

# Les écrans et moi : outil de réflexion sur l'utilisation des écrans

Cette activité t'aide à connaître les différents types d'écrans que tu utilises chaque jour et le temps que tu passes devant ces écrans.



1. a. Énumère 3 écrans que tu utilises souvent pour tes loisirs (par exemple, les ordinateurs, la télévision, le cellulaire, la tablette électronique, les consoles de jeux vidéo, etc.)

---

---

---

- b. Coche l'écran que tu utilises le plus souvent.

- c. Que fais-tu sur cet écran?

---

- d. Pourquoi aimes-tu passer du temps devant cet écran?

---

---

2. a. Indique le **nombre d'heures** que tu consacres **chaque jour** à chaque catégorie d'activités suivantes:

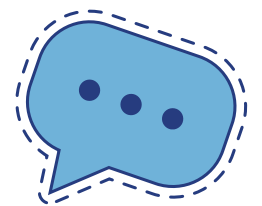
- Sommeil: \_\_\_\_\_
- École et travaux: \_\_\_\_\_
- Temps pour faire de l'activité physique: \_\_\_\_\_
- Temps d'écran pour tes loisirs: \_\_\_\_\_
- Repas: \_\_\_\_\_
- Autres (activités, déplacements, etc.): \_\_\_\_\_



# Les écrans et moi: outil de réflexion sur l'utilisation des écrans

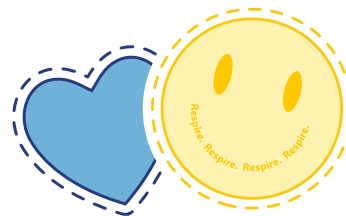
b. Utilise **6 crayons de couleurs différentes** pour **compléter la légende**.

- Sommeil
- Temps d'écran pour tes loisirs
- École et travaux
- Repas
- Temps pour faire de l'activité physique
- Autres (activités, déplacements, etc.)



c. Sur le quadrillage suivant, **colorie une case pour chaque heure consacrée à chaque catégorie**. Utilise les mêmes couleurs qu'à la question plus haut.


**1 CASE  
=  
1 HEURE**



# Réflexions

d. Que remarques-tu? Avais-tu assez de cases pour toutes les catégories?

---

---

---

e. Comment tes réponses se comparent aux recommandations?

## Recommandations

Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les 5 à 17 ans :

### Sommeil

5 à 13 ans :  
De 9 à 11 heures de sommeil  
par nuit

14 à 17 ans :  
8 à 10 heures par nuit

### Activité physique

60 minutes par jour

### Écrans

Maximum de 2 heures  
par jour de temps de loisir  
devant un écran

Sommeil:

---

---

Temps pour faire de l'activité physique:

---

---

Temps d'écran pour tes loisirs:

---

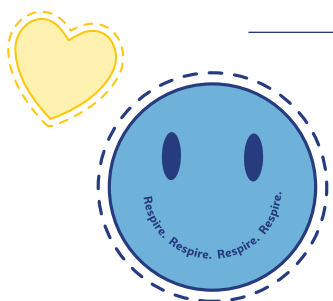
---

f. Quelle place prennent les écrans dans ton quotidien? As-tu l'impression que ton utilisation des écrans prend la place d'autres activités?

---

---

---



g. Quels sont tes trucs pour intégrer du mouvement dans tes activités quotidiennes? (ex. : marcher pour te rendre à l'école, faire tes devoirs debout, te lever pendant les pauses publicitaires ou entre les parties de ton jeu vidéo, etc.)

---

---

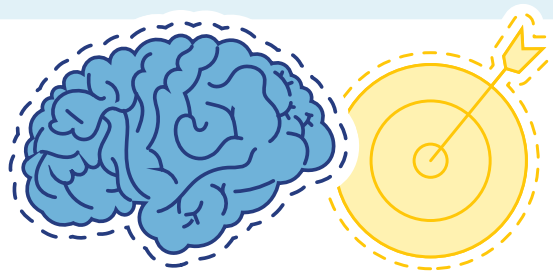
---

h. Nomme trois activités en dehors des écrans que tu aimes faire ou que tu aimerais essayer (ex. : dessin, chant, musique, cuisine, lecture, écriture, soccer, danse, course, etc.) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Bravo ! Tu as terminé.

Selon tes réponses, tu peux te donner comme objectif de limiter ton utilisation des écrans par rapport au temps que tu consacres à ton sommeil, à ton activité physique ou à d'autres activités de loisirs sans écrans qui sont importantes pour ta santé physique et mentale.



**Outil adapté en majorité de :** Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (s.d.). *Sois futé-écran fermé.*  
<https://10jourssansécrans.org/wp-content/uploads/2021/04/4-SFEF-passeport.pdf>

#### Source :

<sup>1</sup> Directives en matière de mouvements sur 24h. (2021). *Enfants et jeunes (5 à 17 ans).*  
<https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>

Adapté en collaboration avec la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.