



# 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 est associée à des troubles du sommeil quand on les utilise avant le coucher.



## Améliore les relations :

Augmente les interactions avec les autres et réduit l'isolement.



## Améliore la santé mentale :

Réduire le temps d'écran peut aider avec des 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, téléphones intelligents, consoles de jeux et tablettes.

## Activités sans écran

- Lisez un livre.
- Visitez un ami.
- Marchez avec le chien.
- Faites du vélo.
- Partez en randonnée dans la nature.
- Faites jouer de la musique et dansez.
- Passez du temps avec amis et famille.
- Jouez à des jeux de société.
- Pratiquez votre sport préféré.
- Allez à la bibliothèque.
- Faites un bricolage.
- Marchez, faites du jogging ou courez.
- Méditez.



**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 to 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

- ❏ 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)

