

ACCOMPAGNER MON ENFANT

dans l'usage des écrans.

Le guide des parents
de 7 à 16 ans





Sommaire

Introduction	03
Comprendre le cerveau des enfants et des adolescents	04
Les écrans et le sommeil	07
Les impacts sur la santé	08
Les jeux vidéo	10
Les réseaux sociaux	13
Et les parents ?	19
À connaître	22
Résumé	23
Outils et ressources	25
Glossaire	26

Introduction



Les écrans font partie du **quotidien des enfants** et des **adolescents** : téléphone, tablette, jeux vidéo, réseaux sociaux... **Ils peuvent être ludiques et éducatifs.**



Mais un usage trop long ou inadapté peut avoir des effets sur la santé, le sommeil, le bien-être, et exposer à des risques en ligne.



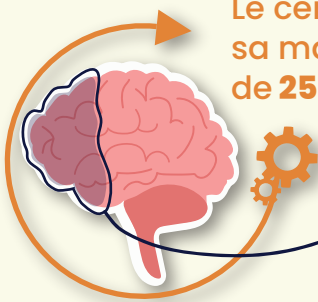
Ce livret a pour **objectif** de vous donner des **repères simples** pour aider votre enfant à **utiliser les écrans de manière saine et sécurisée.**



Comprendre le cerveau des enfants et des adolescents

Comprendre **comment le cerveau des enfants et des adolescents fonctionne** permet d'**expliquer pourquoi certaines pratiques numériques les impactent plus** que les adultes.

Un cerveau encore immature



Le cerveau ne termine sa maturation qu'autour de **25 ans**.



La zone qui contrôle **le jugement, le recul et l'autorégulation** (cortex préfrontal) est **l'une des dernières** à se développer.

ILS SONT DONC :

Plus impulsifs

Plus sensibles à la pression du groupe

Plus attirés par les récompenses rapides

Ils peuvent donc **avoir plus de mal à :**

Arrêter un jeu ou une vidéo

Résister aux défis dangereux en ligne

Gérer leurs émotions face aux comparaisons sur les réseaux.

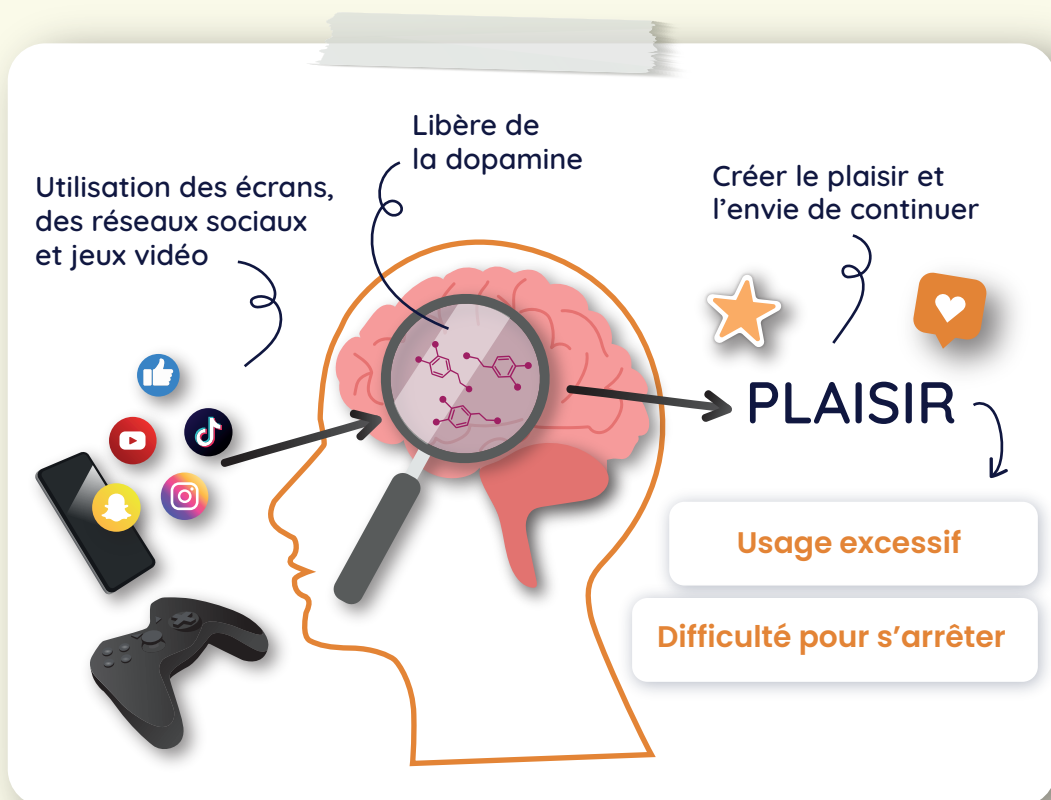
Le circuit de la récompense

Les jeux vidéo et les réseaux sociaux utilisent des **récompenses rapides** (likes, points, niveaux...).



