

Member Inquiry Form
Demande de renseignement d'un membre

Submitted at: Ottawa Board of Health

Présenté au : Conseil de santé d'Ottawa

From / Exp. : Member/Membre : Keith Egli, Chair/Président	Date: June 17, 2019 Date : le 17 juin 2019	File / Dossier : <i>BOH 01-19</i>
To / Dest. : Dr./D ^{re} Vera Etches, Medical Officer of Health / Médecin chef en santé publique		
Subject / Objet : Reducing Screen Time and Promoting Nature and Outdoor Play / Réduire le temps passé devant l'écran et favoriser le jeu à l'extérieur et les activités en nature		
Inquiry: Reducing screen time and increasing unstructured play and time spent outdoors have been shown, through research, to benefit children's physical, psychological and cognitive health, their behavioural conduct, and academic achievement. What, if anything, has OPH been doing to promote nature and outdoor play and to reduce children's screen time? How does OPH support parents in increasing the time their children spend in nature? Demande de renseignements : Les recherches indiquent que la réduction du temps passé devant un écran et l'augmentation du jeu libre et du temps passé à l'extérieur ont des effets bénéfiques sur la santé physique, psychologique et cognitive des enfants, ainsi que sur leur comportement et leur rendement scolaire. Est-ce que SPO prend des mesures pour faire la promotion du jeu à l'extérieur et des activités en nature, et pour réduire le temps que les enfants passent devant l'écran? Si c'est le cas, quelles sont ces mesures? Par quels moyens est-ce que SPO aide les parents à augmenter le temps que leurs enfants passent en nature?		

Response (Date: September 4, 2019)

OPH recognizes that unstructured outdoor play, increased nature exposure and reduced screen time have all been shown, through research, to benefit children's physical, mental and cognitive health, their behavioural conduct and academic achievement. As such, OPH has been promoting screen time reduction as means of achieving physical, mental and social health benefits for over a decade.

Previous OPH Activities:

1. **2008 – 2012** TV Turn Off Challenges & Screen-Free Days promotions – school-based campaigns encouraging children and families to reduce screen time.
2. **2014** - "In our nature" PhotoVoice contest – residents shared photos of local nature experiences & favorite outdoor areas for families.
3. **2014 – ongoing** – [Childcare Healthy Eating and Active Living Guidelines](#) - evidence-based standards to promote healthy eating and active living environments for young children. The Child Care Healthy Eating and Active Living Guidelines training and accompanying resources provide information and ideas to put the Guidelines into action.
4. **2015 - 2016** - ["Make room for play" campaign](#) - promoting outdoor play for families.
5. **2015, 2018** – Conducted multiple literature reviews on unstructured outdoor play and health impacts for children to inform our work
6. **2015 - ongoing** - [I Love to Cook and Play](#) – a community-based program for children and youth aged six to twelve to enhance food and physical literacy.
7. **2017 - 2018** – participated on a Canadian Public Health working group to develop resources to promote Children's Unstructured Play.
8. **2017** - "From screen time to green time" – professional development workshop for health and social service providers on the benefits of nature and risks of excessive screen use.
9. **2018-2019** - Collaborated on the preparation of the [Building Blocks to a Healthy Ottawa](#) Discussion Paper as part of the City of Ottawa Official Plan review process to promote that our City is built to promote outdoor play and access to nature for all.

10. **2019** – [/ Love to Garden](#) program in after school programs – a curriculum to teach children how plants grow, basic gardening skills and how to prepare healthy seasonal local food.
11. **Ongoing** - [web-based](#) & social media dissemination targeted to parents and intermediaries working with families. Information about the risks of excessive screen time, benefits of nature, benefits of outdoor play & physical activity for children, 24-hour movement guidelines, sport helmet safety, and where to be active (e.g. links to nature trails and parks and recreation programming).
12. **Ongoing** – offer [support for schools](#) to promote active living, nature and outdoor play within the curriculum, school policies and [walking school bus programming](#).

