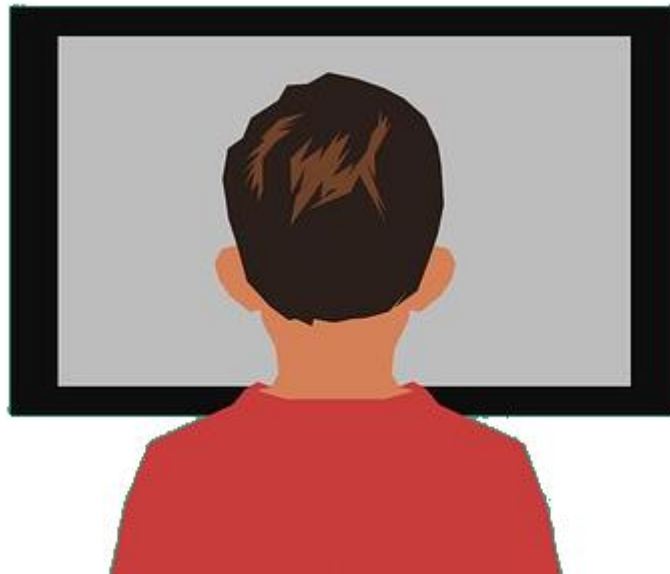


DU BON USAGE DES ÉCRANS

RESPECTER LA RÈGLE DES « 4 PAS » :

- PAS d'écran le matin
- PAS d'écran dans la chambre de l'enfant
- PAS d'écran pendant les repas
- PAS d'écran avant de se coucher



PROSCRIRE tout écran avant 3 ans, même (et surtout) la télévision

3. NE PAS DÉPASSER 30 MINUTES PAR JOUR, jusqu'à 6 ans, en additionnant tous les écrans (DVD, smartphone, tablette, TV, ordinateur...), et de préférence en restant auprès d'eux.

