

DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

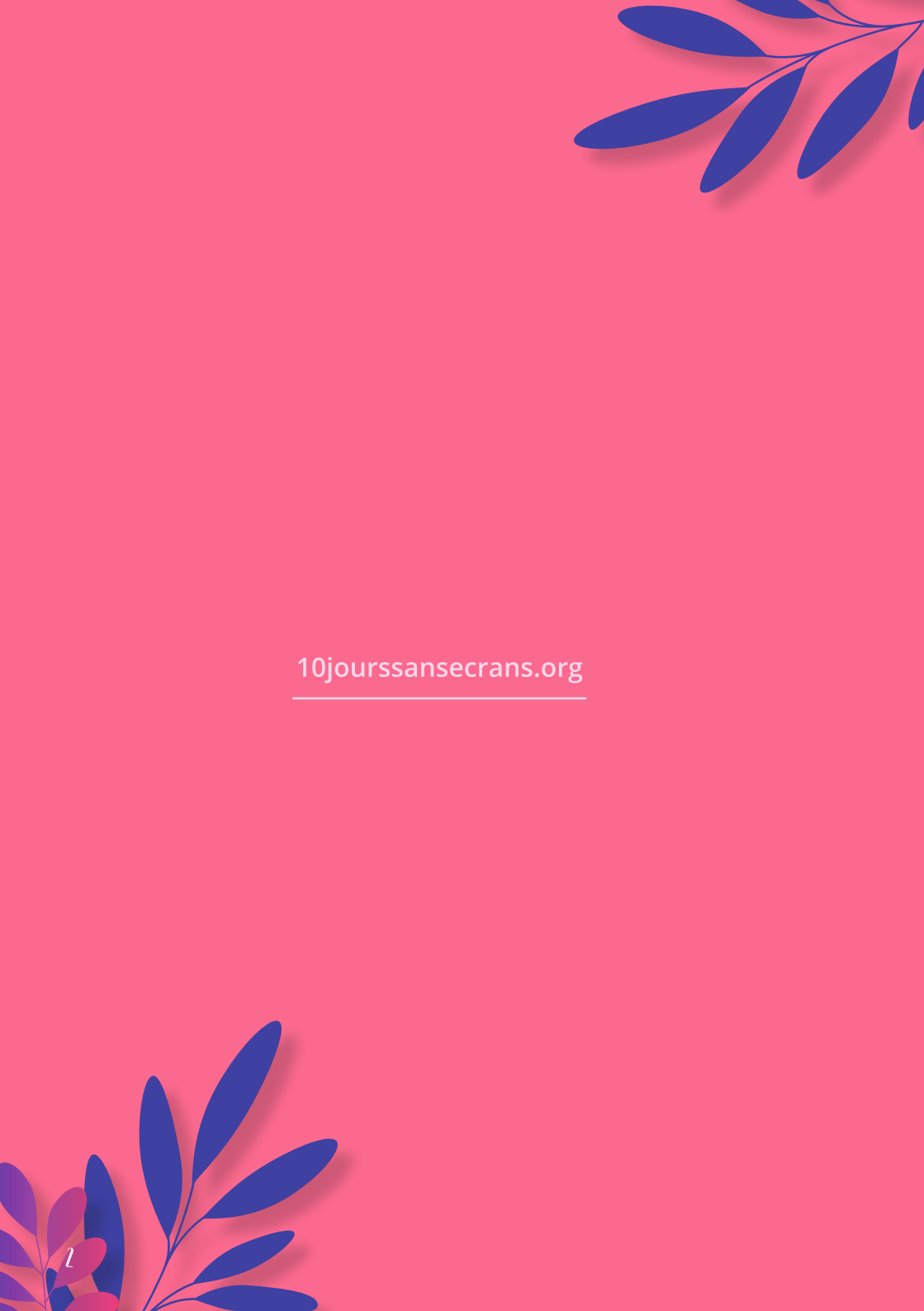
Carnet de bord

Ton nom :

Ton prénom :

Ta classe :





10jourssansecrets.org

LE DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

10 jours pour améliorer ses habitudes de vie

Bientôt aura lieu le défi 10 Jours Sans Écrans. Si toi aussi tu décides de relever ce défi avec ta classe, tu devras réussir l'exploit de te passer de tous les écrans récréatifs (télévision, tablette, console de jeux vidéo, ordinateur) pendant 10 jours. Oui, tu as bien lu, tous, sauf s'il s'agit de travaux scolaires, bien sûr.