Cela **active la dopamine**, qui donne envie de recommencer.

Chez les ados, ce système est très actif, alors que le contrôle exercé par le cortex préfrontal n'est pas encore mature.



L'influence du regard des autres

L'adolescence est une période où **le cerveau est très sensible à l'image corporelle** et à **l'approbation des pairs**, notamment en lien avec **les transformations physiques qui surviennent**.



Les réseaux sociaux **amplifient la comparaison** et peuvent :

Créer des complexes

Fragiliser l'estime de soi

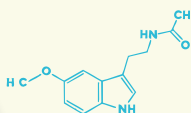
Contribuer à des troubles comme
la dysmorphophobie (*obsession d'un défaut imaginaire*)





Les écrans et le sommeil

Écrans le soir



Lumière bleue = Mélatonine retardée = Sommeil tardif

Écrans le matin



Lumière artificielle = Dérèglement du rythme veille-sommeil

Conseils pratiques

- **Éteindre** les écrans au moins **1 à 2 heures avant le coucher**.
- Préférer des **activités calmes** avant de dormir (*lecture, dessin, musique douce*).
- **Éviter les écrans dans la chambre et au réveil** pour préserver le rythme veille-sommeil.

Le questionnaire de sommeil adolescent (Réseau Morphée)

- Pour les **11 - 18 ans**.
- Avec des **difficultés de sommeil** depuis au - 3 mois.
Il est à remplir seul ou avec l'aide d'un parent.
- **Durée estimée : 20 à 30 minutes.**

Une fois complété, le site génère un rapport personnalisé avec des conseils adaptés pour consulter un professionnel si nécessaire.



scannez-moi

Pourquoi le faire ?

Ce questionnaire permet de **mieux comprendre les problèmes de sommeil**, de les objectiver et de **repérer d'éventuels troubles** (*apnée, insomnie, retard de phase...*).

Il sert de **base de discussion** utile avec les parents et le médecin, pour **agir rapidement et efficacement**.



Les impacts sur la santé

Santé physique

Trop de temps assis =
douleurs du dos, nuque, mains.

Fatigue visuelle = yeux secs,
vision floue, problèmes de vue.

Sédentarité =
risque accru de surpoids.

Conseils pratiques

- **Limitier le temps d'écran** (1h à 1h30, en fonction de l'âge, tout écran confondu)
- Faire des **pauses toutes les 20 minutes.**
- Vérifier la **luminosité des écrans et de la pièce.**
- Être à **bonne distance des écrans.** (2x la diagonale de l'écran).

Santé mentale et sociale



Conseils pratiques

- **Dialoguer** sur ce que l'enfant regarde ou vit en ligne.
- **Maintenir des moments sans écran** en famille (repas, sorties).
- **Surveiller les changements** d'humeur ou de comportement.

Excès d'écran =
isolement social,
conflits familiaux,
perte d'estime de soi.

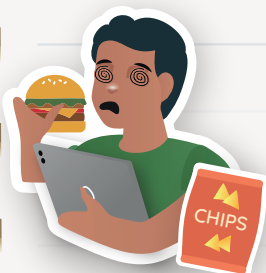


Contenus violents ou anxiogènes =
stress, peur, troubles du sommeil.



Alimentation et écrans

L'usage des **écrans pendant les repas** a des effets sur :



L'attention à la faim et à la satiété :

l'enfant peut manger **plus vite et plus** qu'il n'en a besoin.

La qualité du repas :

on a tendance à **grignoter** plus d'aliments **gras et sucrés**.



Le microbiote intestinal :

un **rythme alimentaire irrégulier** et des choix **moins variés** peuvent perturber l'équilibre des bactéries bénéfiques à la digestion et à l'immunité.

D'après des études, manger devant un écran c'est :

Un risque de surpoids et d'obésité chez les enfants et ados.

