



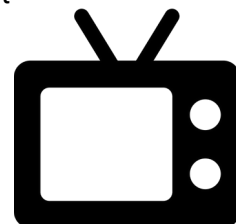
# REPERES : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS ÉCRAN ENTRE 13 ET 18 ANS...

## TEMPS ECRAN\*

**Eviter plus de 2 heures par jour d'exposition aux écrans.**

*Les recommandations ne tiennent pas compte des supports pédagogiques pouvant être utilisés par les élèves.*

- **Ecran et internet en autonomie** mais discuter avec lui des risques liés à l'internet (plagiat, pornographie, harcèlement, violence...).
- Discuter et avoir un œil sur les programmes qu'il regarde, les jeux vidéos ainsi que les applications utilisées sur le smartphone.  
> Pour plus de conseils : <https://www.permisinternet.fr/>
- **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\*\*

**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.

## SOMMEIL\*\*\*

**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 empêchera un sommeil réparateur.



\*AAP - [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org) – apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON \*\*OMS – [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\*\*\*Recommend sleep - Dormir c'est vivre de l'INPES