



Les chiffres à connaître pour
**limiter ton risque de devenir
myope !**



2h

Temps que tu dois passer
chaque jour dehors !



30cm

Distance à respecter avec
ton écran ou ton livre !



20/20/20

Mémo pour te rappeler de faire des pauses
de 20 secondes toutes les 20 minutes en
regardant au loin (20 pieds, soit 6 mètres)
quand tu es sur un écran ou un livre.



9/12h

Temps de sommeil dont tu as besoin entre
6 et 12 ans. Cette durée varie en fonction de
l'âge (10 à 13h de sommeil entre 3 et 5 ans
et 8 à 10h entre 13 et 18 ans).



www.ensemblecontrelamyopie.fr



Campagne de santé
publique à l'initiative de



INSTITUT D'ÉDUCATION MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION

www.institut-iemp.com

