

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE :  
Jeudi 9 décembre 2021**

**LE GOUVERNEMENT DE LA SASKATCHEWAN LANCE OFFICIELLEMENT LA CAMPAGNE  
« PRENEZ UNE PAUSE »**

Le gouvernement de la Saskatchewan encourage les enfants et les adolescents à prendre une pause des médias sociaux et du temps passé devant un écran dans le cadre d'une nouvelle campagne de sensibilisation du public visant à promouvoir le bien-être mental et physique.

« Je suis heureux de voir le lancement de la campagne Prenez une pause », a déclaré le ministre de l'Éducation, Dustin Duncan. « Cette campagne a pour but de rappeler aux enfants, aux adolescents et aux adultes qu'il est important de temps en temps de s'éloigner de leurs écrans et de trouver un équilibre de vie saine. »

Selon la Société canadienne de pédiatrie (2019), 75 % des parents sont préoccupés par le temps que leurs enfants passent sur les médias sociaux et déclarent que 36 % de leurs enfants de 10 à 13 ans utilisent des appareils pendant plus de trois heures par jour. Une autre étude réalisée en Ontario (Journal de l'Association médicale canadienne) a révélé qu'il y a aujourd'hui une augmentation de sept pour cent du nombre d'adolescents qui sont devant des écrans plus de cinq heures par jour par rapport à 2013 jusqu'à 2017.

Des recherches supplémentaires montrent qu'un temps excessif passé devant un écran peut nuire à la santé mentale, aux habitudes de sommeil saines, à l'estime de soi, aux amitiés et aux relations familiales. La campagne Prenez une pause aidera à éduquer les parents, les tuteurs, les enfants, les adolescents et la communauté sur l'importance d'une utilisation ciblée et saine de la technologie numérique, en reconnaissant les signes d'un temps trop long passé devant un écran et en choisissant des activités saines à la place de l'utilisation de la technologie numérique.

À partir d'aujourd'hui, les parents, les tuteurs, les enfants et les adolescents peuvent accéder au site Web « Prenez une pause » pour en savoir plus sur les signes précoces d'un temps trop long passé devant un écran, son effet sur les enfants et les adolescents, des conseils sur les activités autres que le temps passé devant l'écran et comment créer un équilibre sain. Des conseils, des vidéos et des informations supplémentaires seront ajoutés au fil du temps. Des publicités seront également diffusées sur divers canaux de médias sociaux populaires et dans les journaux locaux pour rappeler au public de prendre une pause afin d'éviter les effets négatifs que le temps passé devant un écran peut avoir sur les enfants et les adolescents.

Rejoignez la conversation et dites-nous comment vous et votre famille prenez une pause avec notre mot-clic #TakeABreakSK. En suivant #TakeABreakSK, vous pouvez également voir les activités saines que les autres font au lieu de passer du temps devant un écran.

Plus d'information sur la campagne « Prenez une pause », ainsi que des conseils pour les enfants et les adolescents et des renseignements pour les parents et les tuteurs peuvent être trouvés ici : [saskatchewan.ca/prenez-une-pause](http://saskatchewan.ca/prenez-une-pause).

-30-

Pour en savoir plus, contactez :

Chelsey Balaski

Éducation

Regina

Téléphone : 306-787-1414

Cellulaire : 306-527-7273

Courriel : [chelsey.balaski@gov.sk.ca](mailto:chelsey.balaski@gov.sk.ca)