

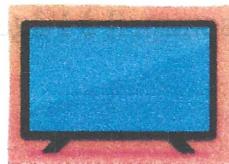
LES DIFFÉRENTS RISQUE DES ÉCRANS SUR NOTRE SANTÉ

diminution de l'envie de lire

solitude et isolement

problème de sommeil

hyperactivité



trouble visuel

stress



retard de langage

trouble de l'humeur

dépendance aux écrans

faiblesse de l'apprentissage

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

- Pour les jeunes de 9 à 12 ans, le temps d'écrans ne doit pas dépasser 1 heure par jour.
- Il faut privilégier les jeux d'observation, de mémorisation et de réflexion aux jeux vidéos.
- Ne pas regarder les écrans dans le noir pour éviter une diminution de la vue.
- Ne pas regarder les écrans avant de dormir, pour éviter les troubles du sommeil.
- Le temps de sommeil à l'âge de 11 ans est entre 9 heures et 12 heures.

COMMENT PRÉVENIR LES ADDICTIONS AUX ÉCRANS ?

- **Limiter votre consommation**
- **Désactiver les notifications**
- **Établir une heure pour arrêter les écrans**
- **Prenez du temps pour les activités extérieures**