

CARNET DE BORD

Défi 10 jours sans écrans

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____



2021



LE DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

10 jours pour améliorer ses habitudes de vie.

Bientôt aura lieu le défi 10 Jours Sans Écrans. Si tu décides de le relever avec ta classe, tu pourras profiter des nombreux bénéfices de la déconnexion numérique. Mais tu devras t'engager à te passer des écrans récréatifs (télévision, tablette, console de jeux vidéo, ordinateur), autant que possible, pendant 10 Jours.

Notre corps est fait pour bouger mais le temps d'écran remplace l'activité physique. Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour sont en meilleure santé, elles sont heureuses et vivent plus longtemps. Le temps d'écran récréatif (télévision, tablette, console de jeux vidéo, ordinateur) réduit aussi le temps de lecture, le temps de conversation familiale et les relations sociales. Les enfants qui maîtrisent le temps passé devant un écran se donnent de meilleures chances d'être en bonne santé et de réussir à l'école : meilleurs résultats

scolaires, meilleure aptitude à la lecture, plus attentifs en classe et plus de facilité à communiquer. Les enfants développent des habitudes de vie qui se perpétuent jusqu'à l'âge adulte. Veiller au quotidien à son alimentation, à pratiquer de l'activité physique, à limiter le temps d'écran récréatif, et à préserver la qualité du sommeil sont de saines habitudes de vie qu'il est bon de développer dès le plus jeune âge.

Le temps d'écrans récréatif ne comprend pas le temps consacré à des travaux scolaires.

Déclaration d'engagement

En ce jour du _____ de l'an 2021,

Moi, _____

élève en classe de _____

à _____

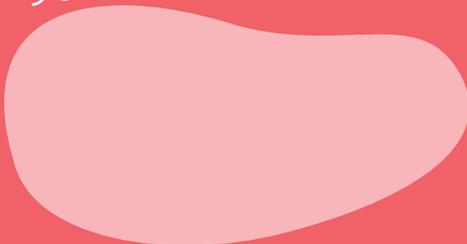
J'ai décidé d'essayer, pendant les dix jours qui viennent, de me passer d'écrans de loisirs.

Mon défi me permettra d'obtenir _____ points en tout.

Je m'engage en toute liberté à faire tout ce qui me sera possible pour réussir ce défi, à compter honnêtement les points que je vais marquer pendant ces dix jours, et agir de manière solidaire pour la réussite collective de ce défi.

Liberté, vérité, solidarité.

signature :



Les champions-nes et les sportifs-ves de haut niveau te félicitent et t'encouragent !



Sylvie Halsouet :
Championne du monde de pelote basque.



Sarah et Ainhoa Leiceaga :
Jeunes sœurs prodiges du surf.



Peyo Lizarazu :
Surfeur de haut niveau spécialiste
de la vague géante Belharra.

Quand tu auras terminé le défi, on te proposera un questionnaire à compléter si tu le souhaites.

MARDI 25 MAI 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

MERCREDI 26 MAI 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Point bonus matin (si je n'ai pas école)
- Le midi
- Point bonus après-midi
- Après le goûter
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

JEUDI 27 MAI 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

VENDREDI 28 MAI 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :



Ce que j'ai trouvé difficile :

SAMEDI 29 mai 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Point bonus matin (car je n'ai pas école)
- Le midi
- Point bonus après-midi
- Après le goûter
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :



Ce que j'ai trouvé difficile :

DIMANCHE 30 mai 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Point bonus matin
- Le midi
- Point bonus après-midi
- Après le goûter
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

LUNDI 31 mai 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

MARDI 1^{ER} JUIN 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

MERCREDI 2 JUIN 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Point bonus matin (si je n'ai pas école)
- Le midi
- Point bonus après-midi
- Après le goûter
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

JEUDI 3 JUIN 2021

Coche tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans et gagne des points.

- Le matin avant d'aller à l'école
- Le midi
- Après l'école
- Durant le dîner
- Après le dîner
- La nuit après le coucher

J'écris ou je dessine ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Ce que j'ai trouvé difficile :

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

Quelle journée idéale pour les 0-18ans ?

La **petite enfance** est une période de développement physique et cognitif rapide où se forment les habitudes de l'enfant et où il est possible de changer et d'adapter les règles de vie de la famille. Les habitudes contractées pendant l'enfance peuvent avoir une influence sur la quantité et le mode d'activité physique tout au long de l'existence.

Au fur et à mesure que les jeunes enfants grandissent et se développent, ils doivent bouger, dormir et s'asseoir à juste dose chaque jour pour être en bonne santé.





