

Repères : Temps d'écrans, Activités physiques et Sommeil

Avant 3 ans



Eviter de laisser l'enfant dans une pièce avec un écran allumé ou d'être sur un écran en sa présence

Pas d'écran avant 3 ans



Jeux et éveil physique moteur, au sol, en extérieur

Activités stimulantes parents/enfants

3h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

11 à 17h par jour, siestes comprises

De 6 à 9 ans



Tablette/ télé/ jeux vidéo uniquement : sous surveillance en respectant l'âge recommandé

30 min par jour maximum



Activités physiques variées et ludiques d'intensité modérées

Activités intenses 3 fois minimum/ semaine

1h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

**Pas d'écran avant de dormir
9 à 11h par jour**

De 13 à 18 ans



Tablette/ télé/ jeux vidéo / smartphone : en autonomie

Eviter les réseaux sociaux avant 15 ans

2h par jour maximum



Activités de renforcement musculaire et étirements : 2 fois/ semaine

Activités intenses 20 min 3 fois/semaine

1h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

**Pas d'écran avant de dormir
8 à 10h par jour**

De 3 à 6 ans



Tablette/ télé uniquement : sous surveillance en respectant l'âge recommandé

20 min par jour maximum



Jeux et activités physiques ludiques, parcours moteurs, lancer, sauter, courir..

3h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

**Pas d'écran avant de dormir
10 à 13h par jour, siestes comprises**

De 9 à 13 ans



Tablette/ télé/ Jeux vidéo / smartphone sans internet : en autonomie en respectant l'âge recommandé

Accès internet : sous surveillance

1h par jour maximum



Activités physiques variées et ludiques d'intensité modérées

Activités intenses 3 fois minimum/ semaine

1h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

**Pas d'écran avant de dormir
9 à 11h par jour**

+ de 18 ans



Tablette/ télé/ jeux vidéo / smartphone : en autonomie

2h par jour maximum



Activités physiques d'endurances modérées à intenses au minimum 30 min/ jour

Activités de renforcement musculaire, étirements : 2 fois/ semaine

1h par jour minimum



Horaire de coucher régulier

**Eviter les écrans avant de dormir
7 à 8h par jour**

Adultes,
montrons
l'exemple !