

le défi

# 10 jours sans écrans

## En 12 questions



Le petit guide pour les parents

**10 jours**  
**sans ÉCRANS**

Relevons le défi !  
[10jourssansécrans.org](http://10jourssansécrans.org)

10 jours   
sans écrans



## Chers parents,

L'établissement qui accueille votre enfant participe cette année au Défi 10 jours Sans Écrans, aux côtés de centaines d'autres crèches, haltes-garderies, écoles, collèges et lycées. Le défi consiste à se déconnecter, autant que possible, de tous les **écrans de loisirs** tels que les télévisions, les jeux vidéos, les consoles, les tablettes et les smartphones pendant toute la durée de l'opération.

Le Défi 10 jours sans écrans vise à cultiver le goût de la déconnexion numérique dès le plus jeune âge. Si votre enfant est en âge de participer (école, collège, lycée), il aura la possibilité de relever ce défi en se voyant distribuer un **badge** et un **carnet de bord** à remplir quotidiennement pour remporter un maximum de points.

En tant que parent, votre attitude face à sa démarche peut avoir un réel impact et si vous l'acceptez, nous vous invitons à vous y associer. Pour vous permettre de comprendre ce qu'est le défi 10 jours sans écrans, nous avons conçu un petit guide pour les parents, qui tente de répondre aux douze questions les plus fréquentes.

1	Quel est l'intérêt de ce défi ? .....	4
2	Pourquoi est-il important réduire le temps d'écran ? .....	4
3	De nos jours, la déconnexion est-elle envisageable ? .....	6
4	Le défi est-il obligatoire ? .....	6
5	Obtient-on des résultats ? .....	7
6	Mon enfant est très jeune, est-il vraiment concerné ? .....	8
7	D'où vient ce défi ? .....	8
8	Pourquoi le défi dure-t-il 10 Jours ? .....	9
9	Quel est le rôle des parents ? .....	10
10	Comment fonctionne le carnet de bord ? .....	11
11	Comment mettre toutes les chances de son côté ? .....	12
12	Qu'est-ce que la formule des 4 pas ? .....	13

## 1 Quel est l'intérêt de ce défi ?

Les écrans ont envahi notre vie quotidienne, nous offrant confort et praticité. Ils captent notre attention longtemps et souvent, et nous en perdons quelquefois la maîtrise. La majorité des enfants passe plus de temps devant les écrans qu'en classe<sup>1</sup>, au détriment de leur santé, leur bien-être et leur développement. La recherche a montré que l'utilisation excessive des écrans peut entraîner de nombreuses conséquences négatives et les spécialistes nous alertent dans le monde entier.

Le Défi 10 jours Sans Écrans est un exercice collectif de déconnexion numérique qui **renforce les capacités** des enfants, des adolescents et de toute la famille à mieux maîtriser la place des écrans de loisir dans le foyer, et à **adopter des habitudes de vie plus saines** (activité physique, sommeil, lecture et conversation familiale). Il permet aussi d'affûter le **jugement critique** des jeunes pour les aider à mieux distinguer les écrans qui rendent service de ceux qui asservissent. C'est une mobilisation sociétale, un exercice de consommation responsable et de santé mentale qui réduit la sollicitation publicitaire, prévient l'obésité, et renforce l'image positive que les enfants ont d'eux-mêmes.

## 2 Pourquoi est-il important réduire le temps d'écran ?

Le pourcentage d'enfants et adolescents qui passent plus de 2h/jour devant les écrans est préoccupant. L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire s'en inquiète<sup>2</sup> : **les deux tiers des ados** sont à un niveau de risque élevé, trop de sédentarité liée au temps écran, pas assez d'activité physique.

---

1 D'après l'étude ESTEBAN de Santé Public France, « En 2015, les enfants de 6-17 ans passaient en moyenne 4 heures 11 minutes par jour devant un écran (périodes scolaires et vacances confondues). »

2 Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : l'Anses alerte les pouvoirs publics <https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-1%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>

Le temps excessif passé devant les écrans de loisirs a des impacts bien identifiés sur la santé générale (physique, mentale et sociale) et notamment sur le développement, le bien-être, et le sommeil de l'enfant. Et la réduction du temps d'écran des enfants et des adolescents est associée à de nombreux bénéfices. C'est pour ces raisons que plusieurs institutions publiques nationales et internationales recommandent de réduire et de maîtriser le temps consacré aux écrans de loisirs (Organisation Mondiale de la Santé, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, etc.).

