



# Éteignez !

**Pas plus de 2 heures d'écran par jour.**

Pas plus de 1 heure d'écran pour les enfants de 2 à 5 ans.

0 temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans.



**Améliore le sommeil :**  
La lumière des écrans, si utilisés avant le coucher, est associée à des troubles du sommeil.



**Améliore les relations :**  
Réduit l'isolement et augmente les interactions avec les autres.



**Améliore la santé mentale :**  
Réduire le temps d'écran peut aider avec les problèmes d'attention, d'anxiété et/ou de dépression.

## Utilisation saine des écran

- Définissez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- Gardez les écrans hors des chambres à coucher.
- Éteignez les appareils électroniques pendant les repas.
- Soyez actif.
- Gardez des livres, magazines et jeux de société dans votre salon.
- Organisez une « Journée sans écran » une fois par semaine.

**Le saviez-vous ?** Les Canadiens âgés de 12 à 17 ans passent en moyenne près de 8 heures par jour devant un écran.

Le temps d'écran comprend les télévisions, ordinateurs, consoles de jeux, tablettes et téléphones intelligents.

## Activités sans écran

- Lire un livre
- Visiter un ami
- Marcher avec le chien
- Faire du vélo
- Partir en randonnée dans la nature
- Faire jouer de la musique et danser
- Passer du temps avec amis et famille
- Jouer à des jeux de société
- Pratiquer son sport préféré
- Aller à la bibliothèque
- Faire un bricolage
- Marcher, faire du jogging ou courir
- Méditer



**A Way of Life.**  
**Un mode de vie.**  
**Ta'n Tel-mimajimk**

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)





# Power down!

**No more than 2 hours of screen time per day.**  
No more than 1 hour of screen time for kids 2 to 5 years of age.  
0 screen time under the age of 2.



### Improves sleep:

Lights and activity from screens, near bedtime, are linked with sleep problems.



### Improves relationships:

You will connect better with your surroundings and have more face-to-face time.



### Improves mental health:

Less screen time can help with attention problems, anxiety, and/or depression.

## Tips for Healthy Screen Habits

- Set some basic rules.
- Keep screens out of bedrooms.
- Turn off electronics during mealtimes.
- Be active.
- Keep books, magazines, and board games in the family room.
- Try having a “No Screen Day” once a week.

**Did you know?** Canadians aged 12-17 years spend on average almost 8 hours, every day in front of a screen.

Screen time includes televisions, computers, smartphones, gaming consoles, and tablets.

## Screen-free Activities

- Read a book
- Visit a friend
- Walk the dog
- Ride a bike
- Go on a nature hike
- Turn on music and dance
- Spend time with your friends or family
- Play board games
- Practice your favorite sport
- Go to the library
- Make a craft
- Walk, jog, or run
- Meditate



**A Way of Life.**  
*Un mode de vie.*  
**Ta'n Tel-mimajimk**

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

