

LA LIBERTÉ

LE MÉDIA FRANCOPHONE MULTIPLATEFORME DU MANITOBA

2

TEMPS D'ÉCRAN, SOMMEIL
ET MOUVEMENT

**COMPRENDRE
LES IMPACTS
PHYSIOLOGIQUES
ET DÉVELOPPER
DE SAINES HABITUDES**



LA FABRIQUE DE LA LIBERTÉ



LAFABRIQUE_MB



LAFABRIQUE_MB



204-237-4823



LA-LIBERTE.CA

Intégrer les écrans de manière responsable dans la vie des jeunes implique de comprendre leur impact sur leur niveau d'activité physique et leur santé globale. Cette section aborde les trois principaux aspects d'un mode de vie sain qui sont affectés par l'utilisation des écrans, et propose des activités et des conseils pour atténuer les effets négatifs sur la croissance des jeunes.

Quels sont les impacts des écrans sur le mode de vie?

Dans la vie des jeunes, les écrans sont omniprésents : téléphone, devoirs en ligne, jeux, séries, réseaux sociaux... Mais cette présence constante influence la façon dont leur corps fonctionne.

Les recherches démontrent que les écrans ne sont pas seulement un enjeu cognitif. En fait, ils modifient trois piliers essentiels à la santé globale : le sommeil, le niveau d'activité physique et les habitudes de vie.

D'une part, l'utilisation accrue des écrans contribue à un mode de vie plus sédentaire, ce qui signifie passer une majeure partie du temps éveillé dans un état statique. Le travail à l'ordinateur, les loisirs et les formes de divertissement numériques et les déplacements en voiture augmentent considérablement le temps passé assis, au détriment du mouvement et du temps passé à l'extérieur. Cette sédentarité est associée à une diminution de l'activité physique quotidienne, alors que seule une partie de la population atteint les recommandations canadiennes en matière de mouvement.

D'autre part, les écrans nuisent au sommeil, surtout lorsqu'ils sont utilisés avant le coucher. La lumière bleue qu'ils émettent inhibe la production de mélatonine, une hormone essentielle à la régulation du cycle circadien, tandis que les contenus stimulants maintiennent le cerveau en état d'alerte. Le manque de sommeil qui en résulte peut entraîner fatigue, baisse de motivation à bouger, mauvaises habitudes alimentaires et effets négatifs sur la santé mentale. Des effets particulièrement marquants chez les enfants, puisque la perturbation de leur cycle de sommeil peut freiner leur croissance physique et nuire au bon fonctionnement des zones du cerveau responsables de la mémoire, ce qui peut avoir des effets à long terme sur leur performance scolaire et leur apprentissage.

À long terme, la combinaison d'un temps d'écran élevé, d'une sédentarité prolongée et d'un sommeil insuffisant augmente les risques de problèmes de santé physique et mentale, comme l'anxiété, la dépression et certaines maladies chroniques. Les experts soulignent donc l'importance d'un équilibre entre temps d'écran, activité physique et sommeil afin d'adopter un mode de vie plus sain et durable.

LES RECOMMANDATIONS

Pour les enfants (selon les lignes directrices canadiennes sur le mouvement) :

- **Une heure** d'activité physique modérée à élevée par jour, et des activités physiques élevées au moins trois fois par semaine.
- **Ruptures fréquentes** de la sédentarité : minimiser le temps passé assis.
- **Moins de deux heures** de temps d'écran récréatif par jour de 5 à 17 ans
- **Entre neuf et 11 heures de sommeil continu** par nuit, avec un horaire de sommeil régulier
- Usage limité des écrans **au moins 1 heure** avant le coucher

ACTIVITÉS

1

Mini-pauses actives en classe (1 à 2 minutes, 2 à 4 fois par période)

Exemples :

- se lever et marcher autour de la classe,
- étirements guidés,
- une minute de danse à son bureau,

Les recherches montrent que briser la sédentarité peut aider à améliorer la concentration et à réveiller le corps. Cet exercice donne aux élèves l'occasion de bouger pendant de longues périodes passées assis.



2

Défi 7 jours : journal du sommeil et du mouvement

Les élèves notent pendant une semaine :

- leur heure de coucher et de lever,
- les journées où ils ont fait de l'activité physique.

Cet exercice peut inclure un tableau interactif affiché dans la classe. Les élèves peuvent recevoir une étoile pour chaque jour où ils considèrent avoir beaucoup bougé, et une autre pour chaque nuit où ils ont dormi 9 heures ou plus.

À la fin de la semaine, discutez avec la classe de leurs habitudes de vie.

- Trouvent-ils que leur classe est active?
- Pourquoi est-il important pour eux de bouger et de faire de l'activité physique? Se sentent-ils mieux lorsqu'ils bougent beaucoup? Cela leur permet-il de passer du temps avec leurs amis ou leur famille?
- Trouvent-ils qu'ils dorment assez chaque nuit?
- Pourquoi le sommeil est-il important pour eux? Passent-ils une meilleure journée à l'école lorsqu'ils sont bien reposés?
- Invitez les élèves à réfléchir aux effets d'une bonne activité physique et d'un bon sommeil sur leur corps.

	JOUR	NUIT
LUNDI	★	
MARDI		★
MERCREDI	★	★
JEUDI		★
VENDREDI		★
SAMEDI	★	
DIMANCHE	★	

RESSOURCES

Directives canadiennes en matière du mouvement sur 24 heures :

<https://directivesscpe.ca/directives/enfants-et-jeunes-2/>

Article sur les écrans et la sédentarité :

<https://www.la-liberte.ca/2025/07/28/temps-decran-un-nouveau-mode-de-vie/>

GLOSSAIRE

Sédentarité : temps passé assis ou immobile pendant l'éveil.

Mélatonine : hormone qui signale au corps qu'il fait noir, et donc qu'il est le temps de dormir.

Lumière bleue : lumière émise par les écrans, associée au matin, qui inhibe la production de mélatonine.

Cycle circadien : horloge biologique interne qui régule, sur environ 24 heures, des fonctions essentielles comme le sommeil, l'éveil et la production d'hormones.

Temps d'écran récréatif : temps passé devant un écran à des fins de loisir, comme les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou le visionnement de vidéos, excluant les usages scolaires ou professionnels.