



## L'usage des écrans doit être raisonné

Les écrans se développent beaucoup et font désormais partie de nos vies quotidiennes.

Ils peuvent être de très bons outils pour **apprendre, s'informer et découvrir le monde**, mais ils peuvent aussi présenter des dangers pour notre santé et notre équilibre.

Un usage excessif peut provoquer de la fatigue, des troubles du sommeil, de la dépendance ou des difficultés de concentration.

Protéger les personnes, et surtout les plus jeunes, est donc une priorité.

De plus, la fabrication et l'utilisation du numérique **polluent l'environnement**. Il devient essentiel d'adopter un **usage raisonné** des écrans : faire des pauses, limiter le temps passé en ligne, choisir des contenus adaptés et penser à éteindre ou recycler les appareils.



**Un usage raisonné, c'est profiter du numérique tout en prenant soin de soi et de la planète.**



## L'usage des écrans doit être raisonné

Les écrans se développent beaucoup et font désormais partie de nos vies quotidiennes.

Ils peuvent être de très bons outils pour **apprendre, s'informer et découvrir le monde**, mais ils peuvent aussi présenter des dangers pour notre santé et notre équilibre.

Un usage excessif peut provoquer de la fatigue, des troubles du sommeil, de la dépendance ou des difficultés de concentration.

Protéger les personnes, et surtout les plus jeunes, est donc une priorité.

De plus, la fabrication et l'utilisation du numérique **polluent l'environnement**. Il devient essentiel d'adopter un **usage raisonné** des écrans : faire des pauses, limiter le temps passé en ligne, choisir des contenus adaptés et penser à éteindre ou recycler les appareils.



**Un usage raisonné, c'est profiter du numérique tout en prenant soin de soi et de la planète.**