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

Adultes, montrons l'exemple !

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

ars La Réunion
Région académique
académie La Réunion
DÉPARTEMENT DE LA Réunion
Repère RÉSEAU PÉRINATAL RÉUNION
Promotion Santé La Réunion
Pédiatrie PÔLE RESSOURCE