



Pour de saines habitudes de vie avec les écrans

4 PETITS PAS POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE AVEC LES ECRANS EN FAMILLE*

APPRENDRE À S'EN PASSER À CERTAINS MOMENTS DE LA JOURNÉE ET ENDROITS À LA MAISON

Le matin
les écrans sont éteints !



Meilleure attention en classe
Sommeil prolongé

A table
les écrans sont absents !



Plus de conversations
Plus d'intérêt pour le repas

Avant de dormir
les écrans sont au repos !



Endormissement plus rapide
Sommeil plus serein

De la chambre
les écrans sont sortis !



Meilleure visibilité du temps
passé et des contenus vus

ADOS De la chambre
les écrans sont sortis la nuit !

Changer les habitudes familiales est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer !

www.alertecran.org
alerte_ecran@outlook.com

*Recommandations des pédiatres Nord-Américains