

SOIS FUTÉ ÉCRAN FERMÉ

Section 7 - Annexes



ANNEXE 1

Glossaire des termes utilisés

Termes d'écran

Terme	Définition
Livre ou tablette électronique	Baladeur numérique avec accès à Internet (mais sans la fonction téléphone), permettant de mémoriser des photos, des livres, de la musique, des films et des vidéos. Le <i>iPad</i> (2011) en est un exemple.
Dispositif de jeux vidéo sans fil	Appareil que l'on peut connecter à un réseau sans fil permettant de jouer à des jeux vidéo avec d'autres personnes. Certains modèles sont munis d'une caméra et de fonctionnalités permettant de regarder des vidéos. Les <i>Wii</i> , <i>XBox</i> et <i>Playstation</i> (2011) en sont des exemples.
Dispositif de jeu portatif	Tout dispositif portatif permettant de jouer à des jeux vidéo.
Lecteur de musique et de médias portable	Appareil pouvant être muni d'un écran (parfois tactile) et permettant parfois de regarder des films; il peut posséder des fonctionnalités d'Internet. Le <i>iPod</i> (2011) en est un exemple.
Téléphone dit « intelligent »	Téléphone cellulaire à écran large (parfois tactile) avec accès à Internet et multimédias (musique, films).
Réseaux sociaux	À des fins d'interactions sociales, les réseaux sociaux utilisent des techniques de communication hautement accessibles ainsi que des technologies fondées sur le web afin de faciliter les communications entre personnes (source: Wikipedia).
Jeu vidéo	Jeu électronique (actif ou passif) sur tout type d'écran.
Console de jeu vidéo	Appareil muni d'un détecteur de mouvements qui permet à l'utilisateur de jouer à des jeux comportant des mouvements ou des exercices. Certains jeux peuvent se pratiquer assis ou étendu. Un exemple : le <i>Wii Fit</i> (2011).

Santé et activité

Terme	Définition
Carte ACTION	Les cartes du passeport <i>Sois futé, écran fermé!</i> sont appelées cartes ACTION (plutôt que Activité) car les objectifs du passeport en 4 ^e année portent essentiellement sur l'activité physique.
Activité	Tout exercice comportant des mouvements d'intensité variée, depuis les disciplines sportives de haut niveau, structurées ou individuelles, jusqu'aux activités passives comme la lecture ou la télévision.
Jeu actif	Activité au cours de laquelle un enfant bouge.
Saine alimentation	Une saine alimentation est une alimentation équilibrée et variée. Elle comprend des protéines, des glucides (surtout des fibres), des lipides et des liquides.
Activité physique	Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique; par exemple, natation, marche, course ou poids et haltères. (<i>Organisation mondiale de la santé</i>)

ANNEXE 2

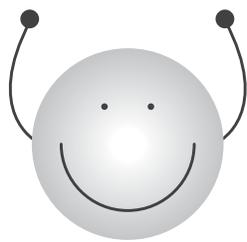
Pictogrammes et légende illustrant les domaines d'apprentissage

Pictogramme

Domaine d'apprentissage



Arts



Développement personnel



Langues



Mathématique, science
et technologie

ANNEXE 3

Exemple d'un calendrier des activités (Défi école)

Le calendrier que nous vous proposons vous servira de guide en vue de planifier les différentes activités au programme.

DEUX MOIS AVANT LE DÉBUT DES ACTIVITÉS

- Constituez une équipe de planification composée d'enseignants, de membres du personnel de soutien et du service de garde, de membres de la direction et de parents.
- Choisissez la date de la première réunion de l'équipe de planification.
- Établissez une première rencontre avec les membres de votre équipe afin de discuter des détails de l'événement.
- Sélectionnez les classes participantes.
- Fixez la date du début des activités.
- Établissez les responsabilités de chaque membre de l'équipe.
- Dressez la liste du matériel requis.
- Conservez une description des responsabilités de chacun.

UN MOIS AVANT LE DÉBUT DES ACTIVITÉS

- Rencontrez les membres de l'équipe de planification pour faire le point sur les responsabilités de chacun et les tâches additionnelles pouvant être requises.
- Informer les autres enseignants de l'école, soit à l'occasion d'une réunion interne ou par courriel.
- Transmettez les premières informations aux parents ou aux groupes de parents; faites-leur parvenir la documentation qui sera incluse au prochain communiqué de l'école.
- Élaborez les certificats *Sois futé, écran fermé!* ou encore un soulier de course doré pour récompenser le mode de vie actif.

DEUX SEMAINES AVANT LE DÉBUT DES ACTIVITÉS

- Commencez à publiciser l'événement au moyen de bannières et de signaux. Voir les Annexes 7 (*Affiche annonçant le Défi*), 15 (*Informations générales*) et 16 (*Avis aux parents [à faire paraître dans les communiqués de l'école]*).
- Impliquez les enfants dans des projets artistiques ou des annonces publicitaires, si jugé approprié.
- Envoyez des rappels aux enseignants, aux parents et aux groupes de parents.
- Réunissez l'équipe de planification afin de mettre au point les derniers détails de l'événement.

DEUX SEMAINES APRÈS LA SEMAINE *SOIS FUTÉ, ÉCRAN FERMÉ!*

- Réunissez l'équipe de planification pour un compte rendu et pour célébrer.
- Conservez un dossier des activités pour référence future.

ANNEXE 4

Lettre d'information aux parents (Défi école)

Objet : Défi *Sois futé, écran fermé!* prochainement à notre école

Le Défi *Sois futé, écran fermé!* qui aura lieu prochainement à notre école a pour but de sensibiliser les élèves au temps qu'ils passent devant un écran en leur demandant d'en faire un suivi sur trois jours consécutifs. S'ils découvrent qu'ils utilisent des écrans pendant plus de 2 heures par jour, ils seront encouragés, avec l'aide de leur famille, à réduire leur temps d'écran (et s'adonner à des activités amusantes sans écran).

Pourquoi notre école organise-t-elle un Défi *Sois futé, écran fermé!*?

- Parce que les écrans jouent un rôle important dans nos vies. Le programme ***Sois futé, écran fermé!*** enseigne aux élèves à gérer leur temps d'écran (télévision, jeux vidéo, Internet, réseaux sociaux, etc.) dans le but d'acquérir un mode de vie sain et équilibré. Le temps d'écran dont il est question dans le présent programme n'inclut pas les devoirs à l'ordinateur.
- Parce qu'un excès de temps d'écran peut être nuisible aux enfants. Il peut avoir des effets néfastes sur les résultats scolaires, diminuer l'attention en classe et ralentir l'apprentissage de la lecture. Un excès de temps d'écran peut également entraîner des problèmes de comportement et de relations sociales.
- Parce que lorsque les enfants sont devant leurs écrans, ils sont inactifs. Les enfants qui regardent souvent la télévision ont tendance à grignoter davantage et à consommer un plus grand nombre de boissons sucrées que ceux qui passent moins de temps devant leurs écrans. Ce programme sensibilise les élèves au temps d'écran à des fins récréatives et les aide à parvenir à un juste équilibre entre leurs activités

MOINS DE TEMPS DEVANT L'ÉCRAN = PLUS D'ACTIVITÉS À PRATIQUER

Nous apprécierions votre collaboration au Défi *Sois futé, écran fermé!* Nous vous encourageons à y participer en compilant votre propre temps d'écran, sur 3 jours consécutifs, à l'aide du Journal que votre enfant apportera à la maison.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

ANNEXE 5

Passons à l'action : des idées à mettre en pratique (Défi école)

Activité physique en famille

Les enfants et les parents actifs physiquement ont tendance à être plus heureux et en meilleure santé. L'activité physique comporte de nombreux bienfaits : elle renforce l'estime de soi et lorsqu'elle est pratiquée en famille, elle resserre les liens.

