

Savais-tu que le manque de sommeil est un facteur de risque pour la santé ?



SIGNES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS



Tu t'isoles



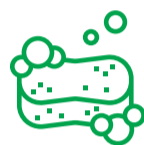
Tu refuses de participer aux activités familiales



Tu négliges tes travaux scolaires



Tu t'empêches d'aller à la toilette



Tu négliges ton hygiène corporelle



Tu ne peux pas t'arrêter de jouer ou de scroller, c'est plus fort que toi !

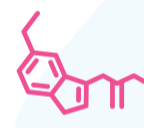
IMPACTS DE LA LUMIÈRE BLEUE EN SOIRÉE OU LA NUIT



Augmentation de l'anxiété et/ou de la détresse psychologique



Diminution de la qualité du sommeil



Retardement du début de la sécrétion de mélatonine



Temps d'endormissement plus long

RECOMMANDATIONS



Limite ton temps d'écran récréatif à 2 heures par jour



En soirée, mets tes appareils électroniques sur "le mode nuit"



Ferme tous tes écrans au moins une heure avant d'aller au lit



Sors tes écrans de ta chambre et éteint les pendant la recharge



À RETENIR : LES 3 P



Pas en te levant



Pas en mangeant



Pas en te couchant

