

Bien gérer son temps d'écran

Comprendre les risques d'un excès d'écran

- Fatigue visuelle, maux de tête.
- Baisse de concentration.
- Perturbation du sommeil.
- Réduction du temps consacré aux activités physiques et sociales.

Fixer des limites claires

- Max 2h d'écrans de loisirs / jour.
- Utiliser un minuteur ou une appli pour contrôler le temps.
- Prévoir des moments sans écran : repas, coucher.

Alterner les activités

- Lire ou écrire.
- Faire du sport ou bouger.
- Pratiquer une activité créative.
- Passer du temps avec la famille et les amis.

Préserver son sommeil

- Éteindre les écrans 1h avant de dormir.
- Ranger le téléphone hors de la chambre.
- Prévoir des moments sans écran : repas, coucher.

Adopter de bonnes pratiques

- Ajuster la luminosité de l'écran.
- S'asseoir correctement.
- Utiliser les écrans surtout pour apprendre.