Mais, en te déconnectant, tu auras plus de temps pour toi, et tu pourras profiter des nombreux bénéfices de la déconnexion numérique, comme :

Une meilleure santé : notre corps est fait pour bouger. Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour sont en meilleure santé, elles sont heureuses et vivent plus longtemps. Moins de temps devant l'écran, c'est plus de temps pour bouger !

Avoir plus de temps pour lire et échanger avec tes parents, des amis,

Mieux réussir à l'école, en développant de meilleures aptitudes en lecture, en étant plus attentif en classe et ayant plus de facilité à communiquer.

Pourquoi relever ce défi maintenant ?

Parce que les habitudes de vie saines que tu développes dès maintenant dureront jusqu'à l'âge adulte : avoir une alimentation équilibrée, limiter le temps d'écran récréatif, préserver la qualité de ton sommeil.

DÉCLARATION D'ENGAGEMENT

En ce jour du _____ de l'an 2022,

Moi, _____

élève en classe de _____

à _____ ,

je décide, volontairement, d'essayer, pendant les dix jours qui viennent, de me passer d'écrans de loisirs. Si je me passe totalement d'écran, mon défi me permettra d'obtenir _____ points en tout.

Je m'engage en toute liberté :

☐

À faire tout ce que je pourrai pour réussir ce défi

☐

À compter honnêtement les points que je vais marquer pendant les dix jours de ce défi

☐

Et à agir de manière solidaire, pour la réussite collective de ce défi.

Signature :

« Liberté, vérité, solidarité »

PS : tu trouveras dans ton carnet de nombreuses idées d'activités, à faire à l'extérieur et à l'intérieur.

SOMMAIRE

5

Le défi 10 Jours sans écran, présentation

6-7

Des champions.nes et des sportifs.ves de haut niveau relèvent le défi 10 jours Sans Ecrans

8-17

À chaque jour son défi : les points gagnés, les moments agréables ou moins faciles

18

Évalue ton bilan du défi 10 Jours Sans Ecrans

19

Note le bilan de ta classe et de ton école

20

S'asseoir moins et bouger plus, comment ?

21

S'asseoir moins et bouger plus, pourquoi ?

22

Cette page est pour toi : décris ou dessine des activités ou des lieux !

23-24

L'importance d'un sommeil suffisant et de qualité

25-27

Des activités à faire en extérieur

28-29

Le top 20 des activités à réaliser dans son enfance

30

Idées d'activités à faire à l'intérieur

31

La lecture, une activité facile à pratiquer et bénéfique

32

Ton bilan du défi

33

La recette gourmande pour se réconforter

34

Jacques BRODEUR, créateur du Défi - Ressources

LES CHAMPIONNES, LES CHAMPIONS ET LES ARTISTES TE FÉLICITENT ET T'ENCOURAGENT !

XABXAB :



Artiste peintre, bic, muraliste.

AINHOA & SARAH LEICEAGA :



Jeunes sœurs prodiges du surf

PEYO LIZARAZU :



Surfeur de très haut niveau.

SYLVIE HALSOUET :



Championne du monde de pelote basque.

AMANDINE LACRABE :



Championne professionnelle de basket-ball

DENNIS & JENNIFER
CALA VALDES :



Danseurs professionnels

THIERRY ETCHETO :



FABIEN ARRIETA :



Avec ta classe, écris à un champion ou un artiste, et explique-lui le défi que tu souhaites relever. Demande-lui un mot d'encouragement. Tu peux aussi coller sa photo.