Un microbiote perturbé (lié à des troubles digestifs et métaboliques).

i Les repas **en famille, sans écran**, sont **bénéfiques pour le bien-être, émotionnel, la communication**, et l'apprentissage des **bonnes habitudes alimentaires**.

Conseils pratiques

- **Éteindre TV, tablette et téléphone** pendant les repas.
- **Instaurer des repas réguliers**, à table, **en famille** autant que possible.
- Encourager l'enfant **à manger en pleine conscience** : regarder, sentir, goûter et savourer les aliments.
- Faire du repas **un moment d'échange et de convivialité**.



Les jeux vidéo



Les jeux vidéo peuvent être **stimulants et créatifs**, mais **certains comportements peuvent poser problème**.

LES RISQUES



Temps de jeu excessif :

sommeil réduit, baisse de la concentration scolaire.



Jeux en ligne :

risque de harcèlement, d'intimidation, d'insultes ou de pression sociale.



Jeux violents :

peuvent favoriser anxiété, irritabilité, cauchemars.

Attention aux prédateurs ou aux contenus inappropriés, surtout dans les chats vocaux.



Dépenses d'argent :

certains jeux peuvent inciter à dépenser de l'argent. *(Pour avancer plus vite dans le jeu, changer son personnage,...)*



Isolement social :

si le jeu remplace les activités avec la famille ou les amis.



À SAVOIR

Le fonctionnement encore **immature du cerveau**, combiné à la forte activation du **circuit de la récompense** par les jeux vidéo, peut expliquer pourquoi certains adolescents ont plus de **difficultés à maintenir leur attention** et à se concentrer sur d'autres activités.

LES AVANTAGES



Développement de certaines compétences cognitives :

résolution de problèmes, logique et réflexion, mémoire et attention, réactivité et coordination oeil-main.



Apprendre à coopérer, travailler en équipe :

renforce les compétences sociales, apprendre à communiquer, s'organiser, se répartir les rôles, s'entraider.



Développer la créativité :

jeux de construction ou de création, possibilité de créer des mondes ou des objets, inventer des histoires.



Découvrir et apprendre :

connaître les outils numériques, certains jeux permettent d'apprendre l'histoire, les langues, la logique ou la programmation.



Développer la persévérance :

les jeux demandent souvent de réessayer plusieurs fois pour réussir, encouragent la patience, la motivation.



Se détendre et se divertir :

un moment de détente et de plaisir après l'école, ils peuvent servir de moyen d'évasion ou de gestion du stress.

Conseils pratiques



- **Connaître les jeux** auxquels joue votre enfant et leur **PEGI**.
- **Fixer des limites** de temps d'écran et des horaires. (1h à 1h30 max par jour, tout écran confondu, avec des pauses et pas avant de dormir)
- **En discuter** ouvertement et **sans jugement, l'accompagnement est essentiel**.

La signalétique PEGI

Les PEGI sont le **système de classification des jeux vidéo**.
À partir de juin 2026, il évolue afin de prendre en compte
les risques liés aux interactions en ligne.

L'objectif est de **fournir un repère fiable** aux parents pour qu'ils
choisissent des jeux adaptés à l'âge.



Les principales évolutions :

Achats intégrés : avec des offres limitées (en temps ou en quantité)
→ **PEGI 12**, si NFT ou blockchain → **PEGI 18**

Objets aléatoires payants : par défaut **PEGI 16**, parfois **PEGI 18**

Mécanismes pour revenir jouer chaque jour : **PEGI 7**, si pénalité pour
le joueur pour ne pas revenir → **PEGI 12**

Jeu en ligne avec communication libre (sans filtre, blocage ou
signalement possible) → **PEGI 18**

Plus d'infos : www.pedagojeux.fr



Les réseaux sociaux

Données personnelles



Ce sont des informations comme le *nom*, l'*âge*, l'*école*, l'*adresse*, la *localisation*, les *photos*. Une fois en ligne, **elles peuvent être diffusées sans contrôle** et **utilisées à mauvais escient**.

À rappeler à votre enfant :

- Un **compte privé** ne garantit pas la **confidentialité** (*une capture d'écran, un partage ou une erreur peuvent vite arriver*).
- Accepter **uniquement les personnes connues** dans la vie réelle (*amis, famille*).
- Ne **jamais publier d'infos personnelles** (*école, adresse, numéro de téléphone, lieu de vacances, ...*)
- La **géolocalisation** doit être désactivée pour éviter de révéler **les déplacements en direct**.



