

Repères : temps d'écrans, sommeil et activités physiques

De 13 à 18 ans



TEMPS D'ECRAN

Les recommandations :

Eviter plus de 2h par jour maximum

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

- ✓ Ecran et internet en autonomie mais discuter avec lui des risques liés à internet (plagiat, pornographie, harcèlement, violence...).
- ✓ Eviter les réseaux sociaux avant 15 ans afin de ne pas altérer l'estime de soi. Préférer les applications de discussion pour que les enfants gardent un lien social plutôt que celles où ils partagent du contenu.
- ✓ Discuter et avoir un œil sur les programmes qu'il regarde, les jeux vidéos ainsi que les applications utilisées sur le smartphone.
- ✓ Respecter les pictogrammes des âges indiqués pour les programmes et jeux vidéo, ne pas sous-estimer les images qui peuvent être vues.
- ✓ Convenir d'horaires à respecter pour les écrans, leur utilisation.
- ✓ Eviter les écrans au coucher et dans la chambre du jeune.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les recommandations :

Activités modérées à intenses d'une heure minimum tous les jours.

- ✓ L'activité physique englobe les jeux, les sports, les déplacements (aller au collège/lycée à pied, à vélo), les tâches quotidiennes (ménage, jardinage...), l'EPS, les sorties en famille...
- ✓ L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance (marche, vélo, course, natation, randonnée...).
- ✓ Des activités d'intensité soutenue (sprint, course, natation ou vélo à forte allure,...) devraient être incorporées au moins trois fois par semaine durant 20 minutes.
- ✓ Des activités de renforcement musculaire (gym, yoga, pilâtes, musculation...) et d'étirement 2 fois par semaine.
- ✓ Attention, la prise de produits complémentaires, comme la Whey ou les protéines, est fortement déconseillée et inutile pour renforcer les muscles.



LE SOMMEIL

Les recommandations :

8 à 10 heures de sommeil par jour

- ✓ **Eviter les écrans avant de dormir**, la lumière bloque la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil.
- ✓ Eviter aussi les **activités physiques trop intenses** avant de dormir.
- ✓ **Manger léger le soir**, la digestion limite un sommeil réparateur.