

Consom'

SANS STRESS!

En période de confinement On consomme davantage d'écrans :

Conseils pour réduire les risques :



Deux heures avant d'aller dormir,
coupez-vous des écrans pour un
meilleur sommeil.



Privilégiez les repas
"déconnectés".



Alterner vos activités sur une journée,
entre les écrans (Gsm, tv, ordi) et les
autres qui vous font envie.



Gardez le lien avec ceux qui
n'ont pas les mêmes outils.

