|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| OUTILS | Pour quoi | Quand | Impact sur ma santé | Que faire pour s’améliorer |
| La télé | Séries  Emissions  Jeux | Le midi  Au diner  Certains soirs | Plus de dialogues à table | Eteindre la télé |
| Facebook | Lire des publications diverses | De temps en temps  Avant de dormir | Difficulté a s’endormir | Ne pas passer plus de 10mn sur le téléphone |
| Ordinateurs | Jeux en ligne  Se documenter | Certains soirs | Isolement familial | Moins jouer et passer du temps en famille |
| Internet | Achat  Suivre des tutos  Se renseigner | Si besoin | Aucun |  |
| Téléphone portable | Quelques jeux | Pour passer le temps quelquefois | Ne pas jouer sans lumière ambiante | Installer une lumière |
| Tik Tok | Regarder des vidéos | Avant de dormir | Abrutissement | Désinstaller l’application |