

DE 11 A 18 ANS



# MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

## COMMENT LIMITER ?



- > maximum 1 h par jour (hors travail scolaire)
- > pas d'écrans le matin, ni 1 h avant de se coucher
- > pas pendant les repas, les devoirs et discussions, les sorties et les jeux

## COMMENT RESPECTER LES LIMITES D'ÂGE ?



- > pas de scènes violentes ou sexuelles
- > contrôle parental sur les jeux vidéo et internet

## FAIRE LES BONS GESTES



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en replay ou sur DVD (vidéothèque)  
je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

## LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée  
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : [declic-ecrans.com](http://declic-ecrans.com)