

# DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS,

LES BULLETIN DES PARENTS : N°3



## Les enjeux du Défi 10 Jours Sans Ecrans : de réels bénéfices pour la santé

Après le bulletin sur les effets néfastes d'un temps écran trop important, il est temps d'être optimiste. Car la maîtrise du temps numérique et la mise en place de saines habitudes de vie ont de réels effets bénéfiques, établis scientifiquement.

### Les enseignements du programme SMART

Une expérimentation basée sur un travail d'information des élèves et une déconnexion numérique de 10 jours, menée dans les années 1990 par l'université de Stanford en Californie auprès d'enfants scolarisés en primaire, a souligné l'impact positif significatif d'une réduction du temps numérique :

- Réduction de l'indice de masse corporelle et de l'adiposité.
- Diminution des comportements agressifs.
- Baisse des demandes insistantes de jouets liés à la publicité.

### Les multiples bienfaits de la déconnexion numérique et de l'acquisition de saines habitudes de vie

Le temps libéré par la maîtrise du temps écran permet d'augmenter la durée consacrée à des activités favorables à la santé physique et mentale et au vivre-ensemble :

- La pratique d'activités physiques, notamment en extérieur, renforce la forme physique et le bien-être, améliore l'humeur et donc les relations élèves-enseignants et élèves-parents.
- L'absence de stimulation numérique permet un sommeil en quantité suffisante et de meilleure qualité, et donc un bien-être et de meilleures facultés de concentration et d'apprentissage.
- Le temps passé en famille, notamment les repas pris en commun, renforce les liens familiaux, les échanges.
- Maîtriser le temps écran, c'est donc être en mesure de développer de saines habitudes de vie (bouger, manger équilibré, dormir suffisamment, lire), des interactions sociales et d'améliorer les habilités (aptitudes ?) sociales et la confiance en soi. C'est aussi se donner plus de chances de réussir à l'école !

### Les résultats encourageants des précédents Défis 10 Jours Sans Écrans

Les chiffres du bilan 2021 donnent des raisons d'être optimistes :

- 83 %** Des parents estiment que le défi les aide à **mieux maîtriser la place des écrans** de loisir à la maison.
- 74 %** Des élèves indiquent avoir fait significativement plus de sport et d'activités physiques pendant le défi.
- 57 %** Des parents et **80 %** des enseignants pensent que le défi améliore **la santé et le bien-être** des enfants.
- 36 %** Des parents ont observé une **baisse significative des disputes** parents/enfants.

Maintenant que vous connaissez les avantages de la déconnexion numérique et de l'adoption de saines habitudes de vie, il ne reste plus qu'à **préparer le défi, pour accompagner votre enfant et profiter au mieux de ses bienfaits !**

**A bientôt donc, pour le bulletin n°4**  
[10jourssanscreens.org](http://10jourssanscreens.org)