Conseils pratiques

- Utiliser des **comptes privés**.
- Ne jamais partager d'**adresse**, de **localisation en direct** ou de **photos sensibles**.
- **Vérifier** régulièrement les paramètres de **confidentialité**.

EN RÉSUMÉ

un compte privé limite les risques, mais la **prudence** et la **discussion** restent les **meilleures protections**.

Les avantages

Les réseaux sociaux peuvent présenter **des bénéfices** et être de **formidables outils** lorsque l'usage est **positif, conscient et équilibré**.

Garder le lien et apprendre à communiquer avec les autres :

rester en contact avec des amis, sa famille, écrire des messages, apprendre les règles de communication en ligne.



S'exprimer, partager et s'informer :

des passions, des photos, des idées, des dessins, trouver des contenus sur de nouveaux sujets passionnants (sport, musique, cuisine, sciences, ...) et même découvrir l'actualité adaptée à leur âge (avec une conscience éveillée)

Développer la créativité :

trouver des idées, créer des vidéos, des montages, de nouvelles façons de raconter une histoire ou de montrer un projet. Trouver des idées d'activités et des tutoriels créatifs.

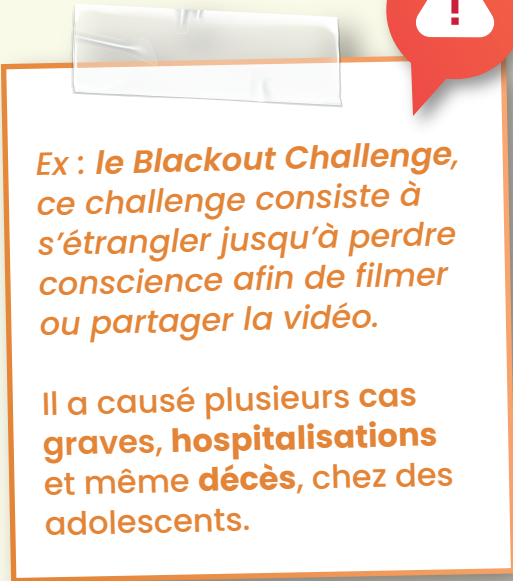


Développer des compétences numériques:

Comprendre comment fonctionnent les plateformes. Apprendre à créer un profil, publier un contenu, utiliser des outils numériques. Développer une culture du numérique.

Défis en ligne et pression sociale

Les adolescents, qui sont **plus sensibles à la reconnaissance de leurs pairs**, peuvent se **laisser entraîner dans des challenges dangereux**. Leur cerveau encore en développement les rend plus **vulnérables aux effets de groupe**.



Ex : le Blackout Challenge, ce challenge consiste à s'étrangler jusqu'à perdre conscience afin de filmer ou partager la vidéo.

Il a causé plusieurs cas graves, hospitalisations et même **décès**, chez des adolescents.

En cas de soupçon ou de participation à un défi :
parler immédiatement avec l'adolescent, sans punir et chercher du soutien si nécessaire.
(médecin, psy scolaire, numéro 3018).



Conseils pratiques

- Aider l'ado à **reconnaître la pression sociale en ligne** (peur d'être exclu, envie d'être populaire).
- Encourager à **dire non** et à s'éloigner d'un **défi dangereux**.
- Valoriser le **courage de refuser de participer** et proposer des **réponses simples** : « Je ne trouve pas ça drôle, je ne veux pas prendre ce risque. »

Partage de photos et cyberharcèlement

Le partage d'**images personnelles ou intimes** peut mener à du **chantage** (sextorsion) ou du **cyberharcèlement**.

Ces situations peuvent être très éprouvantes pour les jeunes. À l'adolescence, **le partage de photos intimes** (ou "nudes") peut survenir **dans un contexte de confiance ou de séduction**.

Pourtant, ces contenus peuvent être **diffusés sans consentement** ou **servir à faire pression** sur le jeune : c'est ce qu'on appelle **la sextorsion**.

i Ce phénomène consiste à **menacer de publier une image (ou une vidéo) intime pour obtenir de l'argent, d'autres photos ou le silence de la victime**.



Les risques

Diffusion incontrôlée :

une fois envoyée, l'image peut circuler très vite sur les réseaux ou les messageries.

Pression psychologique :

peur, honte, isolement, perte de confiance.

