

# Mon enfant face aux écrans

Sabine Duflo, psychologue  
Centre médico-psychologique  
de Noisy-Le-Grand, 93 340 93105



**4 « pas » qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.**

**Pas d'écrans le matin**

**Pas d'écrans durant les repas**

**Pas d'écrans avant de s'endormir**

**Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant**

L'écran fait partie de notre quotidien : travail, maison, loisirs...

L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge.

Il y passe un temps de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif.

**1 pas pour mieux avancer**











# REPÈRES : Temps écran\*, Activité physique\*\* et Sommeil\*\*\*

## AVANT 3 ANS

Eviter de laisser l'enfant dans une pièce avec un écran allumé

### Pas d'écran

Jeux et éveil physique ludique, au sol, en extérieur

Activités stimulantes parents/enfant  
3 heures par jour minimum

Horaire de coucher régulier

11 à 17 heures par jour

## ENTRE 3 & 6 ANS

Tablette / télé / DVD sous surveillance

20 minutes par jour maximum



Jeux et activités physiques ludiques, parcours moteurs, lancer, sauter, courir,..

3 heures par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir



ap - 3-6-9-12.org – apprivoiser les arts et grandir de Serge TISSEUR  
www.mangerbougerse.fr – OMS  
l'Institut Pasteur de l'INSERM

## ENTRE 6 & 9 ANS

Tablette / télé / DVD / jeux vidéo sous surveillance

30 minutes par jour maximum

Activités physiques variées et ludiques modérées  
Activités intenses 3 fois minimum par semaine

1 heure par jour minimum

Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

9 à 11 heures par jour



## ENTRE 9 & 13 ANS

Tablette / télé / DVD / jeux vidéo en autonomie  
Internet sous surveillance

30 minutes par jour maximum



Activités physiques variées et ludiques modérées  
Activités intenses 3 fois minimum par semaine

1 heure par jour minimum



Horaire de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir



## APRÈS 18 ANS

Ecran en autonomie

2 heures par jour maximum



Activités d'endurances modérées à intenses au minimum 30 minutes par jour  
Activité de renforcement musculaire et étirements 2 fois par semaine

7 à 8 heures par jour



Eviter les écrans avant de dormir

7 à 8 heures par jour





