

TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN

Soutien parental pour la santé des enfants

CONTEXTE

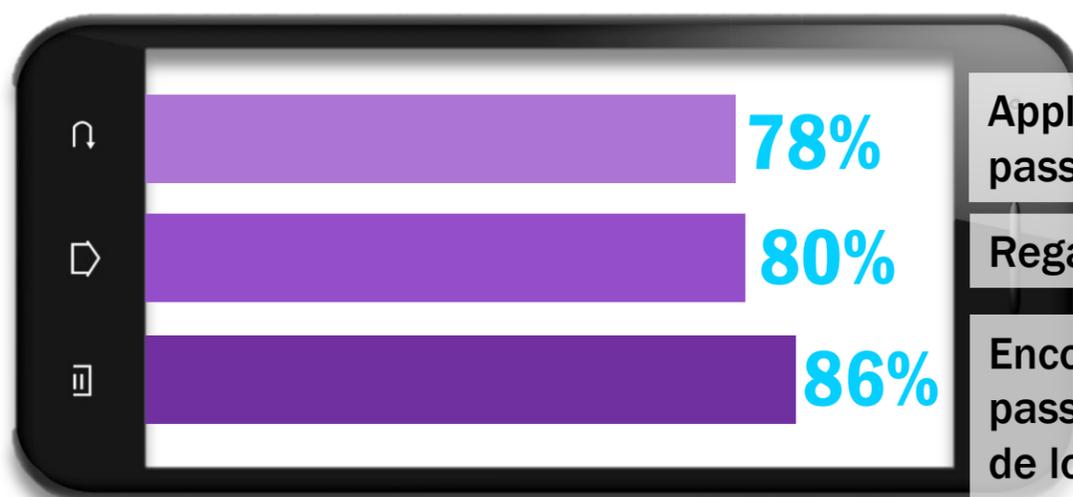
Les parents jouent un rôle essentiel afin de favoriser des comportements sains et de donner aux enfants des occasions de vivre une vie saine et active.³ Au Canada, entre 1979 et 2004, les taux d'obésité chez les enfants ont plus que doublés.¹ La réduction du temps passé devant un écran (sauf à l'école et pour les travaux scolaires à domicile) est importante afin de favoriser et de maintenir un poids-santé.²

Ce résumé graphique présente les résultats d'un sondage téléphonique auprès de 3 206 parents ontariens, réalisé au cours des mois de février et mars 2015. Tous les résultats proviennent des réponses des parents.

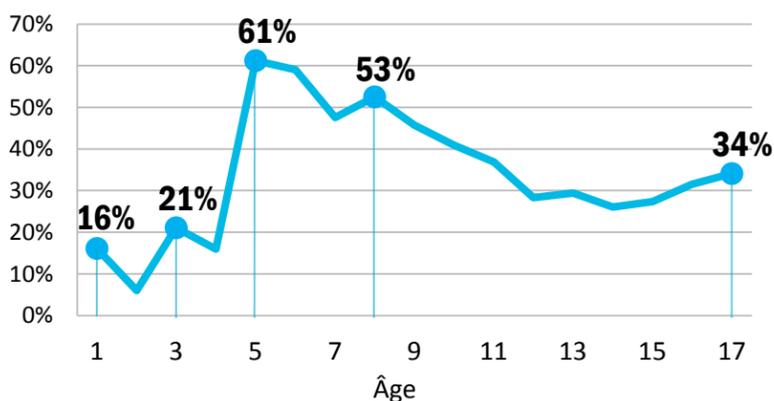
DIRECTIVES CANADIENNES CONCERNANT LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN⁴



QUE FONT LES PARENTS?



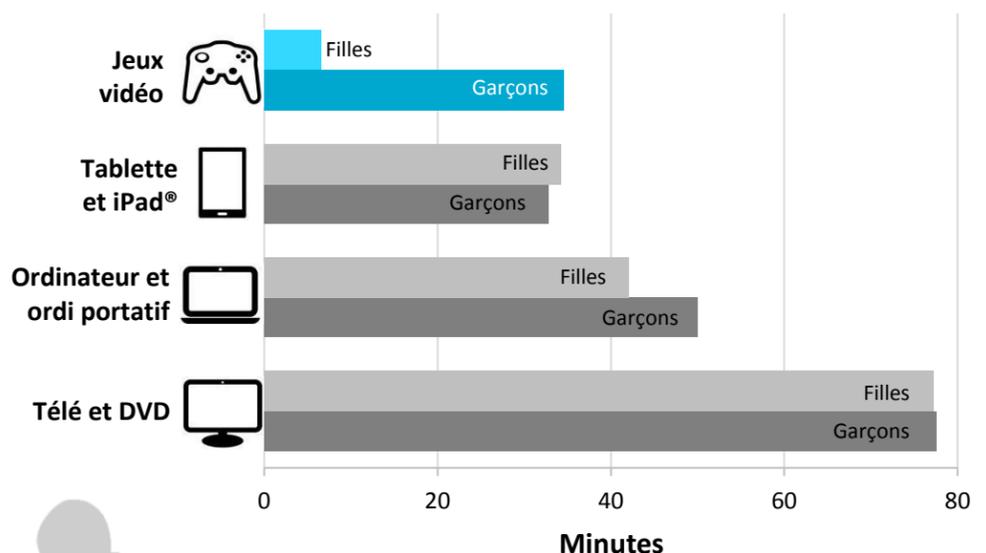
PROPORTION D'ENFANTS QUI RESPECTENT LES DIRECTIVES CONCERNANT LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN, SELON LES PARENTS



Ces données sont fondées sur les déclarations des parents, ce qui ne reflète pas nécessairement les taux réels en Ontario.

MINUTES D'EXPOSITION QUOTIDIENNE AUX ÉCRANS

En moyenne, les filles passent 157,5 minutes par jour devant un écran, contre 193 minutes pour les garçons. Une différence importante : les garçons passent 28 minutes par jour de plus que les filles à jouer des jeux vidéo.



ÉCRANS À DOMICILE

Le temps plus élevé que les enfants passent devant un écran est lié à un certain nombre de facteurs au domicile, notamment :

- la présence d'un téléviseur dans la chambre à coucher;⁵
- la consultation d'écrans durant les repas;⁵
- les parents regardent la télé avec leurs enfants.⁶

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

PASSEZ MOINS DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS

- Évitez de grignoter devant des écrans.
- Limitez le temps passé devant un écran.
- Restez debout plus longtemps
- Socialisez ailleurs que devant un écran.

LES GESTES ONT PLUS DE POIDS QUE LES MOTS

Les parents devraient être des modèles en ce qui concerne le temps passé devant un écran et ils devraient mettre en pratique ce qu'ils disent aux enfants. Par exemple, les règles interdisant les écrans durant les repas seront plus efficaces si elles sont systématiquement respectées par les parents.