Chantage ou extorsion :

demandes d'argent ou de nouvelles images.

Hypersexualisation et influenceurs

Les influenceurs et les publicités véhiculent souvent **des images idéalisées du corps et du mode de vie**. Cela peut accentuer la **comparaison sociale, entraîner des complexes et fragiliser l'estime de soi**.



Certains contenus incluent aussi des **placements de produits, des publicités déguisées** qui cherchent à **influencer les jeunes sans qu'ils s'en rendent compte**.

Conseils pratiques

- Parler de la réalité derrière les images retouchées et des intérêts commerciaux des influenceurs.
- Encourager le sens critique face aux contenus sponsorisés.
- Valoriser la confiance en soi et la diversité des corps.



Ces placements peuvent parfois **promouvoir des comportements à risque**, comme **la consommation de produits dopants, de compléments minceur ou de cosmétiques dangereux**.

Comment agir en tant que parents ?

1 En parler tôt et sans jugement :
aborder le sujet **avant qu'un incident ne survienne**, en rappelant que toute image partagée peut être sauvegardée ou diffusée.

2 Rassurer votre enfant :
s'il est victime, l'aider à **ne pas culpabiliser** et à demander de l'aide immédiatement.



3 Contacter le 3018 :
numéro national gratuit, confidentiel et anonyme pour signaler toute situation de cyberharcèlement, chantage ou diffusion d'images.



4 Le dialogue et la prévention sont essentiels :
il est **plus efficace d'en parler en amont**, dans un climat de confiance, que d'attendre qu'une situation difficile se présente.

5 Conserver les preuves :
captures d'écran, messages, identifiants.
Et **déposer plainte**, si nécessaire, auprès de la police ou de la gendarmerie.



Et les parents ?

La technoférence parentale

Quand **les parents sont trop absorbés par leur téléphone**, cela réduit leur **disponibilité affective**. L'enfant peut **ressentir un manque d'attention et de soutien**.

Contrôles parentaux

Family Link (Android/ChromeOS)
Temps d'écran (Apple)
Connexion Famille (TikTok)

Ces outils permettent :
d'encadrer l'usage des écrans
et d'accompagner votre enfant dans sa vie numérique.

ILS AIDENT À :

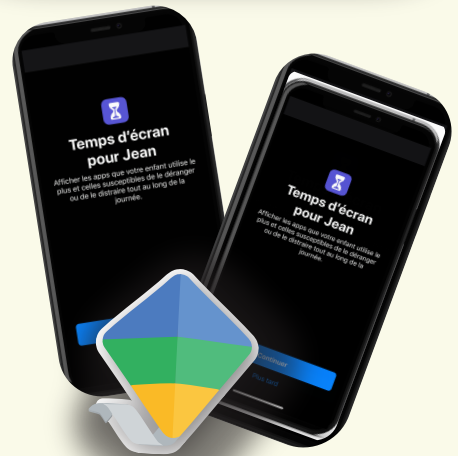
Protéger la vie privée et renforcer la sécurité en ligne

Limiter le temps d'écran

Filtrer les contenus inadaptés

Conseils pratiques

- Privilégier des moments sans écran en famille. Donner l'exemple d'un usage raisonné.



À PARAMÉTRER ENSEMBLE

- Choisir un compte privé.
- Désactiver la géolocalisation.
- Bloquer les messages des inconnus.

Mode d'emploi : contrôles parentaux et sécurité

Android / ChromeOS

Sur le téléphone ou la tablette parentale, **téléchargez Family Link** depuis le Google Play Store.

Créez un compte parent (si vous n'en avez pas).

Sur **l'appareil de l'enfant, téléchargez aussi Family Link**. Suivez les instructions pour **lier le compte enfant au compte parent**.



À CONFIGURER :

- Temps d'écran quotidien.
- Filtres de contenu (apps, vidéos, sites web).
- Autorisation des téléchargements.
- Localisation de l'appareil si nécessaire

À CONFIGURER :

- Limites d'applications.
- Restrictions de contenu et de confidentialité.
- Temps d'arrêt (périodes sans écran)

Apple

Sur l'appareil de l'enfant, allez dans **Réglages - Temps d'écran**.

Activez Temps d'écran et choisissez Continuer - **Ceci est l'iPhone de mon enfant**. Configurez **un code parental** pour sécuriser les réglages.