Parce que les parents sont des modèles auxquels les enfants s'identifient, nous croyons qu'il est important de développer de bonnes habitudes d'activités physiques. En voici quelques-unes :

- Jouer dans la cour arrière de la maison ou dans un parc à proximité
- Faire de la randonnée pédestre
- Jouer au basketball
- Jouer au hockey dans la rue devant la maison
- Explorer son quartier
- Faire du vélo, de la trottinette ou du patin à roues alignées
- Nager en famille

À cette liste d'activités physiques à pratiquer en famille, nous ajoutons celles-ci :

- Marcher avec son enfant jusqu'à l'école ou à l'arrêt d'autobus (Trottibus ou Pédibus)
- Jouer à cache-cache dans la maison ou à l'extérieur
- Enseigner à son enfant quelques habiletés de base comme lancer et frapper la balle, attraper le ballon, sauter à la corde, patiner et danser
- Demander à son enfant d'aider à déblayer l'entrée et ensuite, construire un fort (l'hiver)
- Ratisser les feuilles en famille et ensuite, en faire un jeu ou en rapporter quelques-unes à la maison pour un joli bricolage d'automne

[Source : Agence de la santé publique du Canada. *Guide familial d'activité physique pour les enfants du Canada*]



ANNEXE 6

Pourquoi fermer son écran? (Défi école)



Comme nous l'avons vu précédemment, **Sois futé, écran fermé!** a pour but de :

- Sensibiliser non seulement les élèves, mais aussi les parents et les enseignants, au temps d'écran.
- Réduire le temps passé devant un écran à moins de 2 heures par jour (ou de maintenir ce niveau s'il est déjà atteint).

Six messages-clés ont servi à définir ces objectifs. Les messages 4 et 5 s'adressent aux parents et aux enseignants.

1. Notre corps est fait pour bouger. Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour jouissent d'une meilleure santé, elles sont heureuses et vivent plus longtemps.
2. Le temps d'écran remplace l'activité physique, la lecture et les relations sociales. En fermant les écrans, les enfants disposent de plus de temps pour jouer ou s'adonner à des activités enrichissantes.
3. Les enfants mangent souvent devant la télévision et ont tendance à consommer ce qu'ils voient. Les publicités exposent souvent les enfants à des choix d'aliments et de boissons à faible valeur nutritive. Les enfants qui regardent souvent la télévision ont tendance à grignoter davantage et à réclamer plus de boissons sucrées.
4. Les enfants qui passent moins de temps devant un écran ont de meilleures chances de réussir à l'école, c'est-à-dire qu'ils obtiennent de meilleurs résultats scolaires, ont une meilleure aptitude à la lecture, sont plus attentifs en classe et ont plus de facilité à communiquer.
5. Les enfants développent des habitudes de vie qui se perpétuent jusqu'à l'âge adulte. Les parents et les autres membres de la famille peuvent favoriser le développement de saines habitudes de vie chez leurs enfants en intégrant à leur quotidien l'activité physique, le jeu actif et en limitant le temps d'écran.
6. Échanger trente minutes d'activités à l'écran contre toute autre activité amusante fait une différence.

ANNEXE 6 (suite)

Pourquoi fermer son écran? (Défi école)

Questions pour lancer le débat - Jour 1

Vous pouvez introduire le programme *Sois futé, écran fermé!* en questionnant les élèves sur ce qu'ils savent au sujet des écrans. Voici quelques questions qui peuvent leur être posées. Sélectionnez celles qui vous semblent les plus appropriées compte tenu de l'âge de vos élèves.

- Quelles activités pratiquez-vous à l'école, à la maison ou ailleurs?
- Combien de fois par semaine pratiquez-vous ces activités?
- Laquelle de ces activités est votre préférée? Pourquoi?
- Laquelle de ces activités aimez-vous le moins? Pourquoi?

Vous constaterez que certaines activités pratiquées par les élèves seront en lien avec les écrans. Orientez la discussion en posant les questions suivantes:

- Qu'est-ce qu'un écran?
- En existe-t-il différents types?
- Où peut-on les retrouver?
- Quand les utilise-t-on?
- Quelles sont leurs fonctions ?
- Quels types d'écrans utilisez-vous quand vous n'êtes pas à l'école ?
- Pourquoi aimez-vous ces types d'écrans?
- À quelles activités vous adonnez-vous quand vous utilisez les écrans ?
Exemples: visionner un film, écouter de la musique, etc.
- Quelles activités aimez-vous pratiquer et qui ne comportent aucun écran ? Pourquoi aimez-vous ces activités?
- Comment vous sentez-vous après avoir pratiqué une activité physique ?
- Quel est le temps d'écran maximal recommandé chaque jour par les professionnels de la santé?
Réponse: moins de 1 heure c'est mieux ; plus de 2 heures c'est trop
- En règle générale, est-ce que vous grignotez lorsque vous êtes devant l'écran?
- Qu'est-ce que vous aimez le plus grignoter dans ces moments-là?
- Quelle activité à l'écran trouvez-vous difficile à interrompre? Pourquoi?
- Est-ce qu'il existe des activités qui se déroulent devant un écran et que l'on pourrait qualifier de « sociales »? Si oui, lesquelles ?

Le Jour 5, aidez vos élèves à concrétiser leurs idées!

Aujourd'hui (vendredi), demandez à vos élèves de jeter un coup d'œil au nouveau graphique *Mode de vie* et à celui qu'ils ont tracé le Jour 1 (lundi).

Questions pouvant être posées aux élèves:

- Comment ce nouveau graphique illustrant le mode de vie se compare-t-il avec celui que vous avez tracé lundi?
- Qu'est-ce que vous éprouvez en voyant les changements (ou le peu de changements) entre le graphique *Mode de vie* du Jour 1 et celui d'aujourd'hui?
- Quel aspect de votre activité pratiquée devant votre écran cette semaine avez-vous le plus aimé? (si vous avez fait du temps d'écran) Pourquoi?
- Quelle activité ne comportant pas d'écran avez-vous préférée cette semaine? Pourquoi cette activité a-t-elle été votre activité préférée?

Si vous remettez un certificat à un élève (voir le modèle proposé à l'annexe 12), demandez aux élèves de compléter la phrase (ce que je retiens de ce défi) dans l'espace prévu à cette fin.

ANNEXE 7

Affiche annonçant le Défi (Défi école)



ANNEXE 8

Graphique *Mode de vie*

(Feuille de travail à compléter par l'élève)

1 Indique le nombre d'heures que tu consacres chaque jour à chacune des catégories d'activités suivantes :

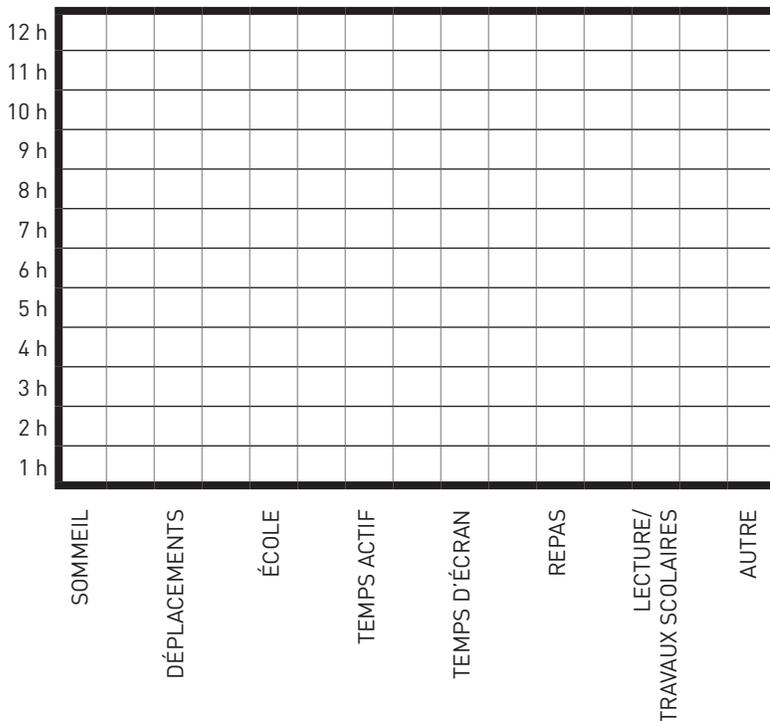
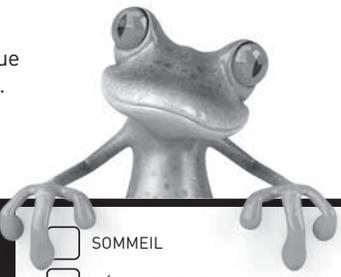
- Sommeil : _____
- Déplacements : _____
- École : _____
- Temps actif : _____
- Temps d'écran : _____
- Repas : _____
- Lecture/Travaux scolaires : _____
- Autre : _____

Ensuite, colorie une case pour chaque heure consacrée à chacune des catégories. N'oublie pas de respecter le code de couleurs.