OPH planned activities for 2019/2020:

1. Develop new partnerships and strengthen existing relationships to leverage promotion, knowledge and skills-building programming and policies that support unstructured outdoor play in a variety of settings.
2. Develop a family media-planning tool – a simple tool to support families to discuss and decide how screens are used appropriately and safely in their family’s own context.
3. [Raise awareness of the impact of the built environment on health](#), including outdoor play, active transportation and access to nature. Engage with stakeholders to identify neighbourhood-level strategies to contribute to healthier communities that promote active living and access to trees/shade.
4. Enhance peer-programming to promote active living and enhance confidence and skills to be safe and active in nature.
5. Implement a communications campaign to bust fears/myths about being in nature, inform about the risks of excessive screen time, and promote the benefits of nature, outdoor play and physical activity for children.
6. Explore opportunities to enhance resources and support and reduce barriers for schools, after-school programs and childcare centres to engage in outdoor play.
7. Disseminate outdoor play policies for childcare settings and support organizations to reduce identified barriers to regular outdoor play.
8. Enhance knowledge of best practices to support outdoor play among OPH and City staff.

9. Explore opportunities to enhance resources and support for health care providers to connect clients with nature to promote physical and mental health.

Background:

Active Unstructured Outdoor Play

Unstructured play is child-led; the child decides what and how to play without adult direction. Active unstructured play that occurs outdoors in naturalized environments facilitates socialization with peers, builds inter-personal skills, improves attention and resilience and mitigates anxiety and depression.^{1,2,3} Additionally, regular visits to green space can:

- Improve child motor development
- Reduce obesity
- Improve sleep
- Lead to greater happiness, well-being, life satisfaction
- Reduce aggression & increase prosocial behaviour
- Decrease occurrence of myopia^{1, 2, 5,8}

Screen time

Screen time is time spent using any screen-based device. Screens offer opportunities to learn and communicate and are also used for recreational purposes. Screen time is often sedentary. Health experts have recommended that children replace recreational screen time with active outdoor unstructured play⁶

Research suggests that excessive recreational screen time can negatively impact child development. Higher screen time is linked to:

- poor cognitive development, language development and attention in the early years
- lower levels of physical fitness, unhealthy weights and higher risks of cardio-metabolic disease
- behavioural issues, lower self-esteem and lower psychological well-being⁶

Screens also expose children to food and beverage marketing, which can lead to unhealthy food choices. Children who routinely eat meals while watching TV eat

fewer vegetables and fruit and more processed foods. Screen time is also linked to mindless overeating. ^{6,7}

Screen time can also affect children's sleep. Exposure to light from screens and noise from devices can delay and/or interrupt sleep, reducing the quality and quantity of sleep a child gets. ⁴

Réponse (Date : le 4 septembre 2019)

SPO est consciente que le jeu libre, l'augmentation des activités en nature et la réduction du temps d'écran ont – comme le démontrent les études – des effets bénéfiques sur la santé physique, psychologique et cognitive des enfants ainsi que sur leur comportement et leur réussite scolaire. C'est pourquoi elle travaille depuis plus de 10 ans à favoriser la diminution du temps d'écran en vue d'améliorer la santé physique, mentale et sociale.

Activités antérieures

- 1. 2008 à 2012** : Défis incitant à éteindre la télévision et journées sans écran – campagnes menées dans les écoles visant à inciter les enfants et les familles à réduire le temps d'écran.
- 2. 2014** : Concours Photo-voix – En pleine nature – concours invitant les résidents à soumettre leurs photos d'activités en nature dans la région et à faire connaître leurs lieux de prédilection pour les familles.
- 3. 2014 à aujourd'hui** : [Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies](#) – normes fondées sur des données probantes visant à favoriser une saine alimentation et un mode de vie actif chez les jeunes enfants. La formation et les ressources complémentaires proposent de l'information et des idées pour mettre en œuvre les lignes directrices.
- 4. 2015 et 2016** : [Campagne Faites place au jeu](#) – promotion des activités extérieures auprès des familles.
- 5. 2015 à 2018** : Réalisation de plusieurs revues de la littérature sur le jeu libre à l'extérieur et son incidence sur la santé des enfants, en vue de guider le travail de SPO.
- 6. 2015 à aujourd'hui** : [J'aime cuisiner et jouer](#) – programme communautaire destiné aux enfants et aux jeunes de 6 à 12 ans, visant à améliorer leurs connaissances sur l'alimentation et l'activité physique.

