

5 conseils d'experts pour limiter le temps d'écran de vos enfants

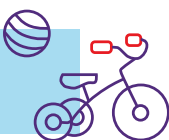
Par la Dr Leigh Vanderloo, l'experte en santé des enfants de ParticipACTION :

1



Soyez actifs quand vous utilisez des écrans (p.ex., jeux vidéo d'exercice, être debout quand on tient un appareil dans ses mains, ou faire des entraînements virtuels, etc.).

2



Laissez les écrans de côté quand vous jouez avec de jeunes enfants.

3



Limitez votre utilisation personnelle des écrans devant les enfants et montrez-leur plutôt l'exemple.



SAVIEZ-VOUS qu'à l'âge de 11 ans, plus de la moitié (53 %) des enfants possèdent un téléphone intelligent, une proportion qui passe à 69 % à l'âge de 12 ans. Présentement, en raison de la COVID-19, les enfants passent plus de temps devant des écrans, mais nous pouvons les aider à prendre de saines habitudes quant à l'utilisation des écrans.

4



Interdisez les écrans lors des repas et avant de se coucher.

5



Encouragez une utilisation saine des écrans, mettez l'accent sur les interactions sociales, la formation en ligne, et les nouvelles opportunités d'apprentissage.



Pour maintenir un mode de vie sain, les enfants doivent faire chaque jour **60 minutes** d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, et limiter le temps qu'ils passent devant des écrans peut les aider à y arriver.