

# TEMPS D'ÉCRAN

## En savoir plus sur l'impact des écrans



Un temps d'écran excessif peut affecter le sommeil, la concentration, l'activité physique et le bien-être émotionnel (anxiété, dépression liée à la comparaison sociale).

Le but n'est pas de diaboliser les écrans, mais de trouver un équilibre sain. Ils offrent aussi des opportunités d'apprentissage, de socialisation et de divertissement.