**1 CASE
=
1 HEURE**

2 Utilise 8 crayons de couleurs différentes pour colorier ton graphique *Mode de vie*. Ton professeur te dira quelle couleur utiliser pour chaque catégorie d'activités. Colorie le graphique en fonction du temps que tu estimes consacrer à chaque catégorie d'activités aujourd'hui.

Total pour tout le graphique = 24 heures = 1 journée

LÉGENDE

- SOMMEIL
- DÉPLACEMENTS
- ÉCOLE
- TEMPS ACTIF
- TEMPS D'ÉCRAN
- REPAS
- LECTURE / TRAVAUX SCOLAIRES
- AUTRE

ANNEXE 9

Graphique *Mode de vie* (Directives à l'enseignant)

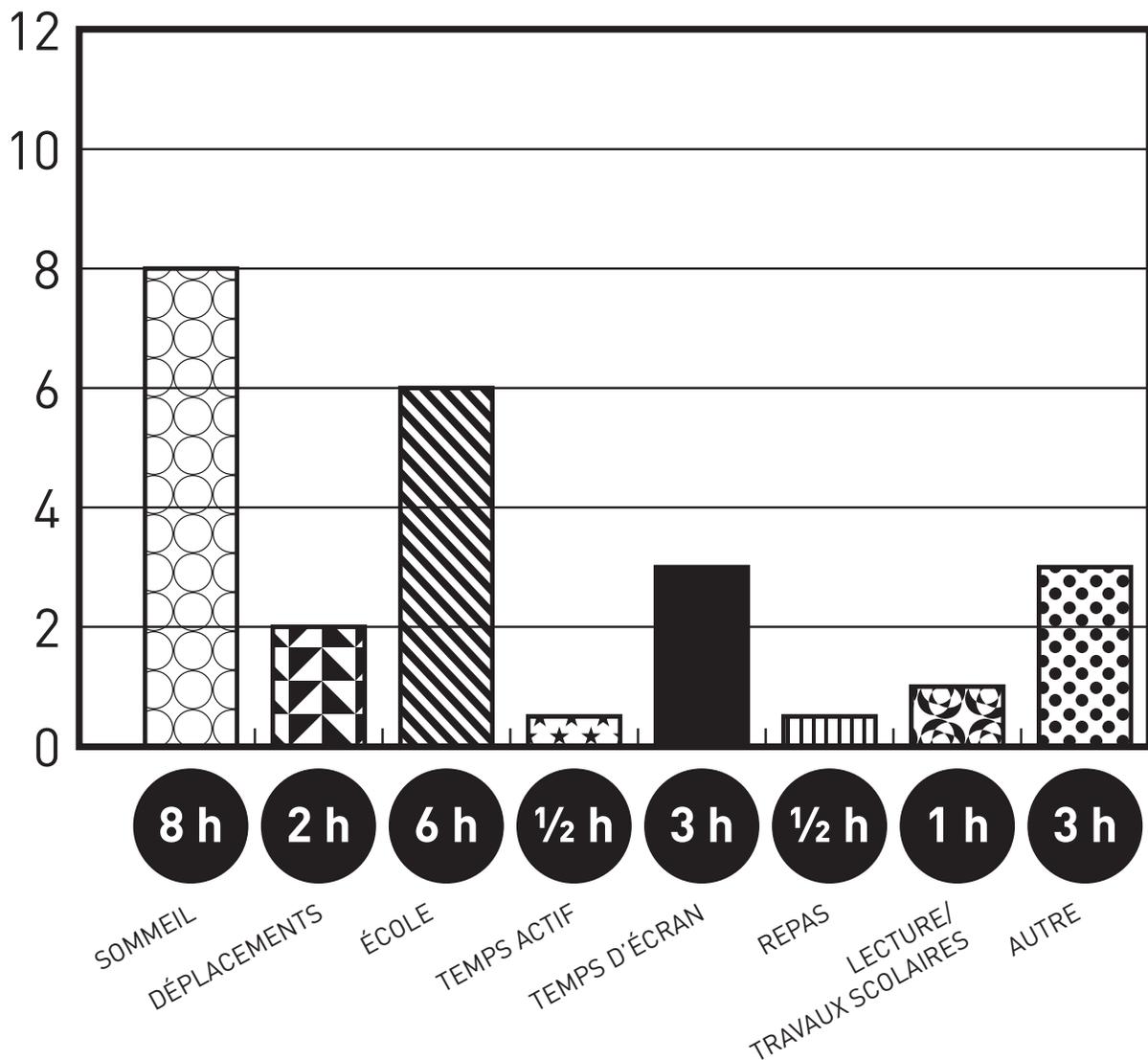
- Présentez la diapositive 1 (page suivante), illustrant un mode de vie d'un élève.
- Précisez que ce graphique illustre la répartition du temps d'une personne au cours d'une journée (24 heures).
- Expliquez les différentes catégories de la légende qui décrivent l'ensemble des activités typiques d'une personne au cours de la journée. Il serait intéressant de les colorier car les élèves devront utiliser des couleurs spécifiques pour leur graphique *Mode de vie*.

Sommeil	nécessaire à la croissance et au maintien d'une bonne santé
Déplacements	aller et retour de l'école à la maison
École	depuis l'arrivée à l'école jusqu'au départ
Temps actif	activités physiques telles que sports, marche, danse, vélo, etc.
Temps d'écran	regarder, jouer, utiliser tout type d'écran
Repas	déjeuner, dîner, souper, collations
Lecture/Travaux scolaires	
Autre	activités intéressantes et amusantes comme le bricolage, les discussions ou les jeux avec les amis, etc. (pour compléter les 24 heures restantes).

