

# Des ados en santé

Septembre 2018 Bulletin pour les parents

## 5 astuces pour limiter l'usage de la technologie

Que se passe-t-il chez vous quand vient le moment d'éteindre les écrans? Des plaintes incessantes? Des supplications pour avoir 15 minutes de plus? Des déclarations dramatiques selon lesquelles vous êtes le plus strict de TOUS les parents? Vous n'êtes pas seul. Les jeux tendance, les médias sociaux et l'inépuisable contenu vidéo en ligne rendent la technologie très attrayante pour les enfants comme pour les adultes. Il est souvent difficile pour les parents de pousser leurs enfants à se déconnecter. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est plus simple que vous ne le pensez. Voici cinq façons de limiter l'usage de la technologie :

1. Prévoyez des moments sans technologie. Par exemple au souper ou lorsque vous recevez des visiteurs.
2. Évadez-vous dans la nature. C'est parfois une distraction salutaire! Éloignez-vous des zones couvertes par les réseaux cellulaires pour un effet complet libre de toute technologie.
3. Assurez-vous que le clavardage en ligne tardif, la navigation sur Internet et les échanges de textos n'empiètent pas sur les heures de sommeil. Demandez à votre ado de vous remettre son cellulaire à une heure convenue à la fin de la



journée pour ne pas déranger son sommeil.

4. Encouragez la pratique d'activités variées. Comme dit le vieil adage, la variété met du piment dans la vie.
5. Soyez un modèle en ce qui concerne le temps que vous passez devant les écrans. Respectez les règles que les membres de votre famille ont accepté de suivre.

Limiter la technologie à la maison ne signifie pas que votre adolescent ne pourra pas jouer aux jeux vidéo, regarder des films ou envoyer des messages textes à ses amis. Ce qu'il faut surtout est que les familles aient assez de temps pour profiter les uns et des autres, s'adonner à leurs passe-temps et vivre des aventures mémorables, sans technologie.



**Pour obtenir de plus amples renseignements sur le temps d'écran, consultez**

[www.csep.ca/CMFiles/Directives/CanadianSedentaryBehaviourGuidelinesStatements\\_FR.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/CanadianSedentaryBehaviourGuidelinesStatements_FR.pdf)

## Articles

5 astuces pour limiter l'usage de la technologie

La sécurité de l'adolescent au volant

**Existe-t-il un club de course de l'AMA à l'école de votre enfant?**

L'Alberta Medical Association (AMA) et l'organisme Ever Active Schools présentent un programme lauréat gratuit destiné aux écoliers dans les écoles de l'Alberta. Ils peuvent fournir à votre école des ressources et du soutien, et ce dès les premières étapes ou encore pour enrichir un club existant. Voyez comment votre école peut participer au programme en consultant [www.amayouthrunclub.com/](http://www.amayouthrunclub.com/) (en anglais).



## La sécurité de l'adolescent au volant

En Alberta, pour de nombreux adolescents, l'apprentissage de la conduite constitue souvent un grand pas vers l'indépendance. C'est une période emballante, mais aussi risquée, car le taux d'accidents de la route est plus élevé chez les adolescents à leur première année de conduite non supervisée. Cela s'explique par le fait que la plupart des nouveaux conducteurs sous-estiment les risques et surestiment leurs capacités.

Les adolescents doivent savoir comment reconnaître et gérer les risques de la conduite, comme le mauvais temps, des passagers turbulents et les autres conducteurs. Afin de réduire les risques d'accident, apprenez à votre ado à prendre des **risques calculés** quand il conduit.

Encouragez votre ado à **regarder d'abord**. Cela veut dire qu'il doit toutes les fois se préparer à prendre le volant en s'informant sur l'état des routes et en planifiant son trajet. Il est également important de vérifier les pneus, d'ajuster les sièges et les rétroviseurs avant de partir.

Les adolescents doivent toujours **attacher** leur ceinture, même pour le plus court des trajets. C'est la loi.

Les adolescents peuvent **se former** en suivant un cours de conduite et en apprenant à conduire avec un expert impartial ayant des années d'expérience dans la formation de nouveaux conducteurs.

La loi exige que les adolescents soient **sobres au volant**. Établissez une règle sur l'alcool et les drogues au volant pour votre ado. En plus de toujours encourager votre ado à prendre des risques calculés en conduisant, vous pouvez faire plusieurs choses pour l'aider à assurer sa sécurité.

1. Donner l'exemple derrière le volant en prenant des risques calculés comme indiqué ci-dessus. Attachez toujours votre ceinture de sécurité, ne conduisez jamais à toute allure et respectez les autres conducteurs et les piétons sur la route.
2. En plus de ses cours de conduite, permettez à votre ado de conduire sous votre supervision dans des situations à faible risque avant de passer à des situations plus risquées.
3. Restez au courant des lois de



l'Alberta sur les permis de conduire progressifs et engagez la conversation avec votre ado à ce sujet.

4. Utilisez l'entente parent/adolescent sur la conduite afin de commencer et d'entretenir un dialogue honnête et ouvert avec votre ado à propos de son comportement au volant. Cela vous aidera à travailler ensemble en vue de fixer des limites et renforcer votre confiance et permettra à votre ado d'être en sécurité sur les routes.

➤ **Pour accéder à l'entente parent/adolescent sur la conduite, consultez** <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/AlbertaDocuments/hi-ip-pipt-chc-parent-teen-driving-agreement-ho.pdf> **(en anglais)**

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur les permis de conduire progressifs, consultez** [www.transportation.alberta.ca/1852.htm](http://www.transportation.alberta.ca/1852.htm) **(en anglais)**