A large white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a letter. It is positioned on the left side of the page, with decorative blue and purple leaf-like shapes on its left and right edges.

JOUR 1

Aujourd'hui, 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 (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Tu peux écrire ici ou dessiner un moment que tu as préféré aujourd'hui, ou quelque chose que tu as trouvé difficile.



C'est le premier jour, courage !



JOUR 2

Aujourd'hui aussi, coche tous les moments où tu as résisté aux 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 (si je n'ai pas école) ☺

☐

Après le goûter

☐

Durant le dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Qu'as-tu préféré aujourd'hui ? Il y a quelque chose que tu as trouvé pénible ? Écris le ou dessine le ici

Tu n'es sûrement pas le seul !

JOUR 3

Aujourd'hui, 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 (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Tu peux écrire ici ou dessiner un moment que tu as préféré aujourd'hui, ou quelque chose que tu as trouvé difficile.

Courage, tu as déjà survécu 3 jours sans écran !

JOUR 4

Aujourd'hui aussi, coche tous les moments où tu as résisté aux 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 (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant le dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Comment s'est passée ta journée ? Décris ou dessine le moment ou l'activité tu as préféré si c'est le cas, ce que tu as trouvé difficile.



JOUR 5

À quel(s) moment(s) as-tu réussi à résister aux écrans ? Et combien de points as-tu gagné ?

☐

Le matin avant d'aller à l'école

☐

Point bonus matin (si je n'ai pas école) 

☐

Le midi

☐

Point bonus après-midi (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Qu'as-tu préféré aujourd'hui ? Il y a quelque chose que tu as trouvé difficile ? Écris-le ou fais un dessin.



Et n'oublie pas que tu as déjà fait la moitié du défi !

JOUR 6

Aujourd'hui aussi, coche tous les moments où tu as réussi à ne pas regarder 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 (si je n'ai pas école) ☹️

☐

Après le goûter

☐

Durant le dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Comment as-tu vécu le défi aujourd'hui ? Tu as été tenté de regarder un écran ? Raconte ou dessine comment tu as vécu cette journée.

Tu n'es sans doute pas le seul !

JOUR 7

Combien de fois t'es-tu passé d'écran ?

Combien as-tu gagné de points ?

☐

Le matin avant d'aller à l'école

☐

Point bonus matin (si je n'ai pas école) 

☐

Le midi

☐

Point bonus après-midi (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

As-tu passé une bonne journée ? Qu'as-tu préféré ? Y a-t'il un moment que tu as trouvé difficile ? N'hésite pas à prendre ta plume ou tes feutres.

Le temps passe vite, même sans écran !

JOUR 8

Aujourd'hui aussi, coche tous les moments où tu as résisté aux 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 (si je n'ai pas école) ☹️

☐

Après le goûter

☐

Durant le dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Cet espace libre t'appartient si tu as envie d'écrire ou dessiner quelle activité tu as préféré ou trouvé difficile aujourd'hui

Tu n'es sûrement pas le seul !

JOUR 9

Coche tous les moments sans écrans et additionne les points gagnés

☐

Le matin avant d'aller à l'école

☐

Point bonus matin (si je n'ai pas école) 

☐

Le midi

☐

Point bonus après-midi (si je n'ai pas école) 

☐

Après le goûter

☐

Durant dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

Comment s'est passée cette journée sans écran : facile ? difficile ?
À quel moment et dans quel contexte ?
À toi de raconter ou dessiner ici !

Le défi est presque terminé !

JOUR 10

À toi de cocher tous les moments où tu n'as pas regardé d'écrans... et où tu as gagné 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 (si je n'ai pas école) ☺☺

☐

Après le goûter

☐

Durant le dîner

☐

Après le dîner

☐

La nuit après le coucher

As-tu atteint tes objectifs de la journée ? était-ce agréable ? ou gênant par moment ? Raconte ou dessine cette dernière journée.

C'est le dernier jour du défi !

C'EST LE GRAND JOUR, LE DÉFI EST FINI !

