



Combien de temps passé devant un écran est-il trop long pour les enfants d'âge préscolaire?

Une nouvelle étude canadienne établit un lien entre le temps passé devant un écran et les problèmes de comportement.

Chercheurs principaux

SUKHPREET TAMANA

Département de pédiatrie
Université de l'Alberta

PIUSH MANDHANE

Département de pédiatrie
Université de l'Alberta

Référence

Tamana SK, Ezeugwu V, Chikuma J, Lefebvre DL, Azad MB, Moraes TJ, [...], Mandhane PJ (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLoS ONE* 14(4): e0213995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>.

Mots clés

TDAH, activité physique, temps passé devant un écran, directives, comportement, le sommeil, les enfants

À quoi sert cette recherche?

Le temps que les jeunes enfants passent assis devant des écrans a augmenté avec l'arrivée de nouvelles technologies numériques comme les consoles de jeu et les appareils mobiles. Les parents, les fournisseurs de soins de santé et les éducateurs peuvent se poser la question : Combien de temps passé devant un écran est-il trop long?

Peu de recherches ont été menées sur cette question pour ce qui est des années préscolaires. Cette étude est la plus importante au Canada à examiner le temps d'exposition aux écrans des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire et à mesurer l'incidence de ce temps sur les problèmes comportementaux et émotionnels chez les enfants de trois à cinq ans.

Qu'ont fait les chercheurs?

Les chercheurs ont réuni 2 427 enfants d'âge préscolaire pour participer à un projet de recherche national appelé [l'étude de cohorte CHILD](#).

Les parents des enfants participants ont rempli un questionnaire normalisé sur le comportement de leur enfant à l'âge de cinq ans. Les parents ont fait rapport sur les problèmes comportementaux « d'extériorisation » tels que passage à l'acte, inattention et agressivité et les problèmes comportementaux « d'intériorisation » tels que anxiété, dépression et repli sur soi.

Les parents ont également rendu compte du temps d'utilisation des écrans – y compris la télévision, les ordinateurs, les tablettes, les appareils de jeu et les téléphones intelligents – de leur enfant à trois ans et à cinq ans; ainsi que du temps consacré à une activité physique organisée et du nombre d'heures de sommeil par nuit de leur enfant.

Sur la base des nouvelles [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), les chercheurs ont classé le temps d'exposition à des écrans en trois catégories : moins de 30 minutes par jour; entre 30 minutes et deux heures par jour; et plus de deux heures par jour.

Les chercheurs ont ensuite comparé le temps d'exposition des enfants à leur comportement et calculé la probabilité qu'un enfant présente des problèmes de comportement cliniquement significatifs en fonction de l'exposition.

Bailleur de fonds

AllerGen

CHILD
COHORT STUDY



CIHR IRSC

Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada

women & children's
health research institute

Qu'ont découvert les chercheurs?

Les chercheurs ont constaté que de nombreux enfants d'âge préscolaire dépassaient le temps d'écran recommandé pour leur âge par les Directives en matière de mouvement sur 24 heures :

- **À l'âge de trois ans**, 42 % des enfants dépassaient la recommandation de moins d'une heure de temps d'écran par jour; le temps moyen de visionnement d'écrans était de 1,5 heure par jour.
- **À l'âge de cinq ans**, 13 % des enfants dépassaient la recommandation de moins de 2 heures de temps d'écran par jour; le temps moyen de visionnement était de 1,4 heure par jour.

Les chercheurs ont observé qu'un temps d'écran accru était associé à un plus grand nombre de problèmes de comportement. Comparativement aux enfants qui passaient moins de 30 minutes par jour devant un écran, les enfants exposés à un écran plus de deux heures par jour étaient :

- **5 fois plus susceptibles** de présenter des problèmes comportementaux « d'extériorisation » cliniquement significatifs comme l'inattention;
- **plus de 7 fois plus susceptibles** de répondre aux critères du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH).

Moins de 30 minutes par jour se sont avérés être le temps d'écran idéal pour un enfant d'âge préscolaire.

L'étude a également déterminé des facteurs de protection qui peuvent réduire les effets négatifs du temps d'écran.

- Les enfants qui participaient plus de 2 heures par semaine à des activités physiques organisées bénéficiaient d'un risque réduit de développer des problèmes comportementaux d'extériorisation. Les chercheurs en ont suggéré que les activités organisées pouvaient offrir la structure et la routine nécessaires pour favoriser un développement comportemental positif.
- Les enfants qui dormaient les 10 heures recommandées ou plus par nuit étaient également moins susceptibles de présenter des problèmes de comportement, bien que les bienfaits d'un sommeil adéquat soient faibles.

Enfin, les chercheurs ont constaté que l'association entre le temps d'écran et le comportement était supérieure à tout autre facteur de risque évalué dans l'étude, y compris le sommeil, le stress parental et les facteurs socioéconomiques.

Comment cette recherche peut-elle être utilisée?

Cette recherche montre que les années préscolaires sont le moment idéal pour promouvoir des relations saines avec les écrans, et que les parents, les fournisseurs de soins et les éducateurs doivent s'efforcer d'équilibrer l'utilisation des écrans avec d'autres activités favorisant une vie active saine, y compris des activités physiques organisées et un sommeil adéquat.

Research
SKETCHES



ResearchSKETCHES est un programme du Réseau des allergies, des gènes et de l'environnement (AllerGen).

ResearchSKETCHES traduit les résultats des travaux de recherche financés par AllerGen sous forme de résumés simples et en langage clair accessible dans le but de diffuser les conclusions de ces recherches auprès d'un large public profane.

Pour communiquer avec nous:

✉ info@allergen-nce.ca

🐦 AllerGen_NCE

Cette étude n'a pas évalué si le contenu regardé à l'écran (éducatif, interactif, jeux, médias sociaux) ou le type d'écran (télévision, ordinateur, tablette) pouvait avoir un lien avec les différents types de comportements.

D'autres recherches dans ce domaine aideront les parents, les fournisseurs de soins et les éducateurs à élaborer un plan de promotion de la santé pour les enfants d'âge préscolaire et à déterminer combien de temps les enfants peuvent passer devant des écrans et devant quel type de contenu.