

# TOUS GAGNANTS À LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN

Les écrans sont amusants, mais leur utilisation trop importante peut nuire à la réussite scolaire, au sommeil, au développement social et à la santé.

À partir de l'âge de 5 ans, on vise un **maximum de 2 heures** de temps d'écran de loisir par jour.

## 7 CONSEILS POUR UNE UTILISATION SAINTE DES ÉCRANS EN FAMILLE