C'est le moment de faire le bilan et de compter les points.

Prends ton stylo et complète ce tableau pour savoir combien de points tu as gagné, puis le nombre de points gagnés par ta classe, et par ton école.

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

TOTAL



Tu as tenu 10 jours complets : félicitations !
Te voilà champion et tu remportes la **médaille d'or.**



Tu as tenu 9 jours complets : bravo !
Tu gagnes la **médaille d'argent.**



Tu as tenu 8 jours complets : tu as bien mérité
la **médaille de bronze.**

Comme toi, les autres élèves ont participé de leur mieux au défi et, tous ensemble, vous avez réalisé un bel exploit.



Note ici le résultat de ta classe : _____

Et ici le résultat de l'école : _____

Maintenant, il n'y a plus qu'à garder les bonnes habitudes.

Pour t'y aider, tu trouveras dans ce carnet **des idées d'activités**, à faire à l'extérieur, et aussi à l'intérieur quand il fait trop mauvais, ou que tu es dans la voiture, le train, l'avion ...

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

S'asseoir moins et bouger plus, qu'est-ce-que cela veut dire ?

Tu entends souvent dire qu'il faut bouger plus, ne pas être sédentaire. Voyons ensemble ce que cela veut dire, quelques précisions s'imposent :

La sédentarité :

une activité sédentaire est une activité qui nécessite très peu de mouvements physiques et dure longtemps (plus de 2 heures),

S'asseoir, se reposer en position assise est important, mais cela ne doit pas durer plus de 2 heures, que ce soit devant un écran, pour lire, dessiner, faire un jeu de société, ou même faire ses devoirs

Suer, c'est pratiquer chaque jour 60 minutes d'activité physique intense, comme courir, jouer au foot, au hand-ball

Bouger plusieurs heures par jour signifie pratiquer une activité physique légère, idéalement dehors : se promener à pied ou en vélo, faire du skate, aller à l'école à pied

Dormir : un sommeil de bonne qualité (c'est à dire suffisamment long et sans interruption) est essentiel pour être en bonne santé et de bonne humeur :

- De 5 à 13 ans, tu as besoin de 9 à 11 heures de sommeil,
- De 14 à 17 ans, 8 à 10 heures de sommeil te suffiront.

Attention : le plus important est de respecter chaque jour cet équilibre entre suer, bouger et dormir pour être en bonne santé.

LES BIENFAITS DE S'ASSEOIR MOINS ET BOUGER PLUS !

Ils sont nombreux : tout va tellement mieux quand on bouge :

Se sentir plus heureux

- Partager de super moments avec ses amis
- Mieux socialiser
- Avoir une meilleure estime de soi
- Avoir une plus grande confiance en soi
- Être plus créatif/créative.
- Être de meilleure humeur