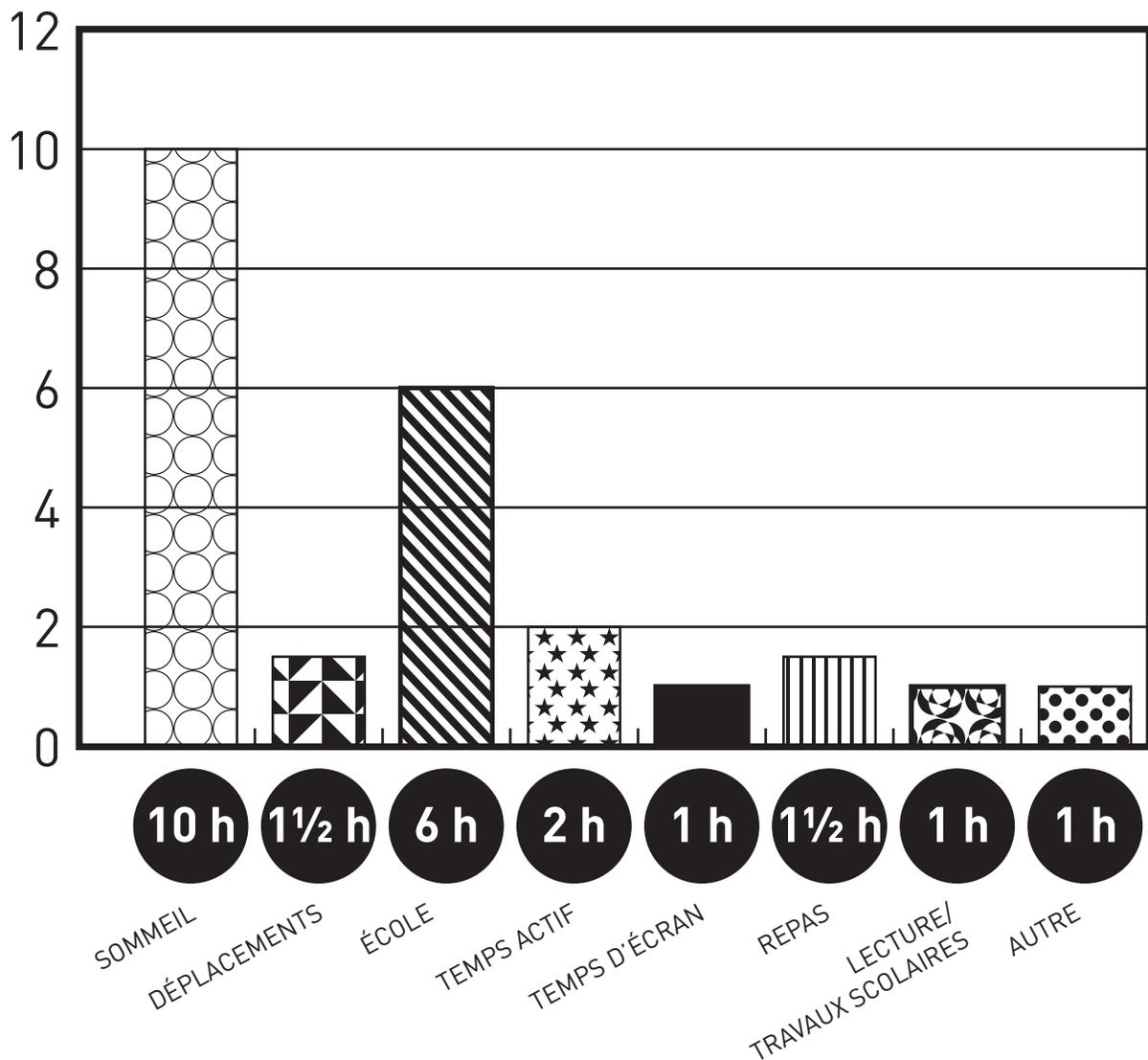
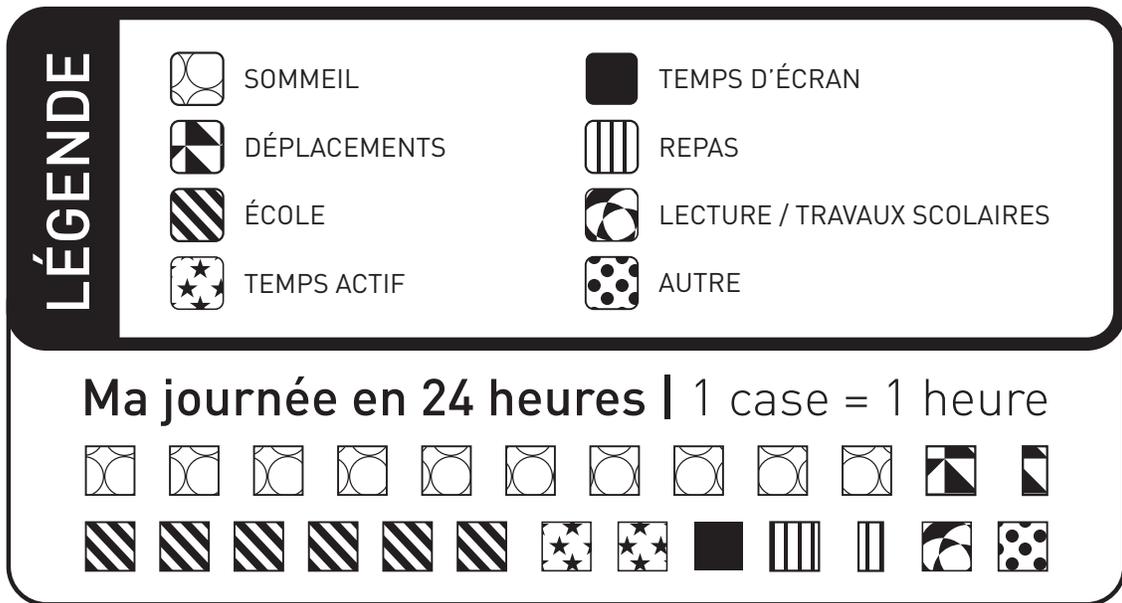
- Présentez la diapositive 2, une illustration d'un mode de vie sain, lorsque les élèves auront complété leur graphique *Mode de vie*.
- Comparez et soulignez les différences entre les modes de vie illustrés aux deux diapositives.
- Demandez aux élèves de comparer le graphique illustrant le *Mode de vie sain* avec leur propre graphique.
- Attribuez des couleurs spécifiques pour chaque catégorie de la légende de façon à ce que les élèves puissent ensuite comparer les graphiques.



Diapositive 1 | Exemple de graphique *Mode de vie* pour les élèves de 4^e année



Diapositive 2 | Exemple de graphique *Mode de vie sain* pour les élèves de 4^e année



ANNEXE 10

Journal de l'élève (Défi école)

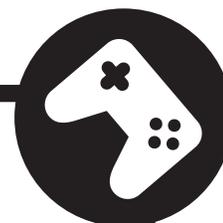
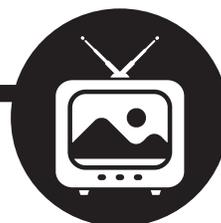
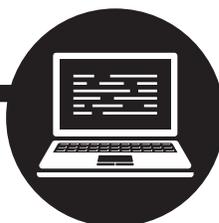
Chaque élève indique le nombre d'heures passées devant les écrans dans une journée (24 heures).

Tous les membres de la famille sont invités à participer à cette activité !

Nom de l'élève _____

		Élève	Membres de la famille			
		Noms →				
Moment de la journée		NOMBRE D'HEURES D'ÉCRAN / MOMENT DE LA JOURNÉE				
LUNDI	Journée entière (estimation à partir du graphique <i>Mode de vie</i>)					
MARDI	Avant l'école (matin)					
	Après l'école jusqu'au souper					
	Après le souper jusqu'au moment d'aller au lit					
	Total pour mardi					
MERCREDI	Avant l'école (matin)					
	Après l'école jusqu'au souper					
	Après le souper jusqu'au moment d'aller au lit					
	Total pour mercredi					
JEUDI	Avant l'école (matin)					
	Après l'école jusqu'au souper					
	Après le souper jusqu'au moment d'aller au lit					
	Total pour jeudi					

Initiales d'un adulte :



ANNEXE 12

Certificats *Sois futé, écran fermé!* (Défi école)



Date

Diplôme décerné à

pour sa participation au défi d'une semaine sans écran
dans le cadre du programme

Sois futé, écran fermé!



