

Mon enfant face aux écrans

Sabine Duflo, psychologue clinicienne
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, rue 93106



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.

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

**pas pour
mieux
avancer**











REPERES : 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



Horaires de coucher régulier

11 à 17 heures par jour

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



Horaires de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

9 à 11 heures par jour

ENTRE 13 & 18 ANS



Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo / smartphone en autonomie

2 heures par jour maximum



Activités modérées 1 heure par jour minimum

Activités de renforcement musculaire et étirements 2 fois par semaine

20 min d'activités intenses 3 fois par semaine



Horaires de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

8 à 10 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



Horaires de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

10 à 13 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



Horaires de coucher régulier

Pas d'écran avant de dormir

9 à 11 heures par jour

APRES 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



Eviter les écrans avant de dormir

7 à 8 heures par jour



