

LA RÈGLE DES 4 PAS :



**Pas d'écran
le matin**
Pour être plus
concentré et
attentif à l'école



**Pas d'écran
dans la chambre**

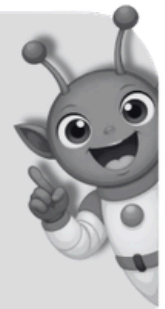
Protège le sommeil et évite
de tomber sur des
contenus non adaptés à
ton âge



**Pas d'écran
pendant les repas**
Permet de discuter en
famille et d'être attentif à ce
que l'on mange



**Pas d'écran
avant de dormir**
Pour un meilleur sommeil
et permet à ton cerveau
de se reposer



La question d'Api : Comment s'appelle la lumière des écrans qui peut fatiguer les yeux ? **C'est la lumière bleue qui fatigue et abîme les yeux.**