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Ce que je retiens de ce défi:



Date

Diplôme décerné à

pour sa participation au défi d'une semaine sans écran
dans le cadre du programme

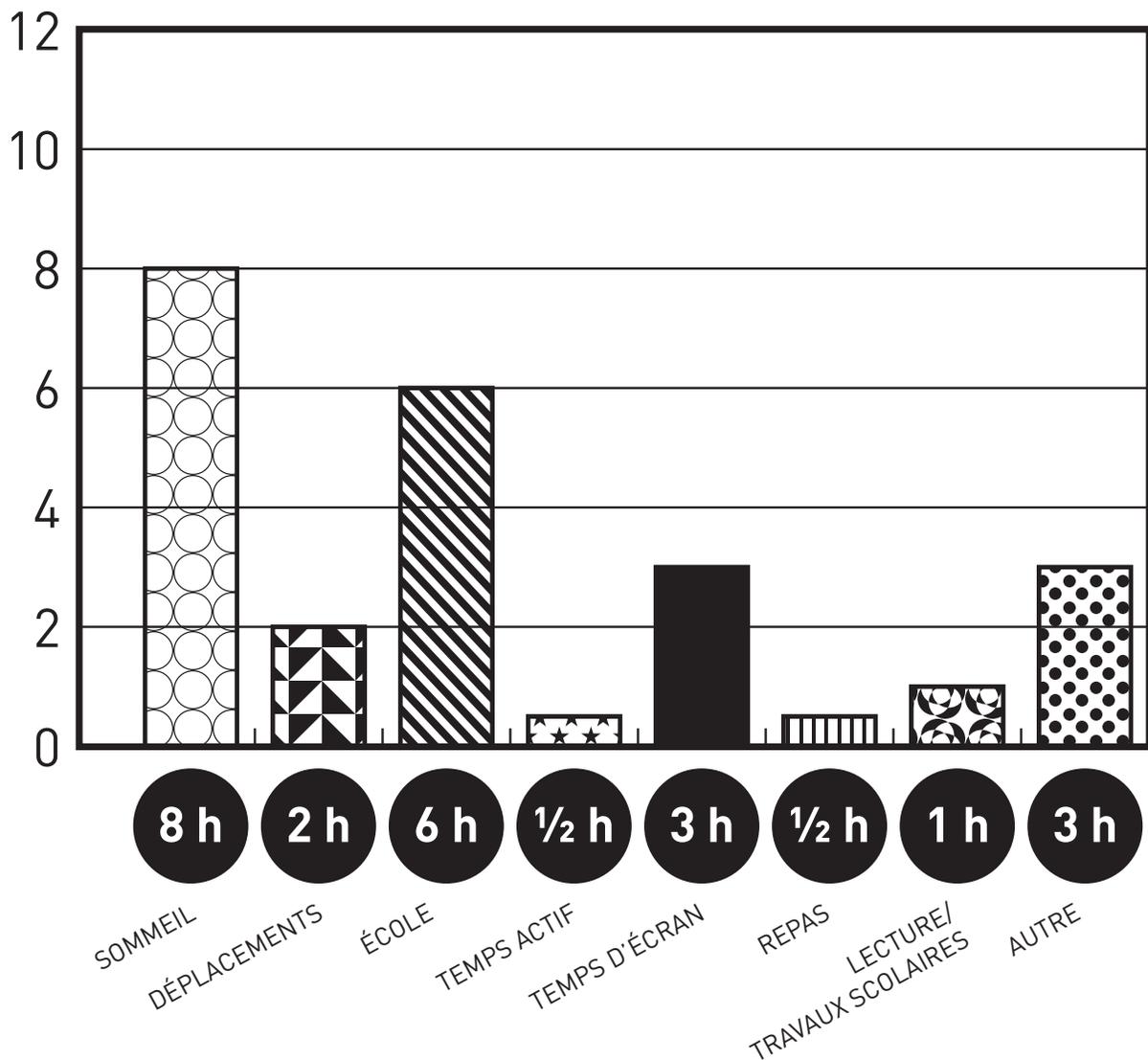
Sois futé, écran fermé!



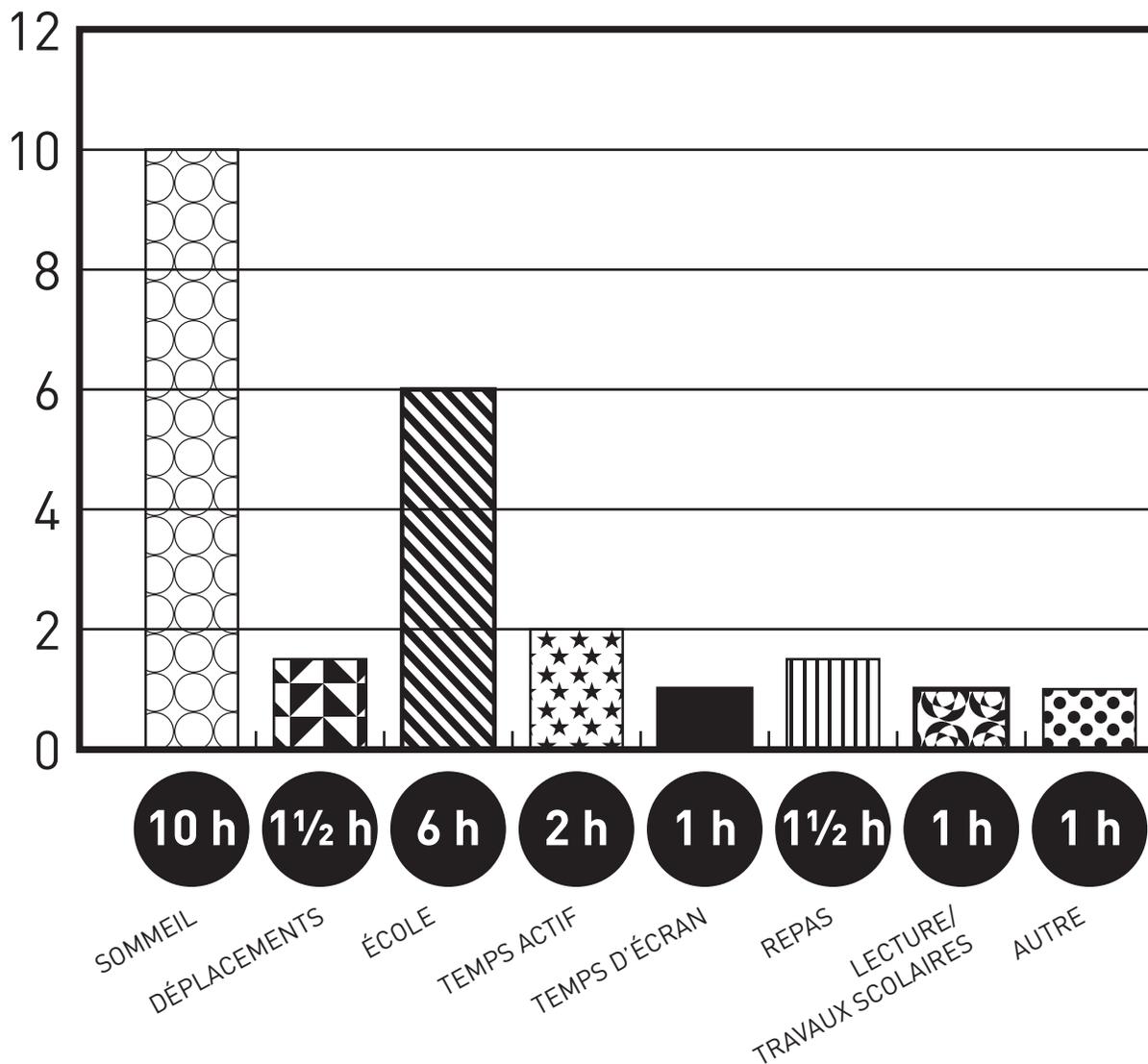
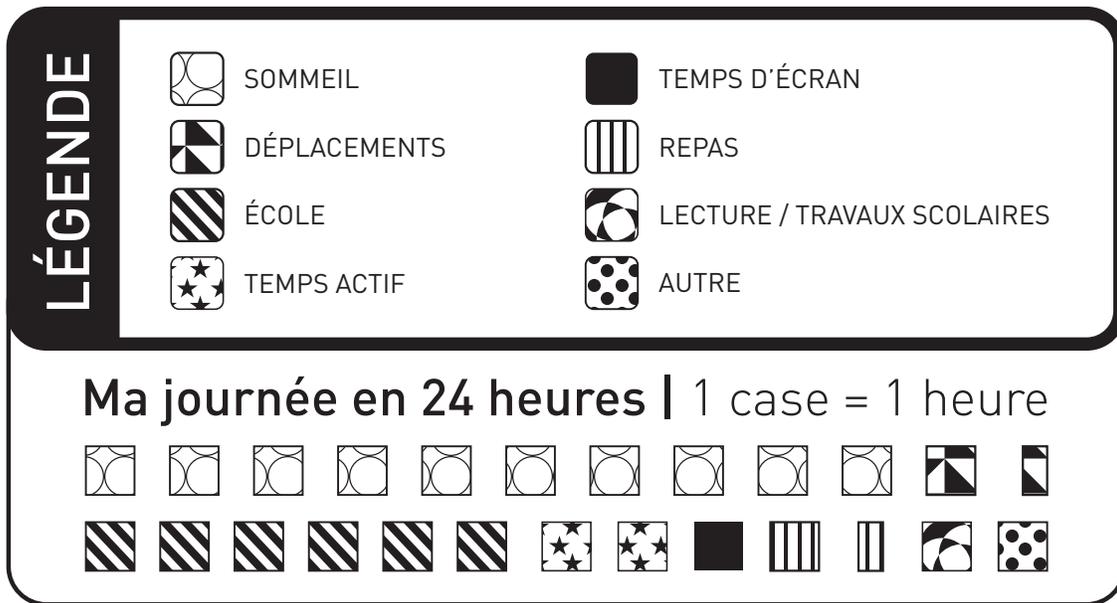
FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Ce que je retiens de ce défi:

