

# 7 JOURS SANS ECRAN

MARDI 13 MAI 2025



MARDI 20 MAI 2025

# Moins d'écrans, c'est plus de temps pour :

- Lire
- Écrire
- Jouer
- Aller à la médiathèque et à la ludothèque
- Aller au cinéma, au théâtre
- Aller au musée, au club scientifique...
- Inviter des copines et des copains
- Se promener, faire du vélo, aller à la piscine...
- Faire des activités manuelles
- Cuisiner en famille
- S'ennuyer...

**Le défi, c'est pour les adultes aussi.**

## LES BONS GESTES À ADOPTER

la formule des 4 pas



pas le matin



pas aux repas



pas dans la chambre



pas au moment du coucher



CoSE



[www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)



*Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.*

**4 temps  
sans écrans  
=  
4 pas  
pour mieux  
avancer**



*Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.*



*Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.*



*La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.*



Soutenez le collectif CoSE [www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)



Défi 7 jours sans écran du mardi 13 au mardi 20 mai 2025

# MON CARNET DE BORD

## MA GRILLE POUR LE DÉFI

---

Dans le tableau qui me sera distribué le 9 mai , je colorie ou je coche (avec un adulte) à chaque fois que j'ai réussi à me passer d'écran. Je compte ensuite les cases coloriées ou cochées.

JOURS	Pas le matin	Pas pendant les repas	Un seul temps d'écran dans la journée = Télévision Tablette Smartphone Ordinateur Console de jeux	Pas avant de dormir	TOTAL
Mardi 13 mai					
Mercredi 14 mai					
Jeudi 15 mai					
Vendredi 16 mai					
Samedi 17 mai					
Dimanche 18 mai					
Lundi 19 mai					
Mardi 20 mai					

# Temps d'écrans

=

 télévision(s)

+

 smartphone(s)


+

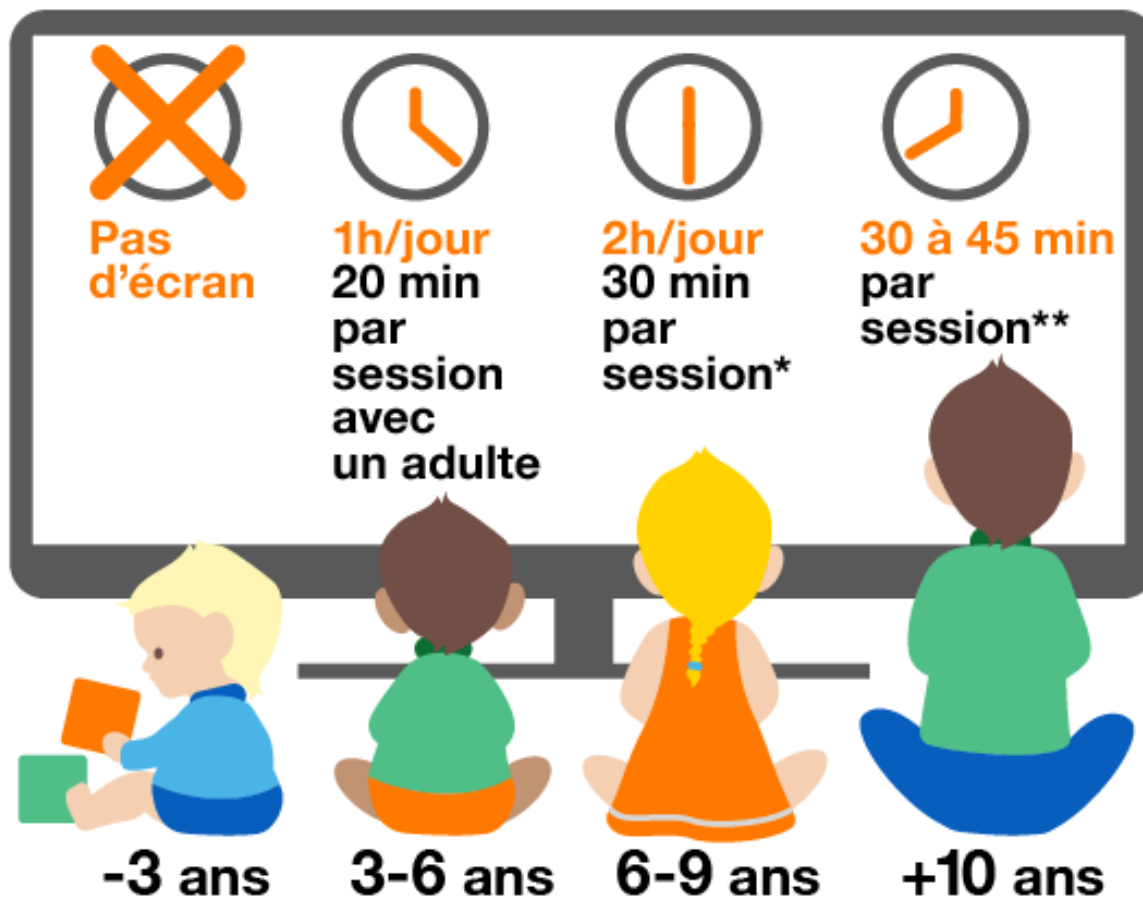
 ordinateur(s)

+

 tablette(s)

+

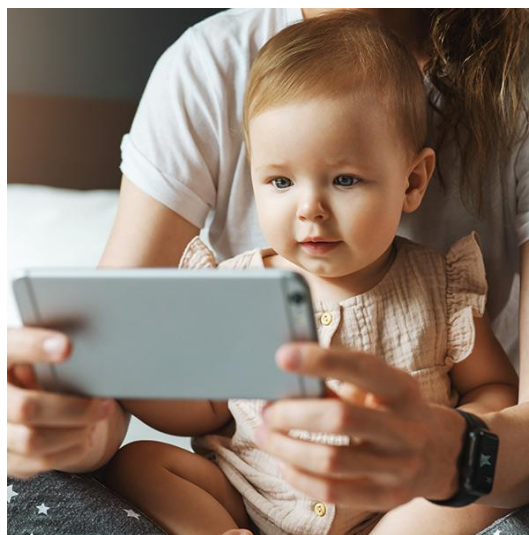
 console(s)  
de jeux



\*Avec un adulte à proximité

\*\*Temps journalier évolutif à fixer ensemble

# Pour les adultes aussi:



Défi 7 jours sans écran du mardi 13 au mardi 20 mai 2025



JOURS	Je n'ai pas laissé mon enfant manipuler mon portable.	J'ai joué avec lui sans regarder mes messages.	Je l'ai emmené en sortie, chez des amis...	Je n'ai pas répondu à un appel ou à un sms pendant une activité avec lui.	Je lui ai dit NON lorsqu'il m'a demandé l'accès à un écran.	Je ne l'ai pas laissé seul devant un écran.	Je n'ai pas consulté mon portable pendant les repas.	J'ai éteint mon portable le soir.
Mardi 13 mai								
Mercredi 14 mai								
Jeudi 15 mai								
Vendredi 16 mai								
Samedi 17 mai								
Dimanche 18 mai								
Lundi 19 mai								
Mardi 20 mai								