|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Impact des écrans | | L’usage précoce et intensif des écrans perturbe le développement cognitif et psychologique. Les enfants ont besoin de penser et d’apprendre en exerçant leur motricité et leur sensorialité. La règle des 3-6-9-12 est à appliquer ;  Pas de TV avant 3 ans  Pas de console de jeux personnelle avant 6 ans  Internet après 9 ans  Réseaux sociaux après 12 ans     Arrêter les écrans 1h30 avant le coucher est primordial afin de ne pas perturber la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). | |  |