7. **2017 et 2018** : Participation à un groupe de travail de l'Association canadienne de santé publique en vue de créer des ressources pour promouvoir le document « Le jeu libre des enfants ».
8. **2017** : « De la lumière de l'écran à la lumière du soleil » – atelier de perfectionnement professionnel destiné aux fournisseurs de services de santé et de services sociaux, portant sur les effets bénéfiques du temps passé en nature et les risques associés au temps d'écran excessif.
9. **2018 et 2019** : Collaboration à la préparation du document de travail « [Fondements d'Ottawa, ville en santé](#) » dans le cadre du processus d'examen du Plan officiel de la Ville d'Ottawa, en vue de créer une ville qui favorise le jeu extérieur et l'accès à la nature pour tous.
10. **2019** : [J'aime jardiner](#) – programme parascolaire visant à enseigner aux enfants les rudiments du jardinage, comment pousser les plantes et comment cuisiner des collations et des plats sains à partir d'aliments issus de l'agriculture locale.
11. **En cours** : Communications ciblées, [sur le Web](#) et dans les médias sociaux, à l'intention des parents et des intervenants travaillant auprès des familles. Information sur les risques associés au temps d'écran excessif, les effets bénéfiques du temps passé en nature, du jeu à l'extérieur et de l'activité physique chez les enfants, les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, le port du casque de sécurité et les endroits où faire de l'activité physique (liens vers l'emplacement des sentiers naturels et des parcs et vers les programmes de loisirs).
12. **En cours** : [Soutien aux écoles](#) pour les aider à promouvoir un mode de vie actif, les activités en nature et le jeu à l'extérieur dans le cadre du curriculum et des politiques scolaires, et [programme Pédibus](#).

Activités prévues en 2019-2020

1. Établir de nouveaux partenariats et renforcer les relations en vue de tirer parti des programmes et des politiques de promotion et d'acquisition de connaissances et de compétences qui favorisent le jeu libre à l'extérieur dans divers environnements.
2. Concevoir un outil de planification pour l'utilisation des écrans et des technologies s'adressant aux familles, un outil simple pour aider les familles à discuter et à décider d'une utilisation appropriée des écrans, selon leur situation.
3. [Faire de la sensibilisation quant à l'incidence de l'environnement bâti sur](#)

[la santé](#) (jeu à l'extérieur, transport actif, accès à la nature, etc.).

Consulter les intervenants afin de trouver des stratégies déployables à l'échelle des quartiers, dans le but de favoriser la création de collectivités saines, où les modes de vie actifs et l'accès aux arbres et aux espaces ombragés sont mis de l'avant.

4. Améliorer les programmes faisant appel aux pairs pour promouvoir les modes de vie actifs et favoriser la confiance et le développement d'habiletés en lien avec la sécurité et l'activité physique en nature.
5. Lancer une campagne de communication en vue de faire disparaître les craintes et déboulonner les mythes relativement aux activités en nature, de renseigner la population sur risques associés au temps d'écran excessif et de faire connaître les effets bénéfiques du temps passé en nature, du jeu à l'extérieur et de l'activité physique chez les enfants.
6. Étudier les occasions d'améliorer les ressources et les outils de soutien, et amenuiser les obstacles qui empêchent les écoles, les programmes parascolaires et les centres de garde d'offrir des activités à l'extérieur.
7. Diffuser des politiques relatives aux jeux extérieurs dans les services de garde et les aider à éliminer les obstacles relevés pour qu'ils puissent régulièrement proposer des jeux en plein air.
8. Améliorer les connaissances sur les pratiques exemplaires pour favoriser le jeu à l'extérieur chez les employés de SPO et de la Ville.
9. Étudier les possibilités d'amélioration des ressources et des outils de soutien destinés aux fournisseurs de soins de santé, afin qu'ils puissent aider leurs clients à renouer avec la nature et ainsi favoriser leur santé physique et mentale.