TikTok

Depuis le **compte parent**, allez dans Paramètres - Connexion Famille - Lier un compte enfant. Suivez les instructions pour

scanner le QR code de l'enfant ou saisir son compte.



À CONFIGURER :

- Temps d'écran maximum.
- Restrictions de contenu.
- Messages privés (limiter aux contacts connus)

PARAMÈTRES DE SÉCURITÉ COMPLÉMENTAIRES :

- Compte privé sur tous les réseaux sociaux.
- Désactiver la géolocalisation (Snap Map, TikTok, Insta, etc.).
- Limiter les messages aux contacts connus uniquement.

SUPERVISION ET ACCOMPAGNEMENT :

- Pour les enfants <12 ans, placez les écrans dans les pièces communes.
- Expliquez les réglages à votre enfant pour favoriser le sens critique et l'autonomie progressive.

Signaux d'alerte



Soyez attentifs à certains **changements de comportement** et **parlez-en tôt** avec votre enfant, **sans jugement**.

Repli sur soi, irritabilité

Dépenses inhabituelles dans les jeux ou applications ("in-app")

Fatigue persistante ou troubles du sommeil

Baisse des résultats scolaires

Demandes de photos, messages d'inconnus

Conflits fréquents autour des écrans

Insultes ou harcèlement dans les chats vocaux

Besoin d'aide ? Contactez le **3018** (numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques).

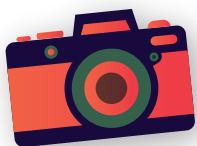
En cas d'urgence ou de danger immédiat : appelez le 17.



À connaître



Âge minimum légal
pour s'inscrire sur
les réseaux sociaux.



Droit à l'image :
on ne publie pas
la photo d'une personne
sans son accord.
*(On évite de publier des
photos de ses enfants car ces
images peuvent être réutilisées.)*



PEGI : Âge conseillé
et contenus présents
dans les jeux vidéo.
*(violence, langage grossier, peur,
drogues, contenus sexuels, achats
intégrés, etc.).*



Cyberharcèlement :
interdit et puni par la loi.



Signalement :
numéro national 3018
(gratuit, anonyme)
ou via les plateformes et la police.

À retenir



1

Le cerveau des enfants et des ados est en construction

Plus **sensibles aux écrans**, aux récompenses rapides et à la pression du groupe.

Besoin d'accompagnement.

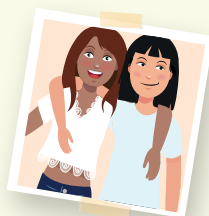


2

Le sommeil est fragile

Pas d'écrans au - 1 h avant de dormir et pas dans la chambre la nuit.

Éviter les écrans au réveil pour **respecter le rythme veille-sommeil**.



3

Les écrans ne doivent pas remplacer le mouvement ni les relations sociales

Favoriser l'**activité physique** et les **repas sans écran**.

Maintenir des **moments d'échanges** en famille.

4

Les jeux vidéo et réseaux sociaux demandent des règles claires

Limiter le temps d'écran à **1h30/jour** et connaître les contenus.

Protéger les données personnelles et utiliser les **contrôles parentaux**.



5

Parler et rester attentif

Dialoguer sans juger, écouter ce que l'enfant vit en ligne.

Être attentif aux signes de mal-être ou d'isolement et demander de l'aide si besoin. **(3018, professionnels de santé).**

À surveiller

Certains comportements peuvent indiquer que **l'usage du numérique devient problématique** ou que votre enfant est en difficulté.

Soyez attentifs si vous observez :



En cas de doute, engagez la discussion avec votre enfant et n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé, un intervenant scolaire ou le 3018 pour obtenir de l'aide et des conseils.

Outils et ressources



3018

e-Enfance :
écoute et signalement

[https://e-enfance.org/
besoin-daide/](https://e-enfance.org/besoin-daide/)



JE PROTÈGE MON ENFANT

outils parentaux

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>



CNIL

protection des données

<https://cnil.fr/fr>



RESEAU MORPHÉE

sommeil et écrans

<https://reseau-morphee.fr/>



PHAROS

signalement de
contenus illicites

[https://internet-signalement.
gouv.fr/](https://internet-signalement.gouv.fr/)



E-PARENTS

ressources et outils

<https://e-parents.fr/>



Glossaire



3018

Numéro national gratuit, anonyme et confidentiel pour les jeunes **victimes de violences numériques** (*cyberharcèlement, sextorsion, diffusion d'images, etc.*). Disponible par téléphone, tchat et application. Service géré par l'association e-Enfance.

