



# Info Bien-être!



## **Les écrans sont amusants et divertissants, mais saviez-vous qu'une utilisation inadéquate peut nuire au bien-être de votre enfant?**

Chez les jeunes de 6 à 12 ans, des effets négatifs ont notamment été observés sur la vision, le sommeil, les capacités d'apprentissage ainsi que sur les habitudes de vie.

## **La durée d'utilisation recommandée pour cette tranche d'âge est d'un maximum de deux heures par jour.**

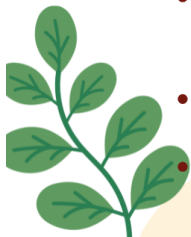
Il est donc important d'encadrer l'usage des écrans en privilégiant l'entente mutuelle et le dialogue en famille.

Favorisez une utilisation constructive des écrans, donnez l'exemple d'une saine hygiène numérique et demeurez attentifs aux signes d'une utilisation problématique.

## **Appliquer des règles claires, de façon constante et cohérente au sein de la famille, demeure la clé pour réduire les frustrations liées à l'utilisation des écrans.s.**

### **Astuces pour diminuer le temps d'écran :**

- Encourager la participation à des activités sportives.
- Organiser une chasse aux trésors lors d'une marche dans le quartier en préparant une liste d'objets à repérer.
- Faire une sortie à la bibliothèque municipale.
- Initier une activité artistique ou créative.



### **Pour en savoir plus**

