



SAVIEZ-VOUS QUE

1 ENFANT SUR 4 PASSE
PLUS DE 2 HEURES PAR JOUR
DEVANT LES ÉCRANS?



Le temps maximal recommandé est de :

0-2 ANS

AUCUN

2-4 ANS

1 HEURE

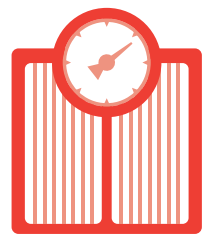
5-11 ANS

2 HEURES

Les effets néfastes



Retard
de langage



Prise
de poids



Diminue la
qualité et le temps
du sommeil



Déficit
d'attention



ISOLEMENT

VOICI QUELQUES CONSEILS :

- Éteignez les écrans aux repas et lorsque vous faites la lecture à votre enfant.
- Évitez d'utiliser les écrans au moins 1 heure avant le coucher et assurez-vous qu'aucun écran ne se trouve dans la chambre de votre enfant.
- Donnez l'exemple en réduisant votre propre utilisation de tous les écrans.

