



# Passe-t-elle assez de temps avec vous?

Les jeunes enfants apprennent mieux lors d'interactions directes avec des adultes qui s'intéressent à eux. Pas devant des écrans.

Prenez le temps de lire, chanter, danser, faire du bricolage et jouer dehors.

## Limitez le temps d'écran

- Moins de 2 ans : aucun temps d'écran
- 2 à 5 ans : moins d'1 heure par jour

## Branchez-vous sur vos enfants

- Éteignez les écrans quand personne ne les regarde.
- Éteignez les écrans au moins 1 heure avant le coucher.
- Regardez les écrans avec vos enfants.
- Choisissez un contenu adapté à leur âge.
- Établissez des limites lorsque vos enfants sont jeunes.
- Donnez l'exemple : Limitez votre propre temps d'écran, particulièrement en présence de vos enfants.



**Centre pour une saine utilisation des écrans**  
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



Société  
canadienne  
de pédiatrie