

7 JOURS SANS ECRAN

MARDI 13 MAI 2025



MARDI 20 MAIS 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



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 retardé 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.



Sabine
Duflo



Soutenez le collectif CoSE 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 colorierées 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 | | | | | |

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

Temps d'écrans

=

 télévision(s)

+

 smartphone(s)

+

 ordinateur(s)

+

 tablette(s)

+

 console(s)
de jeux



Pas d'écran



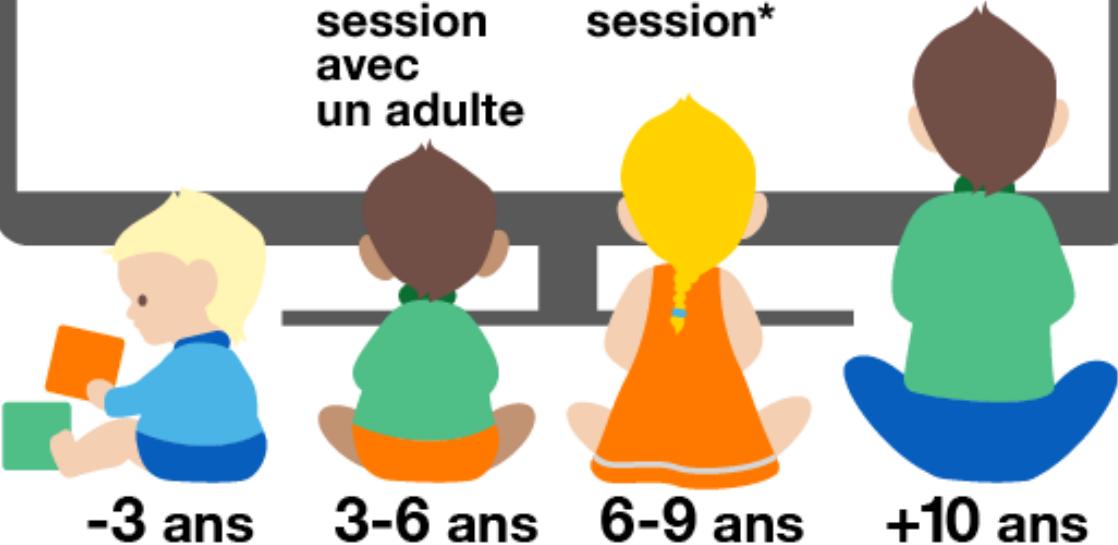
1h/jour
20 min
par session
avec un adulte



2h/jour
30 min
par session*



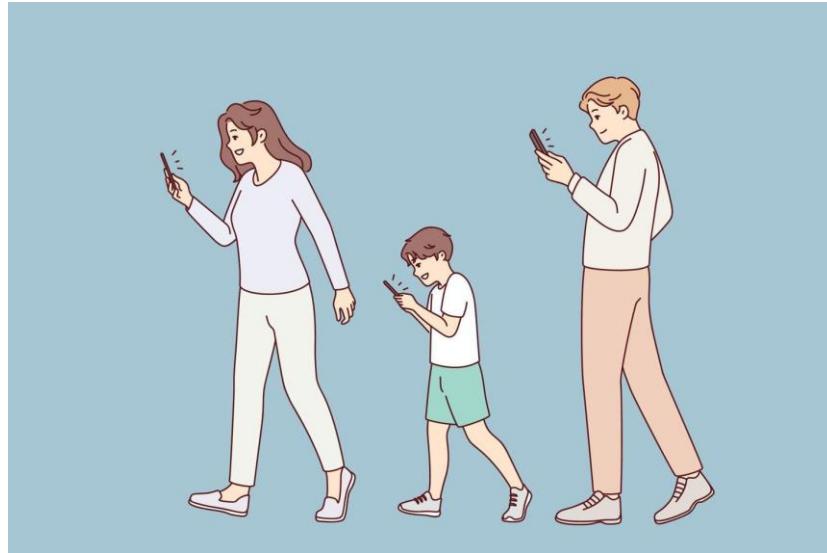
30 à 45 min
par session**



*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 | | | | | | | | |

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