

A la maison, 30 min de lecture par jour

compréhension

À 12 ans,
un enfant passe en moyenne
8 heures par jour devant un écran

expression écrite et orale

sommeil

mémorisation

concentration

intelligence

créativité

empathie

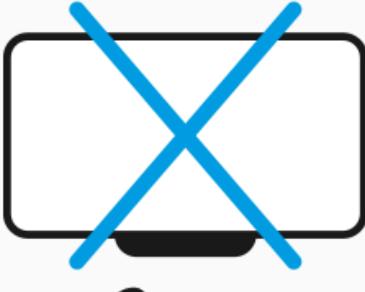
moins d'écrans

imagination





PRÉCONISATIONS D'USAGE DES ÉCRANS

	-3 ans	20 min par session 1h/jour max.	30 min par session 2h/jour max.	30 à 45 min par session
	3-6 ans			
	6-9 ans			
	+ 10 ans			

Source Orange

On évite les écrans
avant de se coucher et avant d'aller à l'école

