

A éviter :

Le matin

↳ pour une bonne  
préparation de la  
journée

Pendant les repas

↳ favoriser le dialogue  
et développer le  
langage

Redonner  
à l'enfant le temps  
volé par les écrans

le soir

↳ favoriser l'endormissement

les écrans dans  
la chambre

↳ favoriser le jeu et  
la créativité