

# Il est peut-être temps de se débrancher

Il faut parfois prendre une pause, s'éloigner des écrans et donner la priorité aux activités saines, au sommeil et au mieux-être. Une utilisation excessive de la technologie peut nuire à tout cela.

**/ {MOI} NUMÉRIQUE**  
MOIS DE LA CYBER-SENSIBILISATION

Financé par :



Pour plus d'informations :

[www.ecno.org/cyber-sensibilisation](http://www.ecno.org/cyber-sensibilisation)