Voici les principales préconisations du Carnet de santé de l'enfant (France) concernant le temps d'écran et l'usage des écrans, basées sur son contenu actualisé pour 2025 et les recommandations officielles du ministère de la Santé :

- **Pas d'écrans avant 3 ans**
- **Usage très limité entre 3 et 6 ans**
- **À partir de 6 ans, l'usage des écrans reste modéré et contrôlé.**

En 2017, Santé Publique France<sup>3</sup> publie les suivantes :

- **Éviter de dépasser deux heures par jour** de temps d'écran consacré aux loisirs chez les enfants et les adolescents.

La réduction le temps d'écran fait partie des saines habitudes de vie tout comme manger équilibré, pratiquer de l'activité physique ou préserver le sommeil. Lorsque les bons réflexes sont adoptés tôt, ils ont des répercussions positives pour la vie. Les enfants qui réduisent le temps passé devant les écrans se donnent plus de chances d'être en bonne santé, d'être heureux et de mieux réussir à l'école.

---

**3** <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activitephysique/documents/rapport-synthese/synthese-pour-les-professionnels-desrecommandations-de-l-anses-de-fevrier-2016-sur-l-activite-physique-et-lasedentarite.-actualisation-des-reperes>

### 3 De nos jours, la déconnexion est-elle envisageable ?

Le monde est chaque jour plus numérisé et si certains écrans sont difficiles à éviter pour travailler ou gérer sa vie quotidienne, d'autres le sont moins. Le défi 10 jours sans écrans vise à réduire les écrans de loisirs.

Pour bien grandir, être heureux et en bonne santé, les enfants et les adolescents ont besoin de bouger, de passer du temps en extérieur, d'être au contact des autres et de la nature. Mais toutes ces activités bienfaitrices sont concurrencées par les écrans de loisirs. Ces outils numériques de divertissement sont habilement conçus pour capter notre attention en sollicitant notre impulsivité et en court-circuitant notre réflexion et notre raisonnement. Pas facile de résister, surtout pour les jeunes cerveaux en développement.

Il est essentiel d'aider les jeunes à cultiver le goût de la déconnexion numérique dès le plus jeune âge, en renforçant en eux les ressources intérieures nécessaires à l'adoption des réflexes et des comportements bénéfiques. Cela est possible si on met en œuvre une mobilisation sociétale (école, famille, associations, etc) autour d'une opération de haute qualité éducative : **le défi 10 jours sans écrans.**

### 4 Le défi est-il obligatoire ?

Liberté ! Ce défi est une proposition qui n'a aucun caractère obligatoire. Seuls les enfants et les familles qui le souhaitent s'y engagent.

## 5 Obtient-on des résultats ?

Le Défi 10 Jours Sans Écrans s'inspire du programme SMART, conçu et expérimenté par l'Université de Stanford dans les années 90, par l'équipe du professeur Thomas Robinson. L'intervention auprès des enfants et des enseignants dans les écoles avait permis de réduire significativement et durablement le temps consacré aux écrans de loisirs dans les foyers.

Mais les chercheurs avaient observé que la baisse du temps écran avait entraîné d'autres effets bénéfiques :

- Baisse de **l'adiposité** (perte de poids) chez les enfants.
- Réduction notable des **comportements violents** dans la cour.
- Baisse des **comportements consuméristes** à la maison (demandes d'achats de produits vus à la télé).

Nous pouvons tirer deux enseignements de cette expérience :

- Il est possible d'enseigner à des enfants à réduire le temps d'écran à la maison.
- La baisse du temps écran prévient l'obésité et la sollicitation publicitaire. Elle améliore aussi le vivre ensemble.

Le nombre d'établissements scolaires et de crèches qui relèvent le défi ne cesse d'augmenter. Désormais, des dizaines de milliers d'enfants et d'adolescents y participent chaque année.



Le questionnaire final auquel répondent plusieurs centaines d'enfants, parents et enseignants révèle<sup>4</sup> que :

- Pendant le défi, la très grande majorité des enfants et des parents ont noté des bénéfices dans le **vivre-ensemble familial** : augmentation de l'entraide, baisse des disputes, ou bien une meilleure humeur des enfants.

- Durant le défi, presque tous les parents ont observé des **changements positifs** dans les habitudes. Pour la majorité il s'agit d'une augmentation du temps passé en famille, de l'activité physique et de la lecture.

