

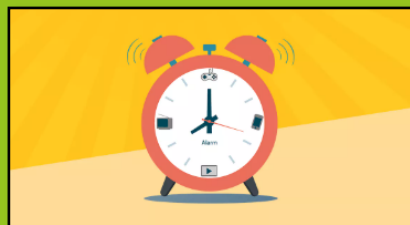


## LES 4 PAS DES ECRANS



**PAS** d'écrans  
avant l'âge de 2-3  
ans, puis en étant  
accompagné ensuite

*Jouer, parler et  
arrêter la télé*



**PAS** avant de  
s'endormir

*Privilégier les  
histoires, la  
lecture...*



**PAS** dans la  
chambre

*La télé est un moyen  
de détente à partager  
en famille, elle a sa  
place dans le salon*



**PAS** d'écrans  
pendant les repas

*Profiter des repas  
pour échanger et  
être à l'écoute de vos  
sensations  
alimentaires*

Utiliser l'écran pour une tâche réalisable dans un temps donné, avec un début et une fin : afin de préserver du temps pour les autres activités de la journée.

Source : inspiré de <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/> et du Haut Conseil de Santé Publique

Pour plus d'informations :

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>  
[www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)