

# LES ÉCRANS

...et nous !

Pour préserver la vie de famille,

## LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

### MOINS D'ÉCRANS NOUS PERMET :

D'être plus vigilant,  
**CONCENTRÉ ET ATTENTIF.**

De **COMMUNIQUER**  
davantage avec  
nos enfants.

De passer **PLUS  
DE TEMPS  
ENSEMBLE**  
et **PARTAGER**  
des activités.

### SOYONS VIGILANTS

Le contenu est-il  
violent ? adapté ?  
Aidons-nous  
de la signalétique,  
en particulier de la  
classification par âge.

### EN FAMILLE, FACE AUX ÉCRANS :

Ne laissons pas les  
enfants **SEULS**  
devant les écrans.

**ÉCHANGEONS**  
avec nos enfants sur  
ce qu'ils regardent et sur  
leur utilisation des écrans.

POUR LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS,

PENSONS À **DIVERSIFIER LES LOISIRS EN FAMILLE :**

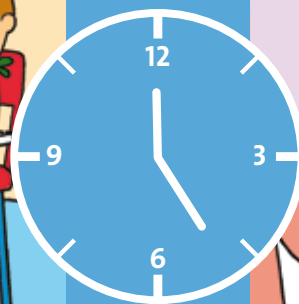
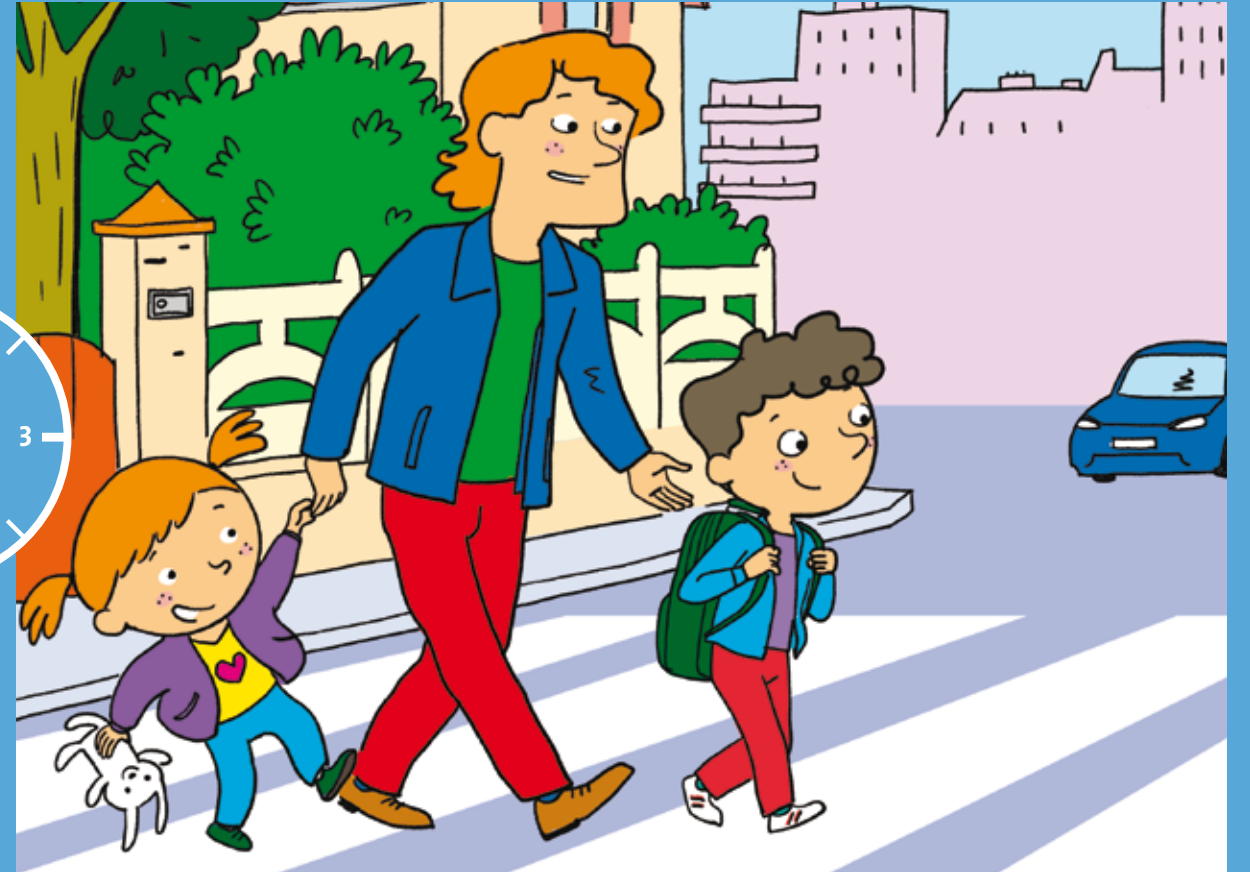
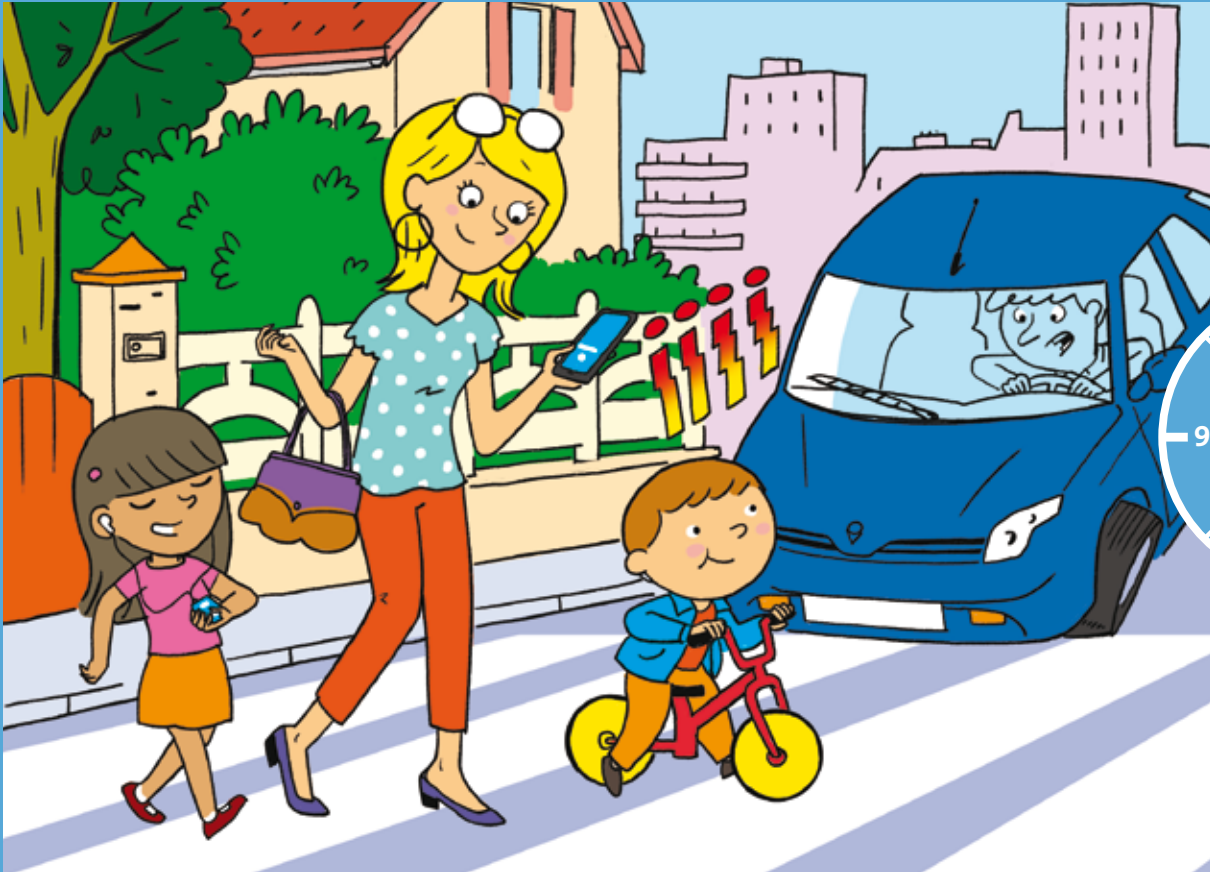
**ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR, JEUX DE SOCIÉTÉ, TRAVAUX MANUELS...**





# Une journée dans les familles **AGOGO** et **PATRO**

**OBSERVONS LES DIFFÉRENCES !**



**LES ÉCRANS**  
...et nous !

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand  
« LES ÉCRANS ET NOUS, PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS »

en partenariat avec le REAAP 27 (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de l'Eure),  
l'UDAF 27 (Union Départementale des Associations Familiales de l'Eure) et Harmonie Mutuelle.

