

AIDE-MÉMOIRE | ÉCRANS ENTRE 0 ET 5 ANS







BIEN ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT

DIRECTION DU PROGRAMME JEUNESSE

SERVICE D'ORTHOPHONIE

RECOMMANDATIONS DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



ÂGE	TEMPS RECOMMANDÉ	AVEC OU SANS L'ADULTE
<p>0 À 2 ANS</p> 		<p>L'adulte limite <u>au maximum</u> les écrans.</p> <p>Il fait vivre à l'enfant des expériences de toutes sortes : jeux, livres, chansons, jouer dehors...</p> 
<p>2 À 5 ANS</p> 	<p>Maximum 1 heure par jour</p>  <p>1:00</p>	<p>L'adulte surveille les choix (type d'écran, émissions, etc.).</p> <p>Il arrête l'écran au moins 1 heure avant le dodo.</p>  <p>Il fait vivre à l'enfant des expériences de toutes sortes : bouger, lire, danser, chanter, s'amuser...</p>

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec