

Petits enfants et écrans



Pour les parents
d'enfants de 0 à 3 ans

Bon à savoir

Les besoins de votre enfant :

avoir des contacts, parler, jouer, bouger, explorer et aller dehors

L'utilisation des écrans peut freiner le développement de votre enfant

(cause des difficultés de langage, émotionnelles et de comportement)

Les écrans ne sont pas nécessaires

et ne rendent pas votre enfant plus intelligent



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



**Centre de Puériculture
Canton de Berne**
031 552 16 16
info@cp-be.ch

Elaboré par un groupe d'expertes et experts