CNIL (COMMISSION NATIONALE DE L'INFORMATIQUE ET DES LIBERTÉS)

Autorité française qui veille à la **protection des données personnelles et au respect de la vie privée**. Elle informe et aide les citoyens à mieux contrôler leurs informations partagées en ligne.

CORTEX PRÉFRONTAL

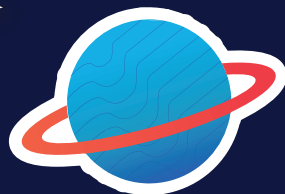
Zone du **cerveau située à l'avant du crâne**. Elle **contrôle le raisonnement, la planification, la prise de recul** et le contrôle **des impulsions**. Chez les enfants et les adolescents, cette partie n'est **pas encore totalement mature**, ce qui explique leur **sensibilité accrue aux écrans, aux défis et aux récompenses rapides**.

CYBERHARCÈLEMENT

Forme de **harcèlement exercé via Internet, les réseaux sociaux ou les jeux en ligne** (*insultes, menaces, diffusion d'images, moqueries...*). Il peut avoir de **graves conséquences psychologiques**. Il est **interdit par la loi et puni** comme le harcèlement "classique".

DÉFIS EN LIGNE (OU "CHALLENGES")

Actions proposées sur les réseaux sociaux, parfois **dangereuses** (comme se blesser ou se filmer dans une situation risquée). Les adolescents y **participent** souvent **pour être vus ou acceptés par leurs pairs**.



DOPAMINE

Substance chimique produite par le cerveau, appelée "neurotransmetteur". **Elle est libérée quand on ressent du plaisir** ou une récompense (par exemple après un "like" sur les réseaux ou une victoire dans un jeu). **Elle renforce l'envie de recommencer**, ce qui peut rendre les écrans et les jeux-vidéo particulièrement attractifs.

DYSMORPHOPHOBIE

Trouble psychologique qui pousse une personne à être **obsédée par un défaut réel ou imaginaire** de son apparence. Les réseaux sociaux peuvent accentuer ce trouble en favorisant **la comparaison avec des images retouchées ou idéalisées**.

GÉOLOCALISATION

Fonction des téléphones et réseaux sociaux qui permet de **montrer la position en temps réel**. Si elle n'est pas désactivée, elle **peut exposer des informations personnelles** (école, domicile, trajets) et faciliter le repérage d'un enfant par des inconnus.



HCSP (HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE)

Organisme public français qui conseille le gouvernement sur **les questions de santé et de prévention**. Il émet des recommandations, notamment sur le temps d'écran et le développement des enfants.

MÉLATONINE

Hormone naturelle produite par le cerveau, souvent appelée "hormone du sommeil". **La lumière bleue des écrans retarde** sa sécrétion, ce qui peut décaler **l'endormissement** et **perturber le rythme veille-sommeil**.



MICROBIOTE INTESTINAL

Ensemble des **milliards de bactéries qui vivent dans l'intestin**. Elles participent à la **digestion, à l'immunité et au bien-être** général. **Des repas pris devant les écrans, désorganisés ou trop rapides, peuvent déséquilibrer** ce microbiote.

PHAROS (PLATEFORME D'HARMONISATION, D'ANALYSE, DE RECOUPEMENT ET D'ORIENTATION DES SIGNALEMENTS)

Plateforme officielle du ministère de l'Intérieur où l'on peut **signaler des contenus illégaux sur Internet** : harcèlement, pédocriminalité, escroqueries, incitation à la haine, etc.

TECHNOFÉRENCE

Mot formé à partir de "technologie" et "interférence". Il désigne le fait que **les écrans perturbent les relations familiales** (par exemple, quand un parent consulte son téléphone pendant un repas ou pendant une discussion avec son enfant).

PEGI (PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)

Système européen de classification des jeux vidéo selon l'âge recommandé et le **type de contenu** (violence, peur, langage grossier, drogues, achats intégrés, etc.). Il aide les parents à choisir des **jeux adaptés à l'âge de leur enfant**.

