

### **Une journée d'école saine comprend :**

Diviser les périodes de comportement sédentaire prolongé avec des pauses de mouvement programmées et non-programmées

- Au moins une fois toutes les 30 minutes pour les âges 5-11 ans.
- Au moins une fois toutes les heures pour les âges 12-18 ans.
- Tenir compte d'une variété d'intensités et de durées (p. ex., debout, pauses d'étirement, déménagement dans une autre salle de classe, leçons actives, pauses actives).

Intégrer différents types de mouvements (p. ex., des activités légères qui nécessitent le mouvement de toutes les parties du corps, et des activités modérées à vigoureuses qui nécessitent un plus grand effort physique) pendant les devoirs dans la mesure du possible, et limiter les devoirs sédentaires à un pas plus de dix minutes par jour, par niveau scolaire. Par exemple, au Canada, cela ne signifie généralement pas plus de 10 minutes par jour en 1<sup>re</sup> année, ou 60 minutes par jour en 6<sup>e</sup> année.

Quel que soit l'endroit, le temps passé devant un écran lié à l'école devrait être significatif, mentalement ou physiquement actif et servir un objectif pédagogique spécifique qui améliore l'apprentissage par rapport aux méthodes alternatives. Lorsque le temps d'écran lié à l'école est justifié :

- Limitez le temps d'utilisation des appareils, en particulier pour les élèves de 5 à 11 ans.
- Prenez une pause de l'appareil au moins une fois toutes les 30 minutes.
- Découragez le multitâche des médias dans la salle de classe et tout en faisant ses devoirs.
- Évitez les devoirs à l'écran dans l'heure qui suit le coucher.

Le remplacement des activités d'apprentissage sédentaires par des activités d'apprentissage axées sur le mouvement (y compris la position debout) et le remplacement des activités d'apprentissage sur écran par des activités d'apprentissage non fondées sur un écran (p. ex., des leçons en plein air) peuvent renforcer la santé et le bien-être des élèves.

Pour des exemples dans d'autres pays, visitez [www.sedentarybehaviour.org](http://www.sedentarybehaviour.org).

## Comment mettre en œuvre ces recommandations2

Les éducateurs, les administrateurs scolaires, les décideurs politiques, les parents/tuteurs, les soignants, les médecins et les fournisseurs de soins de santé peuvent mettre en œuvre ces recommandations en utilisant l'approche des Quatre M :

Gérer les comportements sédentaires.

-Voir les recommandations ci-dessus.

Encourager l'utilisation significative de l'écran.

-Donnez la priorité aux interactions en face à face plutôt qu'à l'utilisation de l'écran.

- Utilisez des écrans lorsqu'ils sont le meilleur outil pédagogique pour le travail et susceptibles d'améliorer l'apprentissage.

- Donnez la priorité aux écrans pour l'engagement mental et physique, plutôt que pour la visualisation passive.

- Éteignez les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés, y compris la télévision en arrière-plan ou des vidéos tout en faisant l'école ou les devoirs.

- Évitez l'utilisation d'écrans pendant les repas et les collations.

-Évitez d'utiliser les écrans comme méthode par défaut pour la diffusion de contenu ou la gestion de classe.

-Encouragez les élèves à revoir et à autoréguler leur utilisation de l'écran, et planifier du temps pour jouer en plein air et faire de l'activité physique.

Les éducateurs, les fournisseurs de soins de santé, les parents et les soignants devraient donner l'exemple d'une utilisation saine et significative des écrans.

Surveiller les signes d'utilisation problématique du dépistage et faire un suivi auprès d'un médecin ou d'un fournisseur de soins de santé si des préoccupations surviennent. Les signes d'utilisation problématique de l'écran peuvent inclure:

- Plaintes sur le fait de s'ennuyer ou d'être malheureux sans accès à la technologie.

- Difficulté à accepter les limites de temps d'écran.

-Utilisation de l'écran qui interfère avec l'école, les activités familiales, le sommeil, l'activité physique, le jeu hors ligne ou les interactions en face à face.

-Émotions négatives après le temps passé à jouer à des jeux vidéo, à envoyer des SMS ou à utiliser les médias sociaux.

Adapté avec la permission de la Société canadienne de pédiatrie (Société canadienne de pédiatrie, 2019).