

# Petits enfants et écrans



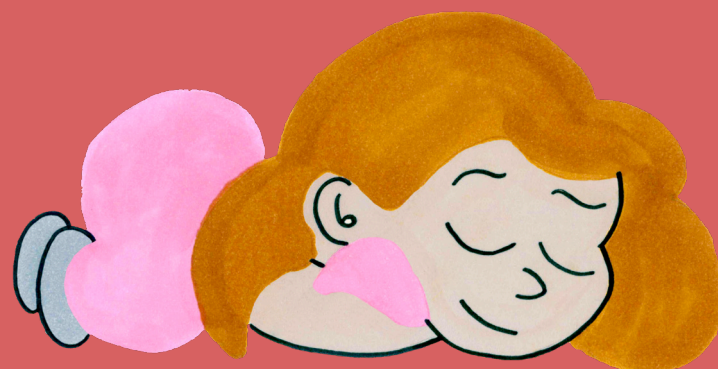
## Pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans

### Recommandations

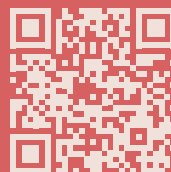
0 à 2 ans:  
**éviter les écrans**

2 à 3 ans:  
**maximum 30 minutes** par jour avec une personne adulte et un contenu adapté

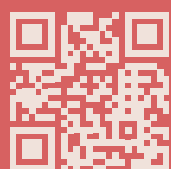
En tant que parent, **je montre l'exemple** :  
éteindre les écrans pendant les repas, l'allaitement,  
les moments de jeux et avant d'aller au lit



### Informations et conseils



**Santé bernoise,**  
**Promotion de la santé et Prévention**  
Numéro gratuit : tél. 0800 070 070  
[prevention@beges.ch](mailto:prevention@beges.ch)



**Centre de Puériculture**  
**Canton de Berne**  
031 552 16 16  
[info@cp-be.ch](mailto:info@cp-be.ch)



Elaboré par un groupe d'expertes et experts