Avant que votre enfant ne s'attache trop tôt aux écrans, pensez à appliquer quelques conseils :

- **À vos crayons de couleur.** Les comportements sédentaires ne sont pas tous nocifs. Le coloriage est une bonne activité créative et interactive.
- **Ouvrez un livre !** Les enfants de moins de 5 ans apprennent mieux lors d'interactions immersives en temps réel avec les membres de la famille et les autres personnes qui prennent soin d'eux.
- **Adoptez des repas sans écran.** Les enfants apprennent intensément lors d'interactions en face-à-face avec les parents et les autres personnes qui prennent soin d'eux. Les repas sont une belle occasion de faire des apprentissages sociaux.
- **Donnez l'exemple.** Une récente étude a observé que plus les parents passent de temps sur leur téléphone, plus les enfants adoptent des comportements pour attirer l'attention. Cela mène souvent à des interactions négatives. Soyez un modèle positif et votre enfant vous imitera.



Les enfants et les jeunes (5 à 18 ans) ont besoin de suer, bouger, s'asseoir et dormir à juste dose chaque jour pour être en bonne santé ! Les bienfaits qu'ils en retirent sont notamment une meilleure santé générale, une meilleure forme physique, le maintien d'un poids santé, une meilleure humeur et l'apprentissage de nouvelles habiletés – en réalité... Tout va tellement mieux quand on bouge.

Suer :

Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée.

S'asseoir :

Un maximum de 2 heures passées en position assise ou devant un écran ; éviter les périodes prolongées en position assise.

Bouger :

Plusieurs heures d'activité physique légère, de préférence à l'extérieur.

Dormir :

Une nuit de sommeil sans interruption.
5 à 13 ans : 9-11 heures.
14 à 17 ans : 8-10 heures.

LES BIENFAITS DE S'ASSEOIR MOINS ET BOUGER PLUS :

Mieux socialiser

Mieux créer

Mieux dormir

Mieux se concentrer

Mieux apprendre



LES ÉCRANS LE SOMMEIL DE 0 À 18 ANS

Quelles bonnes pratiques ?

Le temps passé sur écrans, ordinateur, jeux vidéo, tablette et smartphone, en particulier dans la soirée est indéniablement associé à un retard d'endormissement, à la multiplication des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

La lumière des écrans, juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en illuminant les cellules à mélanopsine de nos rétines, qui vont envoyer un signal d'éveil à notre horloge biologique. Cela entraîne la diminution voire l'arrêt de la sécrétion de mélatonine, un neuromédiateur central dans le déclenchement du sommeil.

Le temps passé devant la télévision n'est pas anodin non plus. Les enfants qui regardent la télévision deux heures par jour pendant les jours de semaine et le week-end ont un

coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le samedi et dimanche. Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.

Ce type d'activité en soirée n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement définis, l'enfant n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher. Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même reconnue comme déstructurante du sommeil.

Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.



Les écrans des smartphones, des tablettes et des ordinateurs délivrent une lumière stimulante qui retarde l'endormissement et risque de fragmenter le sommeil. De plus, devant un ordinateur, on est actif, on est dynamisé par l'activité à laquelle on participe, donc on lutte contre le sommeil sans s'en rendre compte et on laisse passer les signes de fatigue. En outre, les messageries instantanées ou les jeux en réseaux sont des moyens d'échanges entre jeunes, qu'il est difficile de quitter quand on le souhaite... On peut en être un peu prisonnier sans le savoir, car il s'y passe toujours quelque chose.

Il convient donc d'éviter les activités sur écran deux heures avant l'heure de coucher ; c'est une bonne manière de limiter le temps passé sur les écrans de nos enfants, ce qui est important pour les aider à développer la diversité de leurs activités et leur créativité.

Le Défi 10 Jours Sans Écrans, conçu par le Québécois Jacques Brodeur (1943 – 2020). Personnalité charismatique, révolutionnaire pacifique aux convictions incroyablement enracinées, avec son sens de la formule et ses talents de conférencier inégalables, mais aussi par sa sympathie et sa ténacité, Jacques Brodeur réussissait à contaminer de son enthousiasme enfants, parents, professionnels et journalistes qui avaient le malheur de se trouver sur son passage, pour les enrôler dans un match collectif, les persuader que les enfants peuvent reprendre le contrôle des écrans et que la victoire est à notre portée. Il défendait avec ardeur et opiniâtreté l'idée qu'il fallait éveiller le sens critique des jeunes face aux écrans et à l'appétit de ceux qui se cachent derrière, et qu'il fallait promouvoir auprès d'eux de saines habitudes de vie. Sa passion était contagieuse, et il savait nous donner la force de nous mettre en mouvement.

Le défi est réalisable partout où des parents et des enseignants conviennent d'unir leurs efforts pour rendre les enfants capables de le relever.

Pour en savoir plus : 10jourssansécrans.org

Ce livret a été rédigé par l'association 10 Jours Sans Écrans à partir des ressources suivantes :

- Edupax.org
- *Lignes Directrices sur l'Activité Physique, la Sédentarité et le Sommeil chez les enfants de moins de 5 ans.* Organisation Mondiale de la Santé, 2020.
- *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil.* Organisation Mondiale de la Santé, 2020
- sommeilenfant.reseau-morphee.fr
- www.participaction.com
- *Sois futé écran fermé.* Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2013.

Graphismes et mise en Page : Sarah Tamiatto.



10jourssansecrans.org



Réseau
Parentalité
64

