

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS  
D'ÉCRANS

Etre  
attentif  
en classe

*Les écrans fatiguent  
l'attention et empêchent  
la concentration,  
même à petite dose.  
Les résultats scolaires  
peuvent diminuer.*

MOINS  
D'ÉCRANS

Se  
parler

*Votre enfant vous parle  
moins et vous lui répondez  
moins quand la TV est  
allumée, quand vous  
regardez votre portable.  
Parler souvent et régulièrement  
avec son enfant stimule  
son langage et son intelligence.  
Les écrans n'aident pas  
l'enfant à réfléchir.*

Pas le  
matin

Pas  
pendant  
les  
repas

Pas  
dans la  
chambre  
de  
l'enfant

LES  
ÉCRANS

Pas avant  
de se coucher

*Sans écrans dans  
sa chambre, l'enfant  
apprend à ne pas  
s'angoisser quand  
il est seul. Il peut alors  
imaginer, créer, inventer.*

*Les parents gardent  
le contrôle sur ce qui  
entre dans le cerveau de  
l'enfant. Ils le protègent  
des images violentes ou  
pornographiques qui  
sont traumatisantes et  
excitantes pour lui.*

*La lumière bleue des écrans inhibe  
la mélatonine et retarde l'entrée  
naturelle dans le sommeil. Lire une  
histoire, chanter une comptine, parler  
avec votre enfant le calme et le sécurise.*

*Regarder un écran avant de  
s'endormir produit l'effet inverse.*

MOINS  
D'ÉCRANS

Savoir  
être seul

MOINS  
D'ÉCRANS

Bien  
dormir