Être en meilleure santé

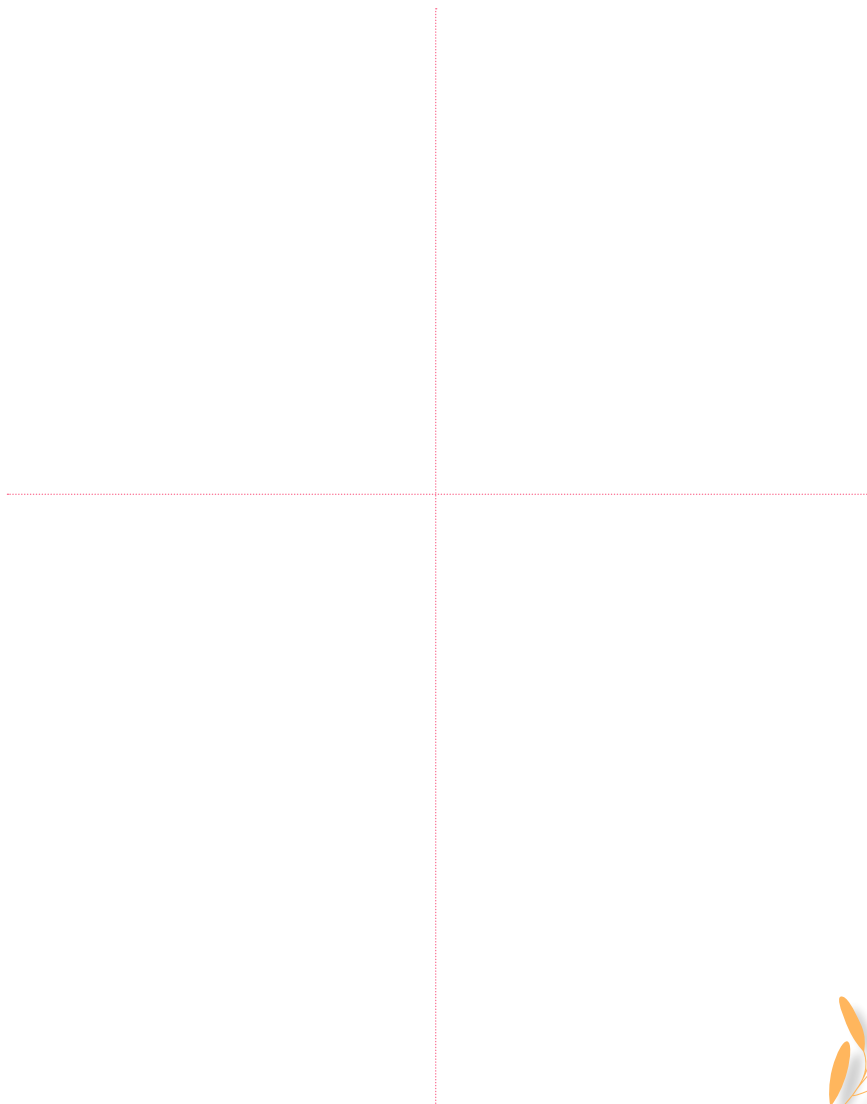
- Améliorer sa condition physique
- Être en pleine forme
- Avoir plus d'énergie
- Avoir plus de facilité dans les apprentissages (meilleure concentration)
- Devenir plus fort / forte
-





À TOI DE JOUER :

Décris ou dessine une activité qui fait suer, une activité qui fait bouger, une activité qui fait rester assis, un lieu où tu aimerais dormir.



Bouger c'est bien, mais il est aussi important d'avoir un sommeil suffisant et de qualité.

Comme tout le monde, tu sais que le sommeil permet de se reposer.

Mais sais-tu que ton corps et ton cerveau sont très actifs pendant que tu dors ?

Ton cerveau se développe, il travaille la mémoire, il trie les souvenirs et événements de la journée

Ton corps se soigne, il produit des hormones de croissance qui te permettent de grandir, il élimine les déchets, il régule la faim..

Tu as peut être remarqué que quand tu manques de sommeil, tu as tendance à être de **mauvaise humeur, irritable, voire déprimé ou surexcité**. C'est parce que ton cerveau et ton corps n'ont pas pu travailler correctement pendant la nuit ! Le sommeil n'est donc pas du temps perdu et tu en as particulièrement besoin, comme tous les jeunes de 5 ans à 18 ans.

Voici des astuces pour un sommeil de qualité :

Éviter les écrans, notamment dans la chambre et pendant les deux heures précédant l'heure du coucher :

Les écrans produisent une lumière bleue que le cerveau confond avec la lumière du jour. Comme il pense que le soleil n'est pas couché, il n'envoie pas au cerveau l'hormone qui permet de déclencher le sommeil (la mélatonine). De plus, devant un ordinateur, on est actif, on est stimulé : on lutte donc contre le sommeil sans s'en rendre compte, et on laisse passer les signes de fatigue.

Éviter les écrans et les jeux vidéo avant de se coucher :

Jouer stimule le cerveau, qui produit alors une autre hormone, la dopamine ou hormone du plaisir, dont il est difficile de se passer. L'excitation du jeu empêche de voir les signaux de l'endormissement (bâillements, sensation de froid, se frotter les yeux).

