

<https://www.saintsebastien.fr/agenda/ecran-et-sommeil/>

# « Écran et sommeil »

8 octobre 2024

Carrefour des Familles

Vers un usage raisonné des écrans pour les jeunes et les adultes avant de s'endormir.  
Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil ?  
Comment réduire son temps d'exposition ?

Animé par Manuela LECALLO, animatrice sociale et Sylvain RATTON, conseiller numérique, service des préventions sociales.

**Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription, dans la limite des places disponibles.**

[Le Carrefour des Familles](#)

■