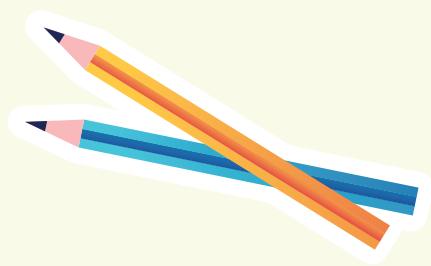
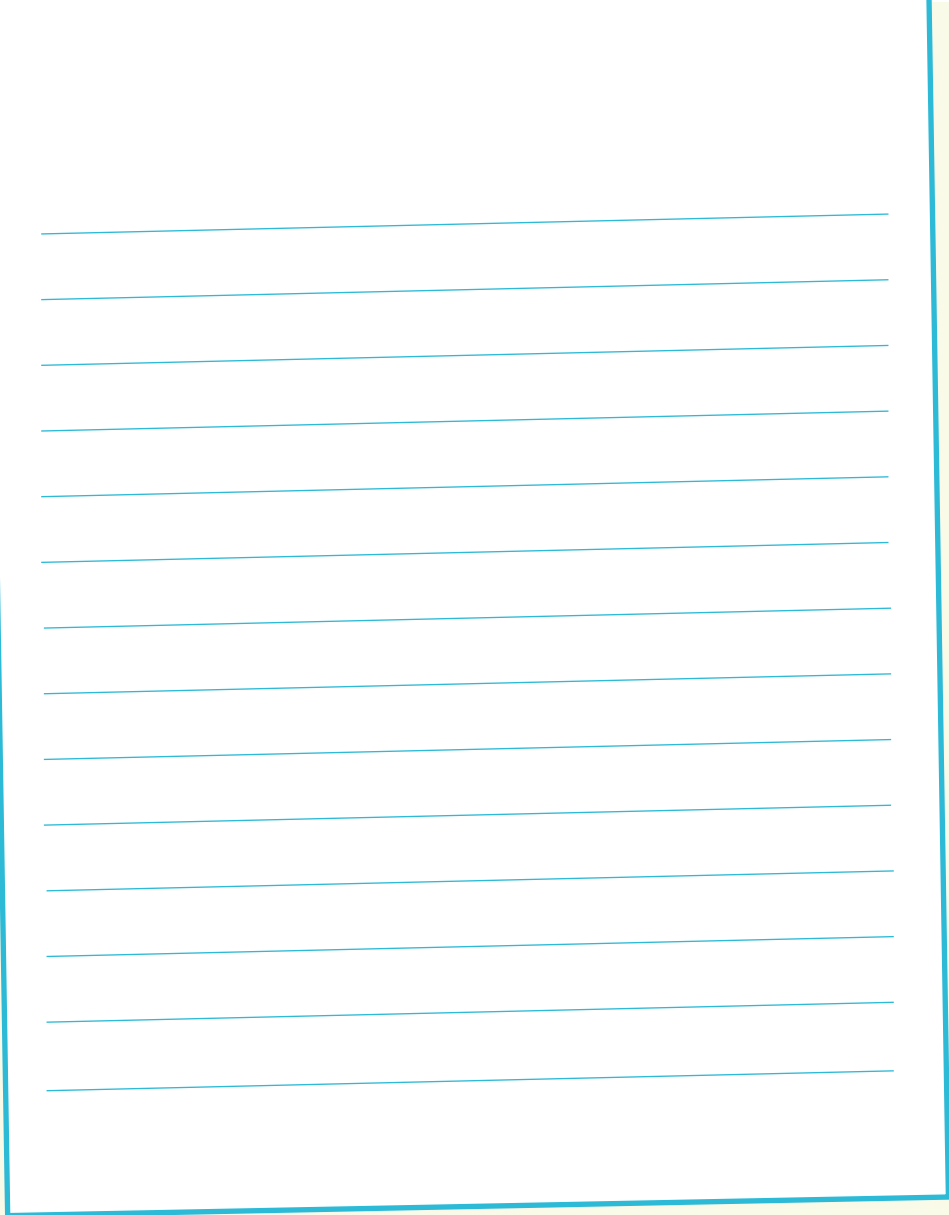
SEXTORSION

Chantage exercé à partir d'une **photo ou d'une vidéo intime** : une personne **menace de diffuser le contenu** pour obtenir de l'argent, d'autres images ou le silence de la victime. **Il faut en parler sans honte et contacter le 3018 ou la police.**



NOTES :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Accédez à toutes nos ressources sur :

www.horizonm.fr



Espace La Pauline, rond point
des 4 chemins, 83130 La Garde

Tel : 04 94 61 04 01