

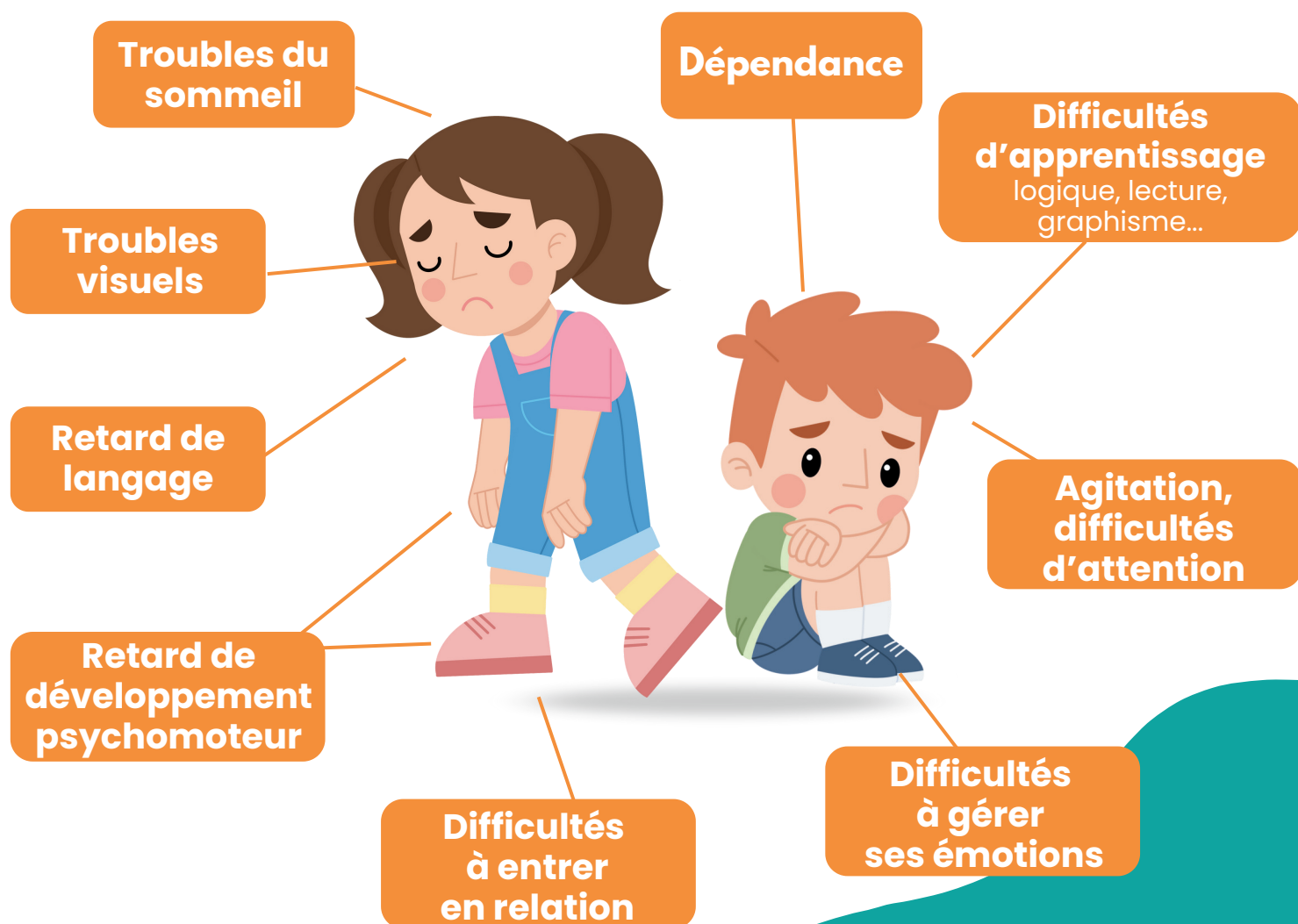
MON ENFANT & LES ÉCRANS

Les écrans font désormais partie de notre quotidien, que ce soit pour travailler, s'informer, se divertir, réaliser un achat etc.

Un **usage abusif**, en terme de durée ou de fréquence, **ou inadapté** (en fonction de l'âge) peut avoir **un impact sur la santé** de l'enfant et **son développement** à moyen voire à long terme.

Il est important que chacun puisse **s'informer pour protéger** les plus jeunes.

Quels risques pour sa santé ?



Quelles alternatives aux écrans ?

Des activités simples peuvent être proposées aux enfants, en autonomie ou avec l'accompagnement d'un adulte.

Il peut être intéressant de pratiquer une **activité physique en extérieur** (balade, jeux de ballon, vélo...),

de proposer des activités renforçant **l'autonomie** (bricolage, cuisine...),

la **créativité** (dessin, loisirs créatifs...),

ou encore **l'imaginaire** (lecture, écoute d'un podcast...).

Activité
physique

Autonomie

Créativité

Imaginaire



La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Bassin de l'Elorn est une association qui regroupe des **professionnels de santé** répartis sur **27 communes** du Pays des Abers, du Pays de Landerneau-Daoulas et du Pays de Landivisiau.

Nos adhérents réalisent des **actions de prévention en faveur de la population** sur différents thèmes dont la gestion des écrans pour les enfants et les adolescents.

Contactez-nous : 06 77 67 86 32 | cptsdubassindelelorn@gmail.com