



Une exposition pour éclairer les ados et leur famille sur les dangers d'une trop forte exposition aux écrans.

Début 2020, le temps passé par les adolescents sur les écrans a atteint une moyenne de 7h/jour dont 85 % en activités récréatives (jeux en ligne, réseaux sociaux, vidéos). Les enfants y consacrent aussi une grande part de leur temps d'éveil.

Durant les 20 premières années de la vie, la construction du cerveau nécessite des activités sans écran : activités manuelles, physiques et échanges avec les autres dans le monde réel. Le temps volé par les écrans à ces activités structurantes fondamentales a des conséquences graves et irréversibles sur le développement cérébral et la santé des enfants et des adolescents. Il est donc indispensable d'établir des règles d'usage protectrices.

Exposition éditée par [Double Hélice](#)

Conseil Scientifique : Sabine Duflo, psychologue et thérapeute familiale, _____
membre du collectif Experts Jeune public du CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel), membre
du collectif COSE (Collectif Surexposition Ecrans)

Création graphique : EM Design