

4 pas pour mieux avancer en famille

Réguler c'est protéger

Collectif surexposition écrans



Pour mieux se concentrer

Pas d'écran le matin

Pour se parler et développer un bon langage

Pas d'écran pendant les repas

Pas de TV en fond sonore ou lumineux

Pas d'écran dans la chambre de l'enfant*

Pour protéger des contenus dangereux

Pas d'écran avant de se coucher

Pour bien dormir

Pas d'écran avant 3 ans.

Le téléphone, c'est possible sans Internet avant 15 ans.

Les écrans récréatifs, ce n'est que le samedi et le dimanche, y compris pendant les vacances.

* Seul, l'enfant tombera sur des contenus qui font peur ou hypersexualisés. Ces contenus sont traumatisants pour tous les enfants.