Fiches pratiques

Repères : temps d'écrans, sommeil et activités physiques

De 6 à 9 ans

TEMPS D'ECRAN

Les recommandations :

30 min par jour d'écran maximum

Les recommandations ne tiennent pas compte des supports pédagogiques utilisés par les élèves

- **DANGER** : Pourquoi cette limite ? Des études montrent que si votre enfant est exposé à plus de **3h par jour, les risques de crises de colère, d'agressivité, de troubles de l'attention et de la communication sont réels.**
- Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo sous surveillance : Favoriser les écrans à plusieurs **avec des temps de partage et de discussion** sur ce que l'enfant a vu.
- Toujours définir ensemble des temps consacrés à un écran, **donner des règles**.
- Respecter les **pictogrammes des âges indiqués** pour les programmes et jeux vidéos, attention de ne pas sous-estimer **les images violentes**.
- Sensibiliser l'enfant **aux risques d'internet** (tout ce qu'on y met est public, et ne disparaît pas, et les informations ne sont pas toujours fiables). Ne pas laisser **son enfant seul naviguer sur internet.**
- Pas d'écran dans la chambre, **on évite au maximum les écrans le matin et le soir**, au bout de 15 minutes d'écran le matin, l'attention de l'enfant est diminuée !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les recommandations :

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et leur bien être mental, les enfants devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

- L'activité physique englobe les jeux, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, la récréation, l'éducation physique et sportive (EPS),...
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant **plus de 60 minutes** apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- Privilégier quotidiennement les **activités d'endurance** (marche, vélo, course, natation, randonnée...) et proposer **des activités d'intensité soutenue**, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux (corde à sauter, gym, trampoline,...), au moins **trois fois par semaine.**

LE SOMMEIL

Les recommandations :

L'enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour.

- Horaire de coucher **régulier.**
- L'enfant n'a plus besoin de faire la **sieste**.
- **Manger léger le soir**, la digestion aura un impact sur le sommeil.
- Favoriser les activités reposantes avant de se coucher, une activité physique intense ne favorisera pas l'endormissement de l'enfant. Attention **la lumière des écrans** bloque la sécrétion de l'hormone du sommeil.

Pédiatrie
PÔLE RESSOURCE