



LES ÉCRANS ET MOI



CONSEIL

Les adultes sont là pour t'accompagner et te protéger, parle avec eux de ce que tu vis sur les écrans.

SANS ÉCRANS, C'EST FACILE!

- **Au réveil** - pour garder toute ton énergie pour la journée
- **À table** - pour apprécier de bons repas
- **Dans ta chambre** - pour un espace reposant
- **Au coucher** - pour de belles nuits de sommeil



VIS DES MOMENTS MAGIQUES SANS ÉCRANS



WWW.USAGENUMERIQUEVALAIS.CH



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



usage numérique
responsable