



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Grandir en santé sans trop d'écrans

Les écrans font maintenant partie de la vie quotidienne, mais leur utilisation doit rester adaptée à l'âge de l'enfant. Avant 2 ans, les experts recommandent d'éviter l'exposition aux écrans. Entre 2 et 5 ans, le temps devant les écrans devrait rester sous une heure par jour. Cette limite aide les enfants à mieux dormir, à développer leur langage et à cultiver leur curiosité naturelle.

Des habitudes simples peuvent faire toute la différence : garder les repas en famille sans écran, éteindre les appareils au moins une heure avant le coucher, retirer les écrans de la chambre de l'enfant, instaurer des périodes régulières sans écran et privilégier le jeu actif, la lecture et les activités créatives.



Ensemble, faisons de petits changements quotidiens pour donner à vos enfants les meilleures conditions pour apprendre, jouer et s'épanouir pleinement.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter :

- [Les conseils de Santé publique Canada](#)
- [Les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie](#)