

DÈS LA NAISSANCE DE MON ENFANT

10
JOURS
pour voir autrement



Les bonnes habitudes



Jouer pour stimuler ses sens



Découvrir son environnement



S'occuper sans écrans



Pas d'écrans dans la chambre

Les parents montrent l'exemple

J'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant.

Surtout pendant les repas et avant le coucher, on ne laisse pas la TV allumée en bruit de fond.

On adapte notre journée, sans se culpabiliser !

Les risques d'une surexposition



moins d'échanges

moins de sommeil
zzzz



plus de risques de surpoids

AVANT 3 ANS

10
JOURS

pour voir autrement



Les bonnes habitudes



On joue ensemble



Diminuer les écrans en famille



S'occuper sans écrans



Pas d'écrans dans la chambre



Les parents montrent l'exemple

J'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant.

Surtout le matin, pendant les repas, les jeux, les discussions et les sorties, avant le coucher.

On adapte notre journée, sans se culpabiliser !

Les risques d'une surexposition



moins d'échanges

moins de sommeil



plus de risques de surpoids

DE 3 À 6 ANS

10 JOURS

pour voir autrement



30 min par jour



Les bonnes habitudes

Programmes adaptés



Ne pas regarder trop près



Eviter Internet & les jeux vidéo



Pas d'écrans dans la chambre



Les parents montrent l'exemple

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit et comprend.

Pas d'écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, discussions, les sorties et les jeux, ni 1h avant de se coucher.

Les risques d'une surexposition

fatigue



surpoids

inattention



isolement



nervosité



DE 7 À 10 ANS

10 Jours

pour voir autrement



45 min par jour



Les bonnes habitudes

Programmes adaptés



Contrôle parental



Ne pas regarder trop près



Pas d'écrans dans la chambre



Les parents montrent l'exemple

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, discuter.

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux, ni 1h avant de se coucher.

Les risques d'une surexposition

fatigue



surpoids

inattention



isolement



nervosité



DE 11 À 14 ANS

10
JOURS

pour voir autrement



1h par jour



Les bonnes habitudes

Violence, sexualité, harcèlement



J'en parle à un adulte, j'appelle e-enfance au **3018**, je consulte «J'ai besoin d'aide» sur **declic-ecrans.com**

Ne pas regarder trop près



Pas d'écrans dans la chambre



Les parents montrent l'exemple

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, parler, échanger...

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux, ni 1h avant de se coucher.

Les risques d'une surexposition

fatigue



surpoids

inattention



isolement



nervosité



APRÈS 14 ANS
10
JOURS

pour voir autrement



24 par jour



Les bonnes habitudes

Garder un équilibre



Ma scolarité, mes activités, mes amis, ma famille.

Violence, sexualité, harcèlement



J'en parle à un adulte, j'appelle e-enfance au **3018**, je consulte «J'ai besoin d'aide» sur declic-ecrans.com

Ne pas regarder trop près



Pas d'écrans dans la chambre



Les parents montrent l'exemple

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, parler, échanger...

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, ni 1h avant de me coucher.

Les risques d'une surexposition

fatigue



surpoids

inattention



isolement



nervosité