- **92 %** pensent que le défi aide les familles à mieux maîtriser **la place des écrans de loisirs** et qu'il a une influence positive significative sur les **habitudes de vie** à la maison

- **89 %** des enseignants pensent que le défi a significativement amélioré la **santé** et le **bien-être** des élèves

- **4** enseignants sur **5** pensent qu'il a aiguisé le **sens critique** des jeunes face aux écrans.

## 6 Mon enfant est très jeune, est-il vraiment concerné ?

Les impacts des écrans sur les 0-6 ans sont de plus en plus connus et font l'objet de préconisations depuis plusieurs années. En général, les parents les connaissent et les approuvent mais ont du mal à les mettre en œuvre au quotidien. Leur prise de conscience est partielle et les professionnels de la santé s'en inquiètent. Pourtant, quelques gestes simples permettent de modifier positivement les habitudes de vie. Le défi sans écrans est l'occasion d'y parvenir.

4 <https://10jourssansecrans.org/2023/01/defi-10-jours-sans-ecrans-2022-unbilan-positif-avec-une-participation-en-hausse-et-une-implication-importante>

## 7 D'où vient ce défi ?

Même si des opérations sans écrans existaient déjà dans plusieurs pays et depuis plusieurs années, le défi 10 jours sans écrans avait été conçu au début des années 2000 par le québécois Jacques Brodeur (1943-2020). Depuis les années 80, ce professeur d'éducation physique menait des actions militantes auprès des jeunes dans le domaine de l'éducation à la paix, l'éducation aux médias, la prévention de la violence et la promotion de saines habitudes de vie. Il œuvrait également comme consultant, conférencier et formateur. Il disait aimer sa télévision, son ordinateur et les réseaux sociaux mais préférer les enfants aux écrans. Et il y a 20 ans il lançait **le défi de la dizaine sans télé ni jeu vidéo**.

*« Je me suis inspiré d'une idée née à San José, en Californie, à travers le programme Smart (Student Media Awareness to Reduce Television), un dispositif scolaire visant à prévenir l'obésité des enfants et à diminuer leur agressivité grâce à la réduction du temps passé devant la télévision. Le programme repose sur des cours dispensés par les enseignants pour sensibiliser les enfants à leur surconsommation. Ils sont également incités à participer à une opération de dix jours sans télévision ni jeux vidéo. Ensuite, ils sont encouragés à respecter un « budget » de sept heures par semaine. Le principe des « Défis sans écran » est le même : apprendre aux enfants à se servir des écrans au lieu de se laisser asservir par les industries qui captent leur attention longtemps et souvent.*

*Le défi est un exercice de consommation responsable, de santé mentale et une mobilisation sociétale qui permet de réduire*

---

5 <https://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Jacques-BrodeurSe-servir-des-ecrans-au-lieu-de-se-laisser-asservir-par-eux-2013-06-04-968763>

## 8 Pourquoi le défi dure-t-il 10 Jours ?

Il faut du temps pour modifier une habitude. Le défi sans écran s'appuie sur les résultats probants de l'expérimentation scientifique SMART qui proposait un exercice de déconnexion

## 9 Quel est le rôle des parents ?

Le défi est conçu pour être relevé par les enfants et les adolescents. Et même s'il est tout à fait réalisable, il faut avoir conscience de la difficulté de l'exercice. Le rôle des parents avant et pendant ces dix jours est un **facteur déterminant de réussite**.

Les enfants qui se sentent **encouragés et valorisés** par les adultes qui les entourent ont tendance à mieux réussir. Par ailleurs, les enfants imitent beaucoup les adultes et sont très sensibles à **l'exemple**.

L'effort de changement que les parents s'imposent à eux-mêmes se répercute sur celui des enfants. Certains parents choisissent de vivre le défi avec leur enfant, mais cela nécessite d'être capable de faire aussi bien que lui, vous en sentiriez-vous capable ?

Pour nous aussi, adultes, le défi 10 jours sans écrans peut être l'occasion de repenser notre rapport aux écrans et d'essayer de « **voir le monde autrement** ». Il n'est pas aisé de modifier son fonctionnement quotidien, mais le défi de la dizaine est un exercice **collectif** et c'est là toute sa force.

Il est plus facile de relever le challenge à plusieurs, surtout lorsqu'il offre des moments de rencontre conviviale, comme

## 10 Comment fonctionne le carnet de bord ?

Le carnet de bord est le principal outil des enfants. On y trouve de nombreuses informations (effets des écrans sur la sédentarité, le sommeil, le vivre ensemble), des idées d'activité et une **grille de points**. L'enfant le tient à jour quotidiennement, il peut y dessiner et y noter ses impressions et ses difficultés. Le système de points l'aide à prendre confiance et renforce sa motivation.