En plus, les images parfois violentes peuvent entraîner de l'anxiété, et donc rendre difficile l'endormissement et provoquer des réveils nocturnes.

Bouger :

La sédentarité est reconnue comme déstructurante du sommeil.

Mettre en place des rituels favorisant le sommeil :

Prendre un bain chaud, écouter de la musique, lire, faire un peu de méditation.

Pour mettre toutes les chances de ton côté, tu peux aussi :

Te lever et te coucher à la même heure tous les jours
Éviter la caféine le soir (présente dans le chocolat, les sodas),
et les activités physiques intenses
Manger léger
Éviter les écrans dans la chambre.

Sources : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr>

Maintenant que tu connais l'importance de pratiquer des activités en plein air, que dirais-tu de quelques idées d'activités?

ACTIVITÉ NUMÉRO 1 : LE VÉLO

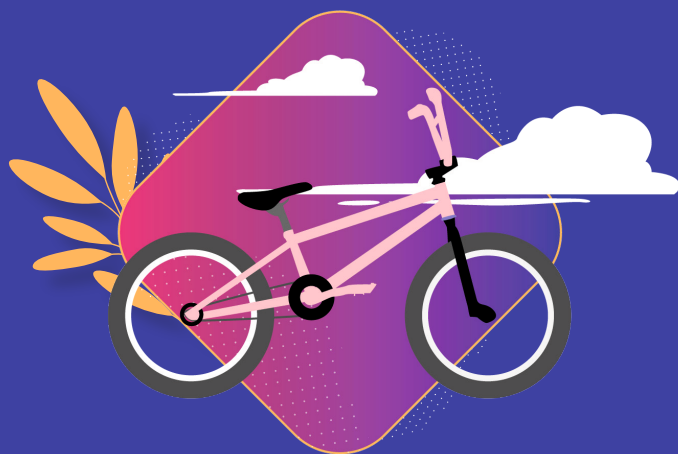
D'accord, ce n'est pas très original, mais connais-tu tous les bienfaits du vélo ?

Enfourcher ton vélo, c'est l'assurance de passer des moments agréables avec tes copains ou ta famille.

C'est un super moyen de déplacement, qui te permet d'être autonome et indépendant, de faire une activité physique sans même t'en rendre compte ... et donc d'être en pleine forme.

Le simple fait de pédaler favorise le développement de ta motricité, ton sens de la coordination, tes capacités d'attention et d'adaptation à ton environnement.

Enfin, c'est un moyen écologique de se déplacer et de faire du bien à la planète.



TU ES CONVAINCU ?

Alors, monte sur ton vélo et va faire un tour !

Ou dessine un vélo ou dessine toi sur le vélo
avec tes copains ou ta famille !



ACTIVITÉ NUMÉRO 2 : LE JEU DE LA BALLE AMÉRICAINE

Voilà un jeu que tu ne connais peut être pas et qui est très facile à organiser :

Il suffit de dessiner un carré au sol, d'avoir une balle en mousse et au moins 6 joueurs. Tu peux donc y jouer presque partout.

Voici les règles :

Les joueurs sont placés sur un terrain délimité par des plots (l'extérieur représentant la prison),

Un arbitre lance le ballon sur le terrain,

Celui qui a attrapé la balle doit tenter de toucher un autre joueur, sans faire plus de 3 pas

Le joueur touché par la balle quitte le terrain, sauf :

S'il réussit à attraper la balle.

Si la balle touche le sol ou un mur AVANT de toucher l'enfant.

Si un joueur bloque la balle, mais qu'il la lâche ensuite ou qu'elle touche le sol, il sort du terrain.

Si le joueur qui a touché les autres se fait toucher, toutes les personnes qu'il a touchées sont alors délivrées et reviennent sur le terrain.

Le gagnant est le dernier à rester sur le terrain !

Rapidité, concentration et vitesse sont les compétences à mettre en œuvre pour ce jeu.