Contexte

Jeu libre actif en plein air

Dans le jeu libre, c'est l'enfant qui décide : il décide du jeu et de son déroulement, sans l'intervention d'adultes. Le jeu libre actif qui a lieu dehors, dans la nature, facilite la socialisation avec les pairs, permet l'acquisition d'habiletés interpersonnelles, améliore la capacité de concentration et la résilience, et atténue l'anxiété et les sentiments dépressifs^{1, 2, 3}. De plus, le fait de fréquenter régulièrement les espaces verts peut contribuer à :

- améliorer la motricité des enfants;
- réduire l'obésité;

- améliorer le sommeil;
- renforcer le sentiment de bonheur, de bien-être et de satisfaction;
- réduire les comportements agressifs et favoriser les comportements prosociaux;
- réduire la prévalence de la myopie^{1, 2, 5, 8}.

Temps d'écran

Par temps d'écran, on entend le temps passé devant un appareil doté d'un écran. Les écrans peuvent être des outils d'apprentissage et de communication, et servent également à se divertir. Le temps passé devant un écran est souvent un moment sédentaire. Les professionnels de la santé recommandent que les enfants jouent librement à l'extérieur pour se divertir plutôt que de regarder un écran⁶.

Les études indiquent qu'un temps de loisir excessif devant l'écran peut avoir une incidence négative sur le développement de l'enfant. On associe le temps d'écran excessif :

- à un développement cognitif et langagier plus lent et à des problèmes d'attention durant la petite enfance;
- à une condition physique moins bonne que la moyenne, un excès de poids et des risques plus élevés de maladies métaboliques et cardiaques;
- à des problèmes de comportement, une mauvaise estime de soi et un faible niveau de bien-être psychologique⁶.

Les écrans exposent également les enfants à la publicité sur les aliments et les boissons, ce qui peut les mener à faire des choix alimentaires malsains. Les enfants qui mangent régulièrement devant la télévision consomment moins de fruits et de légumes et davantage d'aliments transformés. Le temps d'écran est aussi associé à une consommation excessive et machinale d'aliments^{6, 7}.

Enfin, le temps passé devant un écran peut aussi nuire au sommeil des enfants. La lumière et le bruit des appareils peuvent retarder l'endormissement ou causer des réveils, ce qui réduit la qualité du sommeil et le nombre d'heures de sommeil⁴.

Inquiries / Demande de renseignements :

Response to be listed on the Board of Health Agenda of September 16, 2019

La réponse devrait être inscrite à l'ordre du jour de la réunion du Conseil de santé d'Ottawa prévue le 16 septembre 2019

References

- ¹ Canadian Public Health Association. (2019). Unstructured Play Toolkit. Available: <https://www.cpha.ca/unstructured-play>
- ² ParticipACTION. (2015). Position Statement on Outdoor Play. Available: <http://childnature.ca/wp-content/uploads/2017/10/B.-EN-Active-Outdoor-Play-Position-Statement-FINAL-DESIGN.pdf>
- ³ ParticiPACTION. (2015). Report Card on Physical Activity for Children and youth. Available: https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F45e84385-dc07-48a3-af13-3cd43a44a9eb_participaction-2015-report-card-highlight.pdf
- ⁴ Canadian Pediatric Society. (2019) Healthy Sleep for your Baby and Child. Available: https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- ⁵ Dr. Micheal Cheng. (2018). Keynote presentation at the Healthy Kids Community Challenge *From Screen Time to Green Time* community forum.
- ⁶ MOHLTC. (2014). HKCC Run. Jump. Play. Every Day! Background and Evidence.
- ⁷ Heart and Stroke Foundation. (2017). The kids are not alright: How the food and beverage industry is marketing our children and youth to death. Available: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2017-heart-month/heartandstroke-reportonhealth2017.ashx>
- ⁸ Council of Chief Medical Officers of Health. (2018). Active Outdoor Play Statement from the Council of Chief Medical Officers of Health. Available: <http://www.phn-rsp.ca/aop-position-jae/index-eng.php>