

SUREXPOSITION AUX ÉCRANS !

SI ON COMMENÇAIT PAR

10 JOURS SANS ECRANS !

Du **19 au 28 mai 2026**, dans des dizaines de communes, des centaines de crèches, d'écoles, de collèges et de lycées proposeront aux jeunes de se passer d'écrans de loisirs avec l'aide des familles, des associations et des collectivités locales.

Certaines structures choisiront des autres dates, normalement en mai, mais le principe des « *10 jours sans écrans* » sera toujours l'objectif.

Télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes et smartphones resteront au placard pendant dix jours, tandis que des dizaines de milliers d'enfants et d'adolescents seront passionnés par des jeux de société ou du bricolage, des activités sportives, relationnelles, artistiques – théâtre, danse ... -, intellectuelles ...

En **2024**, **509** structures inscrites, soit **67 577** enfants et adolescents concernés.

En **2025**, **799** structures inscrites, soit **119 454** enfants et adolescents concernés

En **2026**, **697** structures sont déjà inscrites, soit **106 834** enfants et adolescents concernés ... **MAIS** la liste n'est pas **DU TOUT** définitive !

Bilan du défi 2025

Une mobilisation collective remarquable

Des effets bénéfiques concrets pour les enfants

Une dynamique familiale positive

Un rôle parental renforcé

Un souhait massif de reconduction

Pour plus d'infos

<https://10jourssanssecrans.org/>

RAPPEL : surexposition des écrans

L'usage important des portables peut entraîner la violence, la pornographie, le harcèlement...

- Le corps : obésité, sommeil, vue, ouïe
- Le cerveau : baisse du langage, de la concentration, de l'attention, de la mémorisation et de la réflexion
- L'émotionnel : agressivité, mal-être

MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE VIE

UN ÉCRAN S'ÉTEINT, UN ENFANT S'ÉVEILLE

Pour tout contact

**COLLECTIF
ACCAD**

<https://collectif-accad.fr>

contact@listes.collectif-accad.fr

0321 50 14 10