CE N'EST PAS TOUT

Nous te révélons ici le top 20 des activités en pleine nature qu'il faut avoir réalisées au cours de son enfance

Coche les activités que tu as déjà réalisées :

- ☐ Dévaler une grande colline en roulant
- ☐ Camper en plein air, dans la nature ou même dans ton jardin
- ☐ Construire une tanière avec des branches, des feuilles et observer la nature, bien caché (ou jouer aux pirates, aux espions ...)
- ☐ Apprendre à faire des ricochets sur l'eau (choisis bien ta pierre et entraîne toi au lancer, pour ne pas faire un "plouf")
- ☐ Aller se promener sous la pluie, avec de bonnes bottes, sauter dans les flaques ... oui oui, tu as le droit, mais enlève tes bottes avant de rentrer !
- ☐ Faire du cerf-volant, à la plage ou à la montagne ...
- ☐ Pique-niquer, à la plage, à la montagne, dans un parc ou dans ton jardin
- ☐ Faire une balade en famille (ou avec tes copains) dans la nature, à pied ou en vélo
- ☐ Ramasser des bâtons et construire, jouer : des flèches, une petite maison pour des animaux ...
- ☐ Faire une course d'escargots : oui, les escargots peuvent faire la course
- ☐ Se lever tôt pour admirer le soleil se lever (ou se coucher tard pour le voir se coucher)



- ☐ Observer les étoiles dans le ciel, dehors, dans ton jardin ou sur la plage, en montagne ... en écoutant de la musique
- ☐ Faire une chasse au trésor
- ☐ Découvrir les traces d'animaux sauvages et apprendre à les reconnaître
- ☐ Se promener dans la nuit
- ☐ Cuisiner sur un feu de camp
- ☐ Aider une plante à pousser
- ☐ Trouver ton chemin avec l'aide d'une carte (sans portable donc ...)
- ☐ Explorer une grotte
- ☐ Apprendre à connaître un arbre, reconnaître ses fleurs, les bêtes qui vivent dedans, l'escalader.

.....

**Alors ? Combien de cases as-tu cochées ?
Il en reste quelques unes ?**

**Tant mieux : il ne te reste plus qu'à partir à l'aventure et à
cocher ensuite les cases manquantes !**

Tu ne peux pas aller dehors, à cause de la météo ou parce que tu es en voyage ?

Voici une liste d'activités amusantes à faire à l'intérieur, en famille ou avec des copains.

- Si tu es gourmand, tu peux te lancer des défis, comme faire un gâteau avec les ingrédients que tu trouves dans le réfrigérateur et les placards.
- Tu as envie d'action ? Il n'y a rien de mieux qu'une bataille de coussins pour se défouler !
- Tu as la fibre artistique ? Prends une feuille de papier et des crayons ou feutres, et écris ou dessine ... avec tes pieds !
- Tu as envie de rire ? Tu peux jouer à imiter ton frère, ta copine, tes parents, ou jouer au téléphone sans fil. Fous rires garantis !
- Tu aimes faire travailler tes méninges ? Organise une chasse au trésor ou un jeu de société.
- Si tu es dans une voiture, tu peux jouer au « ni oui ni non », écouter de la musique ou tout simplement discuter, raconter des histoires, faire des blagues, chanter.

Si tu as d'autres idées, note-les ici !

Il y a une autre activité que tu peux pratiquer partout et dont les bénéfices sont nombreux : la lecture.

En effet, il n'y a rien de plus simple que de prendre un livre ou une BD et de s'installer confortablement pour lire : sur un canapé, un fauteuil, dans ton lit, dans le jardin, sur un banc. On peut lire partout, même dans la voiture ou le train. Lire est une activité reposante, qui aide à se détendre.

Mais lire permet aussi :

- De mieux dormir, surtout si tu lis avant de te coucher,
- De stimuler le cerveau et de préserver sa santé,
- De développer le langage et la parole, d'améliorer ton orthographe ... ce qui facilite le travail à l'école,
- De cultiver l'imaginaire, de t'aider à être créatif, à t'abstraire du monde réel,
- De réduire le stress.