Diapositive 1 | Exemple de graphique *Mode de vie*



Diapositive 2 | Exemple de graphique *Mode de vie sain*



ANNEXE 14

Lettre d'information aux parents



Chers parents,

Notre école participera prochainement au programme *Sois futé, écran fermé!* conçu afin de sensibiliser les élèves à l'importance de gérer le temps qu'ils passent devant les écrans (télévision, consoles de jeux vidéo, Internet, réseaux sociaux, etc.) à des fins récréatives, dans le but d'acquiescer un mode de vie sain et équilibré (le temps d'écran défini dans ce programme exclu le temps d'écran requis à des fins académiques).

L'utilisation abusive des outils médiatiques comme la télévision ou les jeux vidéo a un impact sur la santé des enfants. La saine alimentation, l'activité physique et le sommeil sont indispensables à leur santé et à leur développement et trop de temps d'écran vient perturber ces trois besoins fondamentaux. Par exemple, lorsqu'ils sont devant leurs écrans, les enfants sont inactifs; ils ont tendance à grignoter davantage et à consommer un plus grand nombre de boissons sucrées que ceux qui passent moins de temps devant leurs écrans.

Notre but est d'éveiller les élèves aux effets néfastes d'un usage excessif des écrans sur leur santé. Une journée du programme sera consacrée au Défi *Un jour sans écran* auquel élèves et enseignants sont invités à participer. Ce Défi consiste à passer une journée entière sans écran à des fins récréatives. L'objectif est de sensibiliser les élèves au temps qu'ils passent devant un écran chaque jour; il ne prétend pas défendre l'idée que nous devrions apprendre à vivre sans les écrans, ce serait parfaitement irréaliste. Votre collaboration lors de cet événement serait appréciée. Nous vous encourageons également à y participer en compagnie de votre enfant.

Le programme comporte certaines activités en classe ayant pour thèmes :

Maternelle à la 3^e année: l'initiation aux différents types d'écrans.

4^e année: le passeport remis aux élèves permettra de compléter plusieurs activités en lien direct avec les écrans, à faire à l'école ou à la maison. Chaque jour, l'élève l'apportera à la maison et le rapportera à l'école le lendemain. Nous vous demandons de lire attentivement le message aux parents et d'y apposer vos initiales pour que le passeport de votre enfant soit tamponné le jour suivant.

5^e année: le corps humain et ses différents systèmes; il propose aux élèves une réflexion sur nos besoins d'activité physique et les problèmes physiologiques qui peuvent survenir lorsque nous sommes inactifs.

6^e année: les répercussions de l'usage des médias sur les relations sociales des enfants; des activités qui amènent les élèves à réfléchir sur la qualité de leurs communications.

En fermant les écrans, les enfants disposent de plus de temps pour être actifs physiquement ou s'adonner à des activités enrichissantes, comme la lecture ou les relations sociales. Afin de contribuer à l'adoption d'un mode de vie sain, nous recommandons de réduire le temps passé devant un écran à moins de 2 heures par jour.

Il est essentiel d'impliquer la famille pour intégrer l'activité physique au quotidien chez les enfants. Voici quelques idées pour vous impliquer activement dans le projet *Sois futé, écran fermé!* :

- Faites de l'activité physique une partie de plaisir :
 - Essayez des jeux de poursuite ou de cache-cache avec les plus jeunes
 - Organisez des excursions familiales : courtes randonnées, journée à la plage, camping, ski ou traîne sauvage
- Utilisez les transports actifs. Le vélo, le patin à roues alignées, la trottinette ou simplement la marche vous permettront de bouger au quotidien et de rendre l'utile à l'agréable.
- Vous manquez d'inspiration? Informez-vous à votre centre communautaire ou à votre municipalité. Ils ont plusieurs structures, équipements et idées pour faire bouger les jeunes en y arrimant le plaisir!

Souvenez-vous que toutes les occasions sont bonnes pour initier les enfants au plaisir de bouger. Soccer, tennis, hockey, raquette, ski de fond, les enfants sont toujours prêts à essayer de nouvelles expériences et surtout de passer du temps en famille!

Merci de nous appuyer à la maison en remplaçant les activités comportant des écrans par des activités amusantes ne comportant pas d'écran.

Meilleures salutations.



ANNEXE 15

Informations générales (Défi école)

Les jeunes d'aujourd'hui sont les premiers de cette génération à grandir et se développer à l'ère du numérique. L'influence des médias n'a jamais été aussi déterminante. Éduquer des enfants dans un tel contexte comporte certes d'innombrables possibilités, mais également d'innombrables défis.

COMMONSENSEMEDIA.ORG, 2009

Les écrans comme la télévision, les ordinateurs et les dispositifs électroniques portatifs occupent une place importante dans le monde d'aujourd'hui. Les enfants doivent apprendre à gérer l'utilisation qu'ils en font s'ils aspirent à une vie saine et équilibrée.

Fait #1

La diminution du temps d'écran améliore le rendement scolaire.

Les études révèlent qu'une exposition excessive aux écrans peut être associée à :

- Des difficultés d'attention et d'apprentissage
- Des difficultés à résoudre des problèmes, une imagination et une créativité limitées
- Des difficultés de langage et d'apprentissage de la lecture

Fait #2

La diminution du temps d'écran augmente le niveau d'activité physique et améliore la forme physique.

Notre corps est fait pour bouger. Les études ont démontré que :

- Au cours de leur vie, les enfants âgés de 8 à 18 ans passeront plus de temps assis à regarder la télévision, à naviguer sur Internet ou à jouer à des jeux vidéo qu'à pratiquer toute autre forme d'activité, à l'exception des heures de sommeil.

Fait #3

La diminution du temps d'écran favorise une alimentation saine.

Les enfants mangent souvent devant la télévision et consomment ce qu'ils voient. Les études ont démontré que :

- Les publicités à la télévision exposent les enfants à des choix d'aliments et de boissons à faible valeur nutritive. Les enfants qui regardent souvent la télévision ont tendance à grignoter davantage et à réclamer plus de boissons sucrées.

Fait #4

La diminution du temps d'écran favorise un poids santé.

Moins de temps passé devant un écran signifie plus d'activités physiques et moins d'aliments malsains. Les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran sont 2 fois plus à risque de surpoids ou d'obésité que ceux qui s'en tiennent à 1 heure ou moins par jour.

Près d'un enfant sur trois court le risque de souffrir de surpoids. Les conséquences associées à l'obésité sont :

- un niveau de cholestérol élevé
- l'hypertension artérielle
- le diabète de type 2, et
- plusieurs autres problèmes de santé et de relations sociales.



DES FAITS :

Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE et AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA 2011.

Fait #5

La diminution du temps d'écran favorise le développement social.

