

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

Activités de renforcement musculaire, étirements : 2 fois/ semaine

30 min par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Eviter les écrans avant de dormir

7 à 8h par jour

Adultes, montrons l'exemple !