

Repères : temps d'écrans, sommeil et activités physiques

De 9 à 13 ans



TEMPS D'ECRAN

Les recommandations :

1h par jour 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 en autonomie, mais favoriser les écrans à plusieurs avec des temps de **partage et de discussion, s'intéresser à ce que votre enfant fait, voit ou regarde.**
- ✓ Il n'est pas recommandé d'avoir un téléphone **avant 11 ans**, et d'avoir un téléphone avec un **accès internet avant 13 ans.**
- ✓ Respecter les **pictogrammes des âges indiqués** pour les programmes et jeux vidéos.
- ✓ Accès à internet sous surveillance, on rappelle les **principes d'internet** (tout ce qu'on y met est public, gardé éternellement et il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve). **Bien sensibiliser aux risques (images, sexe, violence).**

Pour accompagner son enfant : [Les @ventures de Permiz - Apprendre à surfer en toute sécurité \(permisinternet.com\)](https://permisinternet.com/permiz/index.html)
// <https://permisinternet.com/permiz/index.html>

- ✓ Convenir d'horaires à respecter pour les écrans, l'utilisation du téléphone portable si l'enfant en a un, éviter le soir et pas d'écrans dans la chambre.



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.**
- ✓ **Pas d'écran avant de dormir**, la lumière des écrans bloque la sécrétion de l'hormone du sommeil.
- ✓ **Manger léger le soir**, la digestion aura un impact sur le sommeil.
- ✓ **Activités reposantes avant le coucher**, éviter les activités physiques intenses, l'enfant aura du mal à s'endormir