Les aptitudes sociales occupent une place importante dans notre société et les études ont démontré que :

- Trop de temps devant un écran peut entraîner des problèmes relationnels.
- Chez les adolescents, le temps passé à regarder des films, des vidéos ou des DVD à la télévision, à jouer ou à naviguer sur Internet peut détériorer les relations avec la famille ou les amis.
- Le temps passé à regarder des émissions violentes à la télévision signifie moins de temps à pratiquer des activités entre amis; regarder la télévision en compagnie d'amis signifie plus de temps consacré aux activités partagées.

Les parents contribuent à une vie équilibrée chez leurs enfants et les études ont démontré que:

- Un tiers seulement des parents exercent une surveillance ou un contrôle des activités de leurs enfants à l'écran.
- Les enfants dont les parents ont établi des règles ou fixé des limites quant à l'utilisation des écrans et leur contenu consacrent moins de temps à l'utilisation des médias que les enfants qui y ont un accès illimité et par conséquent, ils n'en subissent pas les influences souvent néfastes.

Conseils aux parents pour limiter le temps d'écran

- 1** Limitez le temps d'écran (télévision, jeux vidéo, jeux à l'ordinateur et Internet) à moins de 2 heures par jour, particulièrement le temps d'écran à des fins récréatives.
- 2** Établissez une règle en ce qui concerne la télévision ou l'utilisation de l'ordinateur avant d'aller au lit, et évitez l'ordinateur dans la chambre à coucher de votre enfant. L'utilisation des écrans avant d'aller au lit peut nuire au sommeil des enfants.
- 3** Imposez des règles à la maison interdisant l'utilisation des écrans à l'heure des repas et pendant les devoirs; éteignez les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- 4** Informez les gardiens de vos enfants des règlements qui existent dans votre foyer.
- 5** Encouragez les enfants à faire des choix de collations saines et à éviter de grignoter lorsqu'ils regardent la télévision. Les enfants ont tendance à grignoter lorsqu'ils sont assis devant la télévision et à consommer les produits qu'ils voient annoncés à la télévision (souvent des aliments à faible valeur nutritive).
- 6** Aidez vos enfants à développer les aptitudes et une perspective réaliste nécessaires à l'utilisation efficace et intelligente des informations contenues dans les médias. Aidez-les à développer leur esprit critique et à différencier le réel du virtuel.
- 7** Faites une séance de lecture en famille chaque soir, au cours de laquelle chacun s'adonne à la lecture de son choix dans la même pièce. Trop d'enfants ont remplacé les livres par les écrans.
- 8** Pratiquez des activités physiques en famille. Marchez, allez à vélo, skiez ou nagez en famille. Aidez vos enfants à participer à la vie plutôt qu'à l'observer. Aidez vos enfants à devenir des acteurs de leur vie, non seulement des observateurs.
- 9** À la maison, suscitez des occasions de rencontres sociales entre les membres de la famille et les amis. Les aptitudes à communiquer se perdent souvent quand les écrans occupent trop de place.
- 10** Limitez votre propre temps d'écran et montrez à vos enfants que vous pratiquez également des sports, avez des passe-temps et que vos occupations sont empreintes de créativité. Apprenez-leur à utiliser judicieusement les écrans afin d'atteindre un mode de vie équilibré.

ANNEXE 16

Avis aux parents (à faire paraître dans les communiqués de l'école)

Les exemples de messages aux parents que nous proposons ici peuvent aider ces derniers à reconnaître le fait qu'une diminution du temps d'écran contribue à la réussite scolaire (et éventuellement au travail).

Ces rappels peuvent être inclus dans les communiqués avant, pendant ou après l'événement *Sois futé, écran fermé!* – ou dans tout autre communiqué pendant l'année scolaire.



Le coin *Sois futé, écran fermé!*

La semaine de sensibilisation au temps d'écran aura lieu la semaine prochaine à notre école! Votre enfant participera à un certain nombre d'activités conçues pour l'aider à prendre conscience du temps souvent excessif qu'il passe chaque jour devant les écrans (télévision, jeux vidéo et Internet). Il aura besoin de vous pour compléter certaines activités!

Cet événement a pour but d'aider les élèves à acquérir et adopter un mode de vie équilibré entre le monde réel et virtuel. De plus, une telle prise de conscience contribue à de meilleurs résultats scolaires!

Surveillez Le coin *Sois futé, écran fermé!* dans les prochains communiqués. Vous y trouverez des informations pertinentes et de judicieux conseils au sujet des écrans et de vos enfants.

Langage et temps d'écran

Le langage verbal est essentiel à l'apprentissage de la lecture et ces deux aptitudes sont indispensables à la réussite scolaire. Il est très important que les jeunes enfants aient de nombreuses occasions d'écouter, de s'exprimer et de lire.

Trop de temps d'écran limite souvent le temps que les enfants peuvent passer en interaction avec les camarades. Les études ont démontré que l'écoute excessive de la télévision a un effet nuisible sur l'apprentissage de la lecture et le rendement scolaire, de même que sur les relations sociales dès les premières années d'école.

Veillez à donner à votre enfant le plus d'occasions d'écouter, de s'exprimer et de lire, en participant activement à son apprentissage scolaire.

Curiosité et imagination

La curiosité stimule l'apprentissage et l'imagination nourrit la créativité. Le contenu de la plupart des émissions de télévision et les jeux vidéo sont peu susceptibles d'éveiller la curiosité ou l'imagination de l'enfant. Si un enfant passe en moyenne 42 heures par semaine devant un écran, comme en témoignent les données statistiques, il lui reste peu de temps pour exercer sa curiosité ou son imagination. Aidez votre enfant à pratiquer des activités qui stimulent sa curiosité, comme jouer à l'extérieur avec lui ou marcher en forêt en sa compagnie.

Attention et concentration

Les enfants doivent être attentifs en classe et se concentrer sur leurs études. Lorsqu'ils éprouvent un plaisir instantané à regarder une émission de télévision, à jouer à un jeu vidéo ou à naviguer sur Internet, leur cerveau n'est pas apte à l'apprentissage en classe. Le danger réside dans le fait que les enfants recherchent une source de plaisir venant de l'extérieur, ce qui n'est pas le cas lorsqu'ils sont en classe et ne sera pas le cas lorsqu'ils seront au travail. Pour prédisposer votre enfant à l'apprentissage, limitez le temps d'écran à des fins récréatives à moins de 2 heures par jour.

Patience et persévérance

Plusieurs travaux scolaires ont pour but de tester la capacité de l'élève à compléter une activité. Le contenu de la plupart des écrans offre aux enfants un plaisir immédiat et par conséquent, peu de possibilités d'exercer leur patience et leur persévérance. Les enfants ont besoin d'exercer leur patience et leur persévérance afin d'être en mesure d'accomplir à l'école, à la maison et éventuellement au travail des tâches difficiles ou moins motivantes. Pour prédisposer votre enfant à l'apprentissage, limitez le temps d'écran à des fins récréatives à moins de 2 heures par jour. Offrez-lui des occasions d'exercer sa patience par des activités comme les jeux de société et apprenez-lui les joies que procure la conversation.

Résolution de problèmes

Le monde dans lequel nous vivons exige des aptitudes à résoudre des problèmes. Partout en Amérique du Nord, les enseignants déplorent le fait que les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année ont de la difficulté à exprimer leurs idées et à résoudre des problèmes. La résolution de problèmes exige un esprit critique et créatif. Les élèves doivent aussi être disposés à prendre le temps de réfléchir face à un problème. Malheureusement, le trop grand nombre d'heures qu'ils passent devant un écran laisse peu de place à la réflexion profonde. Non seulement le temps d'écran entre-t-il en conflit avec le temps de réflexion, mais le contenu des écrans diffusé à la vitesse de l'éclair laisse tout juste le temps d'une réflexion superficielle. Remplacez la télévision par des discussions animées!