On remporte un point chaque fois qu'on se passe d'écran, pendant toute la durée du défi, sur **six temps précis** de la journée (le matin avant d'aller à l'école, à midi, au retour de l'école, durant le repas du soir, avant de se coucher, la nuit)<sup>6</sup>. L'objectif est d'éviter toute compétition entre élèves et de susciter une émulation d'équipe : les points de la classe et/ou de l'école sont cumulés chaque jour. Le défi est vécu comme une **réussite collective**.

Pour les plus jeunes, un système plus simple existe : un jour complet sans écran équivaut à un soleil colorié (cf. carnet de bord p.41).



---

6 À ces six points peuvent se rajouter des « points bonus matin et/ou points bonus après-midi », lorsqu'il n'y a pas école.

## II Comment mettre toutes les chances de son côté ?

Réussir le défi nécessite de s'y préparer, un peu comme des sportifs avant une compétition. Voici quelques suggestions :

- Prendre des précautions en **prévenant l'entourage** des enfants que ces dix jours risquent de perturber momentanément les habitudes (grand frère, grande sœur, grands-parents, nounou ...).

- **Anticiper** cette dizaine en planifiant les activités à réaliser pendant le défi : cuisine en famille, sortie nature, soirée jeux de société, participation aux activités proposées par l'école ou la municipalité dans le cadre du défi, etc. Les possibilités sont infinies !

- **Lire** et **compléter** le carnet de bord avec votre enfant (différentes rubriques, signature de la déclaration d'engagement p.27)

- Vous **entraîner** : les jours ou les semaines précédant le défi, il est possible d'effectuer des essais : un matin sans écran, un repas loin de la télévision, une soirée déconnectée, sortir les tablettes, les téléphones et la télévision de la chambre.



## 12 Qu'est-ce que la formule des 4 pas ?

Si vous souhaitez profiter de ce défi pour modifier durablement certaines habitudes de vie dans votre foyer. Vous trouverez ci-contre quatre préconisations simples formulées par la psychologue **Sabine Duflo**<sup>7</sup>.

Mettre en place ces **4 temps sans écrans** c'est prendre soin de son enfant afin qu'il développe au mieux son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation, la distinction entre le réel et le virtuel.

*Voir l'infographie p. 14*



**Après ces 12 questions,  
une dernière étape peut faire la différence.**

En partageant votre expérience via le questionnaire final, vous aidez à mesurer l'impact réel du défi et à renforcer cette mobilisation collective en faveur de la santé et du bien-être des enfants.



<https://10jourssansecrans.org/defi-collectif/questionnaires/>



---

7 <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>  
Ces 4 pas s'inspirent des recommandations de l'AAP (American Academy of Pediatrics)

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



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



*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.*



## Merci

Ce carnet de bord s'inscrit dans le **Défi Collectif « 10 Jours sans écrans »**, une mobilisation sociétale d'éducation à la réduction du temps d'écran, portée par l'association **10 Jours sans écrans**.

Nous remercions chaleureusement les **familles**, les **équipes éducatives**, les **associations**, les **professionnels du terrain** (enfance, parentalité, santé, animation, médiation...) et les **collectivités** qui s'engagent, ainsi que nos **partenaires, mécènes et bénévoles** dont le soutien rend possible l'impression et la diffusion de ces carnets.

**Personnalités publiques, sportives et artistiques :** Servane Mouton ; Pr François Carré ; Pr Linda Pagani ; Jean-Philippe Lachaux ; Régine Hatchondo ; Céline Dumerç ; Joris Bretagnolles ; Peyo Lizarazu ; Wenceslas Lauret ; Audrey Deroin ; Amandine Lacrabe ; Yann David ; Gilles Vernet ; Christophe Mauri.

**Graphismes et mise en page :** Sarah Tamiatto (instagram@radicall\_design)

ASSOCIATION 10 JOURS SANS ÉCRANS  
Maison des Associations, 11 allée  
Glain, 64 100 Bayonne.  
**contact@10jourssansécrans.org**

Organisme à but non lucratif et  
reconnue d'intérêt général  
SIRET : 88251974700019  
**10jourssansécrans.org**



# 10 jours sans ÉCRANS

[10jourssansecrans.org](http://10jourssansecrans.org)

Avec le soutien de nos partenaires majeurs :

