



DÈS LA NAISSANCE DE MON ENFANT

ON ÉVITE LES ÉCRANS



EFFETS D'UNE SUREXPOSITION



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

POUR PRENDRE DE BONNES HABITUDES



- > pas d'écrans dans la chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > on s'occupe sans écrans : je lui parle, je raconte ma journée, une histoire ...

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > j'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant
- > surtout pendant les repas et avant le coucher
on ne laisse pas la TV allumée en bruit de fond

On adapte nos journées, sans se culpabiliser !

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (effets, autres tranches d'âges...)