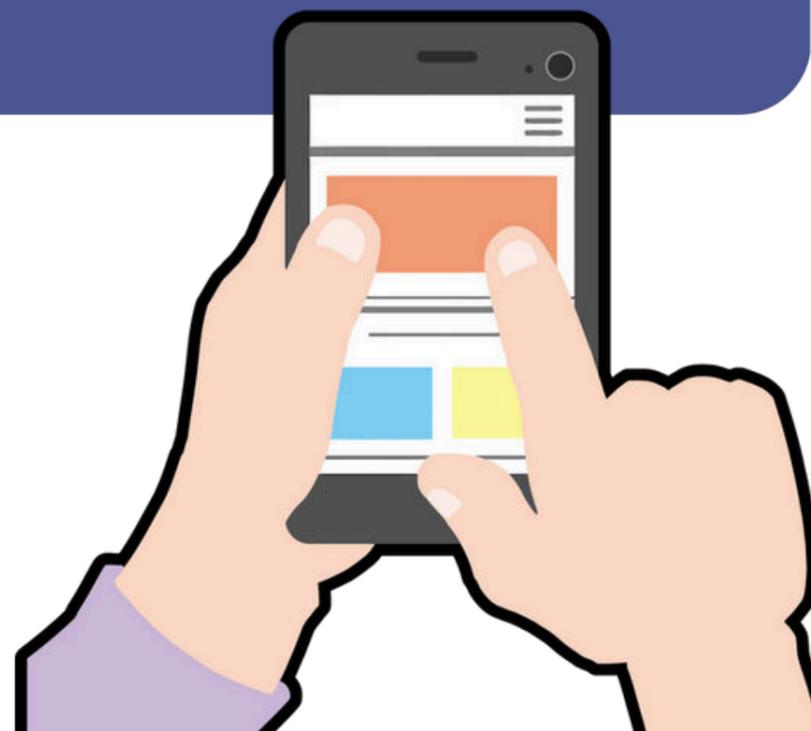




Journée mondiale sans téléphone

Prêts à relever le défi avec nous ?



CPTS Paris
NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

Privilégier d'autres activités



Journaling



Sociabiliser



Marcher



Lire



Activités sportives

**Remplace l'alarme
de ton téléphone
par un radio réveil**



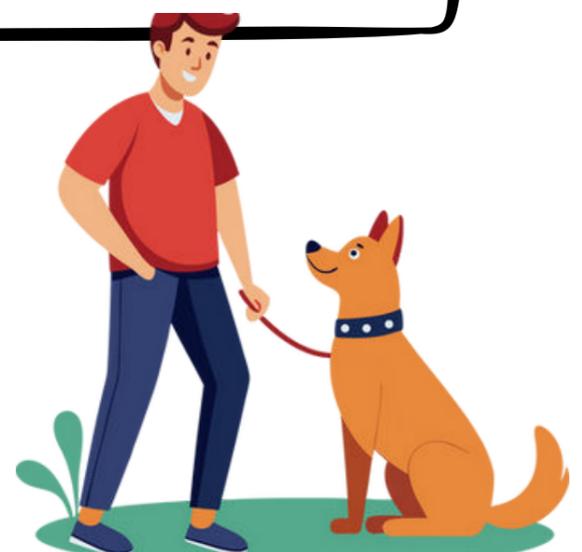
**Prends le temps de
méditer sur ta
journée**



**Désactive les
notifications de tes apps
et supprime celles dont
tu n'a plus l'utilité**



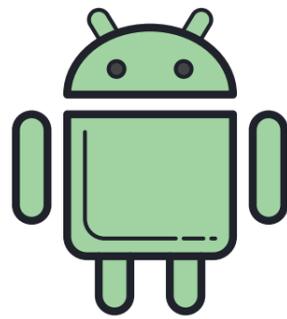
**Ballade toi à
l'extérieur, engage
une conversation....**





Comment connaître ton temps d'écran ?

C'est simple...



1. Paramètres
2. Bien être numérique



1. Paramètres
2. Temps d'écran



Alors, prêts à relever le défi ?

**1ère étape : Partage aujourd'hui en
commentaire (et sans tricher 😊) ton
temps quotidien d'écran**

**Sauras-tu mettre en application ces
conseils ?**