

## LIMITONS LE TEMPS PASSE DEVANT LES ECRANS.

### TROP D'ECRAN A UN IMPACT SUR

<b>NOTRE VUE</b>	abîme et fatigue les yeux donne mal à la tête change la vue et nécessite parfois de porter des lunettes
<b>NOS MUSCLES ET NOS OS</b>	engourdit les muscles donne des courbatures ou des fourmis cause une mauvaise circulation du sang donne mal à la nuque, déclenche un torticolis fait que l'on prend de mauvaises positions et que l'on a mal au dos, au cou ou aux jambes
<b>NOTRE AUDITION</b>	nous empêche d'entendre ce que l'on nous dit peut occasionner que l'on porte tôt un appareillage auditif abîme les oreilles peut nous donner des acouphènes
<b>NOTRE SOMMEIL</b>	nous rend fatigué(e) fait que l'on s'endort moins bien, à cause de la lumière bleue, et aussi parce qu'on est plus énervé(e) ou parce qu'on a mal à la tête peut nous faire faire des cauchemars
<b>NOTRE CERVEAU</b>	devient une addiction : on est accroché aux écrans donne mal à la tête tandis que le cerveau ne se repose pas fait que l'on se concentre moins bien, que l'on a moins de mémoire
<b>NOTRE EQUILIBRE ALIMENTAIRE</b>	nous coupe l'appétit fait que l'on mange moins bien (grignotage), que l'on n'a pas conscience de la quantité et de la qualité des aliments mangés

### MOINS D'ECRAN NOUS PERMET

d'aller voir sa famille (les papys et mamies, les cousins, ...) ou des amis

de faire des jeux de société ou des casse-têtes

de faire ses leçons

d'aller dehors pour faire du vélo, du roller, du foot, du basket, de la trottinette,

de chanter, de danser

d'aller à la piscine ou à la mer, de regarder le ciel, de se reposer

de faire une balade dans un parc, d'aller à la bibliothèque, faire du shopping

de passer du temps avec nos animaux

de faire de la photo, de lire, d'écrire un livre, de dessiner, de goûter

**DE PRENDRE DU TEMPS ENSEMBLE.**