



## LES ECRANS C'EST COMME LES BONBONS

### II VAUT MIEUX LIMITER LES TENTATIONS

S'il y a des bonbons tout le temps partout dans la maison, tu risques d'en manger beaucoup ! Pour les écrans, c'est pareil. Les accès aux appareils (TV, console, tablette, ordi ou smartphone) doivent être limités. Il vaut mieux qu'il y ait des moments et des endroits choisis pour les utiliser.

### II VAUT MIEUX LIMITER LA CONSOMMATION

Manger trop de bonbons, ce n'est pas bon. Mais plus on en mange, plus on a envie d'en manger ! Pour les écrans, c'est pareil. Les parents instaurent des règles pour limiter la consommation d'écrans (TV, console, tablette, ordi ou smartphone). Une quantité d'une heure/semaine/année d'âge, c'est la consommation qui ne pose pas de problème.

### II DOIT Y AVOIR DES ENDROITS ET DES MOMENTS SANS ECRANS

Le premier des endroits sans écrans, c'est ta chambre. Le soir, les enfants doivent dormir. Et même dans la journée, les écrans, c'est mieux de les utiliser avec les parents à proximité.

Et le premier moment sans écrans, c'est quand on mange. A table, c'est un moment de calme et de discussion avec les parents.