Lire rend heureux et prépare à mieux faire face aux difficultés de l'existence : qui dit mieux ?

Si tu ne penses pas spontanément à lire, pourquoi ne pas proposer à tes parents, tes frères et sœurs de mettre en place un quart d'heure lecture ? Tout le monde s'installe au salon et lit, en silence.

Voilà un moment agréable à partager en famille.

TON BILAN DU DÉFI

Le défi est maintenant terminé.

Avant de reprendre tes activités habituelles, nous te proposons de faire un bilan de ton expérience, de la manière dont tu as vécu la préparation au défi et le défi lui-même, en répondant à ces questions :

Ce que tu as aimé : _____

Ce que tu as trouvé difficile (ne pas regarder la télé le week-end, quand il pleut,) : _____

Est-ce que tu as envie de continuer à maîtriser ton temps d'écran ? : _____

Est-ce que tu aimerais avoir d'autres informations, d'autres idées d'activités ? : _____

Est-ce que tu as envie de refaire le défi et de motiver tes copains, ta famille à passer moins de temps sur les écrans ? : _____

T'es-tu senti aidé par ta famille, par les copains ? : _____

APRES L'EFFORT, LE RÉCONFORT !

**Et oui, un tel exploit sportif, ça ouvre l'appétit.
Voilà une recette facile à faire et très gourmande :
le banana bread !**

Tu as besoin de :

- ☐ 90 g de chocolat noir (ou au lait)
- ☐ 220 g de farine
- ☐ 70 g de sucre roux ou brun
- ☐ 1 sachet de sucre vanillé
- ☐ 50 grammes de poudre de noisettes
- ☐ 2 œufs
- ☐ 1 cuillère à café de levure et 1 pincée de sel
- ☐ 3 bananes bien mûres

Mélange dans un saladier la farine, la poudre de noisettes, la levure et le sel.

Dans un bol, bats les œufs avec le sucre et ajoute le beurre fondu, puis verse ce mélange dans le saladier, et remue soigneusement tous les ingrédients.

Ajoute ensuite les bananes écrasées grossièrement à la fourchette, et le chocolat coupé en petits morceaux.

Il ne reste plus qu'à verser la préparation dans un moule à cake beurré et à mettre au four, thermostat 6 (180°), pendant environ 40 minutes.

Bonne dégustation !



Le Défi 10 Jours Sans Écrans auquel tu viens de participer a été conçu par le Québécois Jacques Brodeur, un professeur (1943-2020). Personnalité charismatique et aux très fortes convictions, il réussissait à transmettre son enthousiasme à tous ceux qu'ils rencontraient.

Persuadé que les enfants ont le pouvoir de reprendre le contrôle des écrans, il défendait l'idée qu'il faut éveiller le sens critique des jeunes face aux écrans et aux professionnels du marketing. Le défi est réalisable partout où des parents et des enseignants unissent leurs efforts pour aider les enfants à relever ce challenge.

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.participation.com

Sois futé écran fermé. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2013

memetonpyj.fr/

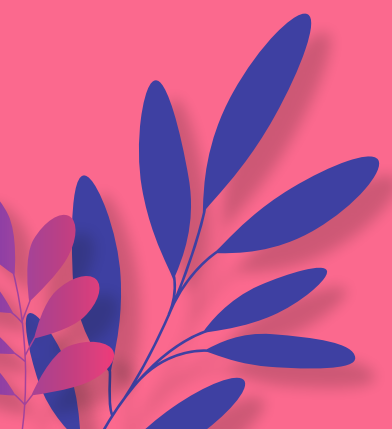
www.silenceonlit.com/lecture-et-sante

Graphismes et mise en Page : Sarah Tamiatto (instagram @radicall_design)

Rédaction : Cécile Au Fil des Mots (<https://cecileaufildesmots.com>)



Pour en savoir plus, tu peux surfer notamment
sur le site 10jourssansecrans.org



10 JOURS SANS ÉCRANS

