

CONSEILS SUR LE SOMMEIL ET LE TEMPS D'ÉCRAN POUR LES PARENTS

La Journée mondiale du sommeil aura lieu le vendredi 13 mars 2026 prochain et a pour thème *Le sommeil est essentiel à la santé (Sleep is Essential for Health)*. Il est important que les enfants et les adolescents dorment suffisamment pour favoriser leur santé physique, mentale et sociale ainsi que leur bien-être en général. Pour obtenir assez de sommeil, les enfants et les ados doivent adopter et maintenir de bonnes habitudes de sommeil.

Que considère-t-on comme de bonnes habitudes de sommeil et d'utilisation des écrans?

Les bonnes habitudes de sommeil consistent, entre autres, à se coucher à une heure fixe, à établir une routine du coucher et à éliminer les écrans de la chambre à coucher. Celle-ci devrait être fraîche, sombre et calme; il ne devrait pas y avoir de télé ni d'autres écrans. Se coucher et se lever à la même heure tous les jours permet aux enfants et aux ados d'obtenir le repos dont ils ont besoin.

Pour créer de bonnes habitudes de sommeil, il est important d'éviter le temps d'écran (télévision, téléphone et tablette) au moins une heure avant l'heure du coucher. La présence d'écrans dans la chambre à coucher peut empêcher les enfants et les ados de s'endormir. En effet, ils pourraient être tentés de clavarder avec des amis ou de jouer à des jeux vidéo jusqu'à tard dans la nuit. De plus, la lumière bleue qu'émettent les écrans peut rendre l'endormissement plus difficile.

Pour pouvoir réduire le temps d'écran de votre enfant, il faut connaître le nombre d'heures qu'il est acceptable de passer devant les écrans en une journée. Voici ce que recommandent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures :

- Enfants de **3 et 4 ans** : limiter le temps d'écran à **1 heure** par jour. Les enfants ne devraient pas rester en position assise pendant des périodes prolongées.
- Enfants de **5 à 17 ans** : maximum de **2 heures** par jour de temps de loisir devant un écran et un minimum de périodes prolongées en position assise.

Comment réduire le temps d'écran

Passer moins de temps devant les écrans a de nombreux effets bénéfiques pour la santé : on dort mieux, on mange mieux, on a une meilleure estime de soi, on se concentre mieux à l'école ou au travail et on passe plus de temps avec sa famille et ses amis. En éteignant les écrans, vous donnez à vos enfants et à vos ados le temps de se consacrer à des activités qu'ils ne pourraient pas avoir le temps de faire autrement. Il est important de dresser un plan et de le respecter.

Autres conseils pour réduire le temps d'écran

- Établissez des plans, des règles et des limites pour gérer l'utilisation des écrans.
- Dressez et passez en revue un plan familial d'utilisation des médias en précisant les limites quant au contenu et à la durée.
- Encouragez votre enfant ou ado à utiliser les écrans d'une manière constructive.
- Essayez de regarder des émissions de télé éducatives. Choisissez un contenu adapté à l'âge de vos enfants.
- Donnez le bon exemple en ce qui concerne l'utilisation des écrans.

- Examinez vos propres habitudes numériques, prévoyez chaque jour des périodes sans écran et éteignez les écrans lorsque vous ne les utilisez pas.

Si vous vous inquiétez des habitudes de sommeil ou d'utilisation des écrans de votre enfant, parlez-en à son fournisseur de soins de santé. Pour obtenir d'autres renseignements sur le sommeil, consultez le site Web du Bureau de santé à <https://www.wechu.org/school-health/mental-health/sleep>.