loterie vidéo.

## Des mécanismes empruntés aux jeux de hasard et d'argent



Une étude québécoise a analysé et examiné le fonctionnement de 249 jeux gratuits et très populaires auprès des enfants, dont des tout-petits de moins de 5 ans.

---

Les résultats de leur analyse ont révélé que ces applications initiaient les enfants à l'univers des jeux de hasard et d'argent, avant même leur entrée à l'école, ce qui augmente les risques de développer une dépendance à ce type de jeu à l'âge adulte.



## Une classification des jeux vidéo autorégulée

- L'industrie du jeu vidéo s'autorégule via l'*Entertainment Software Rating Board* (ESRB).
- L'âge indiqué ne tient pas compte du stade de développement de l'enfant ni de la présence de stratégies empruntées aux jeux de hasard et d'argent.
- La catégorie E (everyone) indique que le jeu s'adresse aux enfants et aux adultes. Tous les jeux pour les tout-petits se retrouvent dans cette catégorie.
- La catégorie eC (early childhood) était la plus restrictive. Elle a été abolie en 2018 par l'ESRB, parce que trop peu d'entreprises sélectionnaient cette catégorie. Les tout-petits sont donc moins bien protégés qu'avant.
- Les jeux gratuits en ligne ou disponibles sur Google Play Store ou sur l'App Store n'ont pas l'obligation de souscrire à ce système.





## Des leviers collectifs, une responsabilité partagée

Sensibiliser,  
informer, former

Protéger  
les droits  
des tout-petits

Favoriser l'adoption  
de saines habitudes  
de vie dès la petite  
enfance

Soutenir  
les familles  
vulnérables

Soutenir  
la recherche  
et documenter

# Sensibiliser informer, former

Les connaissances scientifiques doivent être partagées et connues par toutes les personnes qui s'impliquent auprès des tout-petits et de leur famille.

Intégrer du contenu relatif aux écrans dans la formation initiale et continue du personnel éducateur.



La plateforme *Avec nos enfants sans écran* du Conseil québécois des services éducatifs à la petite enfance sensibilise le personnel éducateur et propose des outils pédagogiques sans écran.

Sensibiliser le personnel du réseau de la santé et des services sociaux afin qu'ils puissent discuter des écrans avec les parents de tout-petits.



Les outils de la Société canadienne de pédiatrie soutiennent le personnel clinique dans ses interactions avec les parents au sujet des écrans.

Intégrer la prévention face aux écrans dans les guides de pratique et les programmes et mesures déjà en place.



Agir tôt, SIPPE, PGPS, Pour un virage santé à l'école, référent ÉKIP.

# Protéger les droits des tout-petits

Des gouvernements ont posé des gestes concrets pour répondre aux menaces du numérique sur la santé et sur le développement des enfants.

**« Les [standards] en matière [d'innocuité] devraient être une priorité pour les entreprises technologiques, au même titre que pour l'industrie alimentaire, l'industrie des jouets et l'industrie automobile. »**

*– Julie Inman Grant, commissaire, eSafety*

- Cadre réglementaire pour mieux baliser les pratiques des entreprises numériques et ainsi mieux protéger les enfants (Australie).
- Classification des jeux et des applications destinées aux enfants réalisée par des experts du développement des enfants (Australie).
- Proposition de 11 principes pour intégrer les besoins et les droits des enfants dans la conception des produits numériques (« *Child rights by design* ») (Grande-Bretagne).

# Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie dès la petite enfance

Les saines habitudes de vie acquises durant la petite enfance sont plus susceptibles de se maintenir à l'âge adulte. Des environnements qui permettent aux tout-petits d'adopter des comportements sains, comme être actif et jouer dehors, peuvent contribuer à réduire la place que les écrans occupent à la maison, mais aussi dans leurs autres milieux de vie.

Encourager l'activité physique en nature dans les services de garde éducatifs à l'enfance et à la maternelle.



L'Association québécoise des centres de la petite enfance et la COOP Enfant Nature offrent des outils pour intégrer cette pratique au sein des services de garde éducatifs.

Encourager les saines habitudes de vie, dont l'activité physique, à la maternelle.



Le référent ÉKIP vise la mise en œuvre d'actions en promotion et en prévention de la santé en milieu scolaire.

Favoriser l'accès aux infrastructures municipales (parcs, piscines, etc.) et aux activités de loisir pour les tout-petits et leur famille.



Étude australienne : une augmentation de 10 % des espaces verts dans le quartier favorise les comportements actifs et diminue le temps d'écran chez les garçons.


Agir sur les normes sociales.



Campagnes sociétales

# Soutenir les familles vulnérables

- Les études démontrent que les enfants dont les parents font face à des niveaux élevés d'**adversité** passent plus de temps devant un écran.
- La **frontière** entre la vie personnelle et professionnelle est parfois difficile à maintenir avec le télétravail et la possibilité d'être connecté en tout temps.
- Des mesures qui ne sont **pas directement en lien** avec les écrans peuvent également avoir des répercussions sur leur utilisation, comme la campagne Ralentir du Collectif Vital ou les mesures de conciliation famille-travail.



Les **politiques publiques** qui permettent d'améliorer les **conditions de** vie des familles avec des tout-petits pourraient, indirectement, avoir un effet sur l'utilisation des écrans par les enfants.  
Ex. : aide au revenu, soutien au logement, allocations pour les enfants ayant besoin de soutien particulier, etc.



# Soutenir la recherche et documenter la situation


La bonification des connaissances sur les effets des écrans et la consolidation des liens entre le milieu de la recherche et les décideurs permettraient d'éclairer davantage la prise de décision quant aux stratégies et aux interventions à déployer.

- Mieux connaître la situation dans les services de garde éducatifs à l'enfance et à la maternelle (durée d'exposition, contexte d'utilisation, connaissances du personnel sur les écrans, etc.).
- Suivre l'évolution dans le temps de l'utilisation des écrans par les tout-petits et leurs parents.
- Explorer diverses thématiques, comme les normes sociales en lien avec les écrans.
- Approfondir la compréhension du rôle que peuvent jouer le droit et les lois pour s'assurer du respect des droits des enfants.
- Créer des ponts entre les chercheurs de différents domaines afin de tenir compte des multiples facettes de la problématique des écrans et de l'interdisciplinarité qu'elle exige.

# En conclusion

Un consensus scientifique affirme que rien n'est mieux pour le développement des tout-petits que les interactions, dans le monde réel, avec leur entourage et avec leur environnement. Il s'agit là de la plus grande source d'apprentissage pour les enfants.

Ce constat, combiné aux effets négatifs potentiels des écrans observés à ce jour, invitent à la réflexion sur leur valeur ajoutée dans la vie des tout-petits. Ainsi, le principe de précaution devrait primer.



Ensemble, offrons à chaque  
tout-petit la chance de  
développer son plein  
potentiel.

**OBSERVATOIRE  
des tout-petits**



**Julie Cailliau**

Directrice

[j.cailliau@tout-petits.org](mailto:j.cailliau@tout-petits.org)

[mc.gelineau@tout-petits.org](mailto:mc.gelineau@tout-petits.org)