



5 conseils pour protéger votre enfant des écrans :

1. Montrez le bon exemple. Vous êtes son premier modèle.
2. Acceptez que votre smartphone n'est pas une solution de baby-sitting.
3. Évitez une exposition aux écrans avant l'âge de ses 3 ans.
4. Ne lui offrez pas une console de jeux avant l'âge de ses 8 ans.
5. Fixez-lui des petits temps d'écran en fonction de son âge et de sa maturité.