Aptitudes sociales

Il est important d'interagir en tête à tête ou en groupe avec d'autres personnes. Les études l'ont démontré; plus les gens passent du temps devant leurs écrans, moins ils cultivent de relations sociales. Les enfants qui ne passent pas suffisamment de temps avec d'autres enfants ratent de précieuses occasions de développer des aptitudes non verbales, comme savoir interpréter les mimiques ou décrypter le langage corporel. Une mauvaise interprétation des messages non verbaux peut être à l'origine d'une foule de difficultés d'ordre social à l'école et éventuellement, dans la vie de tous les jours. L'interaction avec les camarades de classe enseigne aussi aux enfants comment faire face à différentes situations impliquant d'autres personnes et comment résoudre les conflits. Les méthodes de résolutions des problèmes préconisées à l'écran sont irréalistes et souvent violentes. Les enfants ont besoin d'expérimenter et de résoudre par eux-mêmes les conflits d'ordre social. Aidez votre enfant à développer ses aptitudes interpersonnelles à l'aide d'une variété d'activités, comme l'inviter à lire un texte ou l'encourager à se joindre à une équipe sportive communautaire, un club de son école, une chorale ou un orchestre.

Multitâche

Le multitâche est la réalisation de plusieurs tâches en même temps. On croyait jadis que cette faculté contribuait au développement du cerveau, mais aujourd'hui, les chercheurs ont découvert qu'elle agit exactement à l'opposé. Même si votre enfant proclame que regarder la télévision, écouter son *iPod*, parler au téléphone et envoyer des textos l'aident à finir ses devoirs, les études ont démontré clairement que c'est la qualité des devoirs qui en souffre! Enseignez à votre enfant que l'accomplissement d'une tâche à la fois mène à de meilleurs résultats que l'accomplissement de plusieurs tâches en même temps.

Sommeil

Le développement de l'enfant se produit essentiellement pendant les heures de sommeil. Au cours de cette période, une partie du cerveau modifie la chimie d'une autre partie du cerveau et la mémoire à court terme se transforme en mémoire à long terme. Le système immunitaire est également renforcé. En moyenne, les enfants dorment au moins une heure de moins chaque nuit que le nombre d'heures qu'ils ont besoin pour grandir. La télévision, l'ordinateur et le téléphone cellulaire dans la chambre à coucher des enfants nuisent au repos de leur corps et de leur cerveau. Le sommeil est indispensable à toutes les activités cérébrales comme la réflexion, la concentration, la prise de décision et la mémoire. Les enfants qui manquent de sommeil auront plus de difficulté à se concentrer, ils seront facilement distraits et plus impulsifs que leurs camarades bien reposés; le manque de sommeil a également des effets néfastes sur le rendement scolaire et peut mener à l'obésité. Pour une bonne nuit de sommeil, interdisez les écrans dans la chambre à coucher de votre enfant, et limitez le temps passé devant un écran avant d'aller au lit.

ANNEXE 17

Suivi de la semaine *Sois futé, écran fermé!* (Défi école)



Nom _____

Dans le tableau qui suit, inscris tes choix d'activités physiques d'une durée de 30 minutes.

Jour	Temps d'écran à échanger	Activité physique de remplacement	Objectif atteint ?	Initiales d'un parent	Nombre de pas (facultatif)
Samedi					
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					

Exemple :

Samedi	Émission de télévision de 30 minutes	Promenade à pied avec un membre de ma famille	Oui	RF	
---------------	--------------------------------------	---	-----	-----------	--

ANNEXE 18

Références

Pour plus d'informations sur les saines habitudes de vie et les nombreux effets du temps passé devant les écrans...

Visiter les sites web suivants :

LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

www.fmcoeur.qc.ca

Organisme bénévole de bienfaisance en santé, la Fondation des maladies du cœur mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à :

- l'avancement de la recherche et sa mise en application
- la promotion de modes de vie sains
- la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé

Principes directeurs :

Coopération : L'engagement d'entraide et de collaboration dans la cause commune à l'intérieur de la confédération et avec nos partenaires.

Excellence : La qualité est le fondement des gestes et des actions de la Fondation.

Innovation : La passion et le courage de susciter de nouvelles idées, de nouvelles approches et de nouveaux comportements.

Intégrité : Par sa transparence, son imputabilité et ses standards d'éthique, la Fondation agit de façon socialement responsable.

Respect : La Fondation valorise, apprécie et reconnaît l'importance et la contribution de ses donateurs, bénévoles, employés et partenaires qui l'aident à accomplir sa mission.

Initiatrice du programme *Sois futé, écran fermé!* et responsable de son adaptation pour le Québec, la Fondation offre également d'autres programmes en milieu scolaire tels que : *Sois futé, bois santé!*^{MC}, *En route, en cœur*, *Sautons en cœur* et *Dribblons avec cœur*.

CHILDHOOD OBESITY FOUNDATION

www.childhoodobesityfoundation.ca

(disponible en anglais seulement)

Un organisme de charité enregistré et une autorité pour toute question reliée à l'obésité infantile, est responsable du succès du programme Screen Smart en Colombie-Britannique et joue un rôle important au sein de la COALITION (Connaissances & action liées pour une meilleure prévention), un groupe de travail dont l'un des objectifs ultimes est l'amélioration du bien-être de l'enfant et la réduction de l'incidence de l'obésité chez les jeunes.

La version originale du programme Screen Smart est disponible en anglais à l'adresse suivante : **www.screensmartschools.ca**

EDUPAX

www.edupax.org

Organisme à but non lucratif, spécialisé en prévention de la violence, éducation à la paix et éducation aux médias. Mis sur pied au Québec, cet organisme invite les écoles primaires à participer au Défi de la Dizaine, défi pour lequel les élèves et leurs parents sont invités à éteindre la télévision durant 10 jours.

SCREEN SMART

www.screensmart.ca

(disponible en anglais seulement)

Mis sur pied par une communauté éducative de Revelstoke en Colombie-Britannique, cette initiative accompagne les familles à mieux comprendre l'influence des écrans (incluant la télévision, l'ordinateur et l'internet) dans leur quotidien et leur offre des solutions afin d'optimiser la gestion des médias à la maison et à l'école.

LE CENTRE CANADIEN D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET DE LITTÉRACIE NUMÉRIQUE

www.habilomedias.ca

Organisme canadien à but non lucratif, il est le pionnier de l'éducation aux médias depuis sa création en 1996. Les membres de ce réseau sont spécialisés en éducation, journalisme, communications, productions médiatiques et politique culturelle. Ils travaillent, en partenariat avec des organismes canadiens et internationaux, à la promotion de l'éducation aux médias et à Internet en offrant des ressources et des programmes en ligne.

COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS

www.cqpp.qc.ca

Le mandat de la Coalition Poids est de susciter les appuis nécessaires pour revendiquer des modifications législatives, réglementaires et des politiques publiques dans trois secteurs stratégiques (agroalimentaire, socioculturel et environnement bâti) afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé qui contribueront à prévenir les problèmes de poids.

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA,

GUIDE ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR UNE VIE ACTIVE SAINE,

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

JEUNES EN FORME CANADA

www.activehealthykids.ca/Francais.aspx

KINO-QUÉBEC

www.kino-quebec.qc.ca

LE RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC

www.rseq.ca

PARTICIPATION

www.participation.com/fr

QUÉBEC EN FORME

www.quebecenforme.org

(Rechercher : Faire bouger les 9-13 ans)

www.wmag.ca

CIRCUIT : Centre pédiatrique d'intervention en prévention et en réadaptation cardiovasculaires

www.chu-sainte-justine.org/circuit

La mission du Centre CIRCUIT est d'offrir aux familles ayant un enfant ou un adolescent présentant un risque spécifique de maladies cardiovasculaires, tels que le surpoids, l'obésité, la tension artérielle élevée, le diabète et autres, des stratégies d'intervention personnalisées en activité physique en lien avec les ressources de leur communauté afin d'optimiser leur niveau de santé.

Un forum et des ressources pour les familles sont à venir, consulter le site pour de plus amples renseignements.

Articles scientifiques et documents de référence

Société canadienne de pédiatrie, *Les répercussions de l'usage des médias sur les enfants et les adolescents*, Paediatrics and child health. 2003. May-June; 8(5): 311-317.

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, <http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804>