



FORMS

EQUIPES  
COORDINATIONS  
TERRITOIRES

FEDERATION OCCITANIE ROUSSILLON DES MAISONS DE SANTE

## COVID-19

### HORLOGE INTERNE, SOMMEIL ET DÉSYNCHRONISATION DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS CONFINÉS



Il est recommandé aux parents de:

- ◆ Limiter l'utilisation des consoles dans la journée et exclure leur utilisation dans l'heure qui précède le coucher
- ◆ Ne pas exposer aux écrans, y compris ceux de la télévision, les enfants âgés de moins de 3 ans
- ◆ Organiser les activités de la journée selon un programme horaire régulier
- ◆ Mettre à profit l'heure quotidienne de sortie du confinement pour inciter l'enfant à se dépenser physiquement (exercices physiques, marche...)
- ◆ Être attentif à la tendance de repli sur soi chez l'adolescent, signe inquiétant révélateur de son mal-être, qui peut nécessiter une prise en charge médicale.

Sources :

- Communiqué de presse de l'Académie Nationale de Médecine—30 avril 2020
- Réseau Morphée—Article [Sommeil & rythmes en confinement](#)