

CONSEILS SUR LES ÉCRANS

Comment encadrer leur utilisation ?

Avant 3 ans
PAS D'ÉCRAN



À partir de 3 ans

LIMITER l'usage
de la télévision,
tablette ou téléphone.



TOUJOURS PARTAGER
avec son enfant des programmes
adaptés à son âge.



PAS D'ÉCRAN
le matin avant d'aller
à l'école



PAS D'ÉCRAN
pendant les repas



PAS D'ÉCRAN
au moins 1h avant
d'aller se coucher



PAS D'ÉCRAN
dans la chambre