



5 conseils pour bien vivre avec votre smartphone :

1. Prenez l'habitude de vivre des moments sans écran, en rangeant votre smartphone.
2. Sortez votre smartphone seulement quand c'est vraiment nécessaire.
3. Renseignez-vous sur internet avant d'installer une nouvelle application.
4. Utilisez un kit mains libres lors de vos appels pour maintenir votre smartphone à distance.
5. Éteignez votre box routeur Wi-Fi et mettez votre smartphone en mode avion avant d'aller dormir.

photo de George Milton provenant de Pexels