

LIMITONS LE TEMPS PASSE DEVANT LES ECRANS.

TROP D'ECRAN A UN IMPACT SUR

NOTRE VUE	abîme et fatigue les yeux donne mal à la tête change la vue et nécessite parfois de porter des lunettes
NOS MUSCLES ET NOS OS	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
NOTRE AUDITION	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
NOTRE SOMMEIL	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
NOTRE CERVEAU	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
NOTRE EQUILIBRE ALIMENTAIRE	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.