

MIEUX DORMIR, MIEUX APPRENDRE, MIEUX GRANDIR

Pour la santé et la réussite
de nos jeunes

Les écrans font partie du quotidien,
mais leur usage doit être progressif,
raisonné et accompagné.

Un usage excessif peut avoir
des effets négatifs sur la santé,
le sommeil, la concentration,
les relations sociales
et le bien-être.



LES RÈGLES ESSENTIELLES À TOUS LES ÂGES



Pas d'écran
le matin
avant l'école



Pas d'écran
pendant
les repas



Pas d'écran
dans
la chambre



Pas d'écran
avant d'aller
se coucher

LES BÉNÉFICES POUR LE QUOTIDIEN



Un sommeil
de qualité
pour être en forme
et disponible



Plus d'attention,
plus de
concentration
pour apprendre
efficacement



Plus d'échanges
réels, moins
d'isolement
pour des relations
plus sereines



Moins d'exposition
aux risques
cyberharcèlement,
fatigue, hyperconnexion

DES REPÈRES SIMPLES AU QUOTIDIEN



Des temps
sans écran
chaque jour



Pas d'écran
avant de dormir
pour bien récupérer



Des activités
physiques,
culturelles
et sportives



Des échanges
en famille
et entre amis

Parents, enfants, école :
tous ensemble pour
accompagner nos jeunes
vers des usages numériques
plus équilibrés.



**ANNÉE DE
LA SANTÉ
2026-2027**



**ENSEMBLE, AGISSONS POUR LA SANTÉ
ET LA RÉUSSITE DE NOS JEUNES.**
Le Département de l'Ain et de l'Éducation nationale
s'engagent à vos côtés



Retrouvez conseils,
ressources et contacts
utiles sur
www.ain.fr