**POUR PRÉSERVER LA VIE DE FAMILLE, LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS**





# LES ÉCRANS

...et nous!

Pour préserver notre santé

## LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

### TROP D'ÉCRANS A UN IMPACT SUR...

#### ... NOTRE SOMMEIL

Troubles du sommeil, retard d'endormissement, fatigue.

#### ... NOTRE CERVEAU

Attention, concentration, langage, communication avec les autres.

#### ... NOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Grignotage, alimentation supérieure aux besoins, activité physique réduite.

#### ... NOTRE VUE

Fatigue visuelle, sécheresse oculaire, exposition à la lumière bleue.

#### ... NOS MUSCLES ET NOS OS

Mauvaises postures, fragilisation du dos, douleurs.

#### ... NOTRE AUDITION

Troubles de l'audition, perte auditive, acouphènes.

POUR LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS,

PENSONS À **DIVERSIFIER LES LOISIRS EN FAMILLE :**

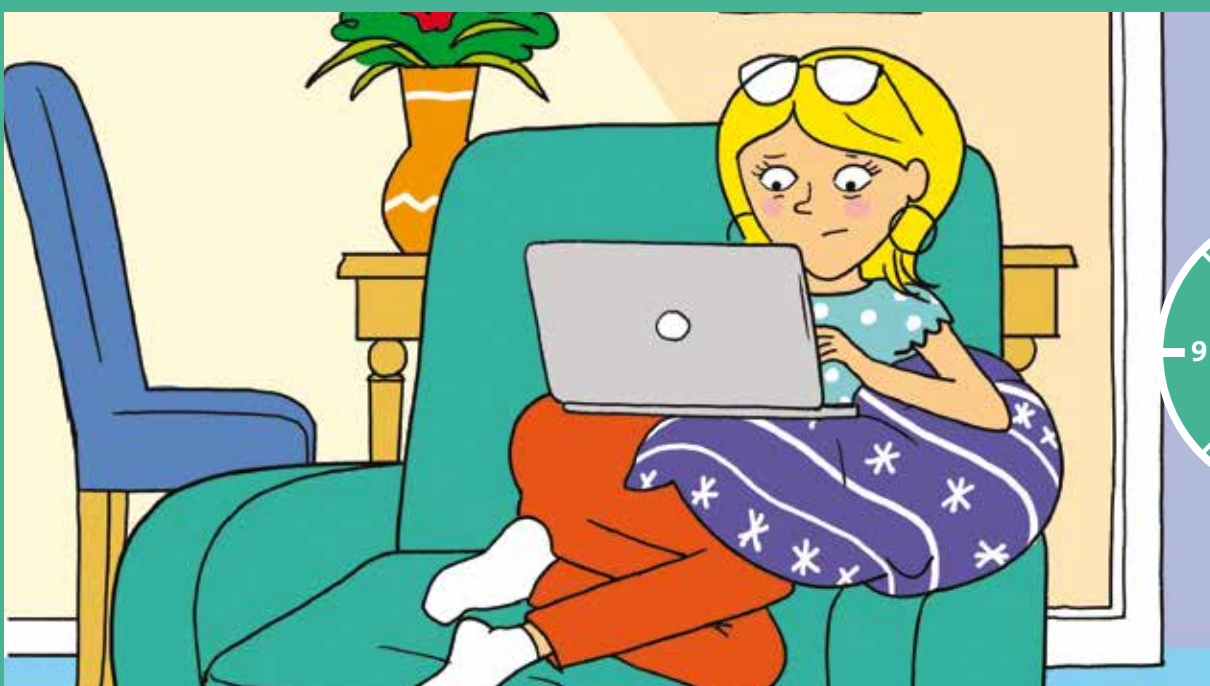
**ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR, JEUX DE SOCIÉTÉ, TRAVAUX MANUELS...**





# Une journée dans les familles AGOGO et PATRO

OBSERVONS LES DIFFÉRENCES !



**LES ÉCRANS**  
...et nous !

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand  
« LES ÉCRANS ET NOUS, PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS »

en partenariat avec le REAAP 27 (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de l'Eure),  
l'UDAF 27 (Union Départementale des Associations Familiales de l'Eure) et Harmonie Mutuelle.

**POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ, LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS**

