

## 4 PETITS PAS POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE AVEC LES ÉCRANS EN FAMILLE\*

APPRENDRE À S'EN PASSER À CERTAINS MOMENTS DE LA JOURNÉE ET ENDROITS À LA MAISON

**Le matin  
les écrans sont éteints !****Meilleure attention en classe  
Sommeil prolongé****A table  
les écrans sont absents !****Plus de conversations  
Plus d'intérêt pour le repas****Avant de dormir  
les écrans sont au repos !****Endormissement plus rapide  
Sommeil plus serein****De la chambre  
les écrans sont sortis !****Meilleure visibilité du temps  
passé et des contenus vus****ADOS****De la chambre  
les écrans sont sortis la nuit !**

Changer les habitudes familiales est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer !