



AVANT 3 ANS

J'ÉVITE LES ÉCRANS

On adapte nos journées, sans se culpabiliser



EFFETS D'UNE SUREXPOSITION



- > ⊖ de sommeil, ⊖ d'échanges, ⊕ de risque de surpoids

POUR DIMINUER LES ÉCRANS, EN FAMILLE



- > pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > je l'occupe sans écrans : je lis une histoire, on raconte nos journées, on joue ensemble

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > j'évite d'utiliser mes écrans en présence de mon enfant
- > surtout : le matin, pendant les repas, les jeux, les discussions et les sorties avant le coucher

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, effets, activités...)