

COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 12 mai 2025

10 jours sans écrans, un défi collectif pour se reconnecter à un mode de vie plus sain

La question du temps passé devant les écrans est au cœur des défis actuels en matière de santé et d'éducation.

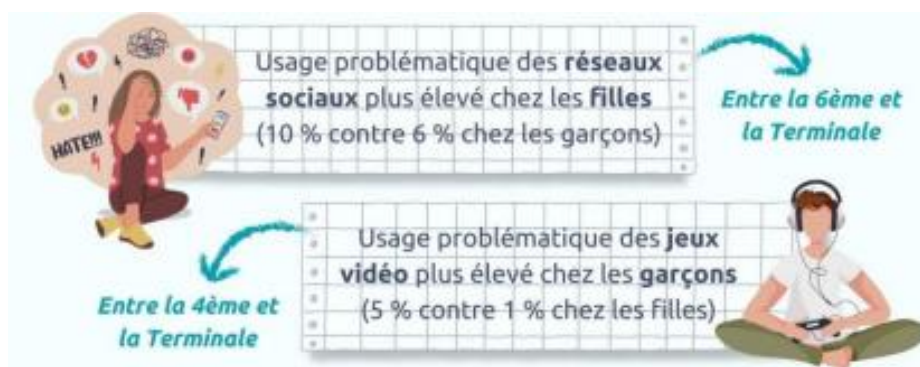
A La Réunion, 75% de la population se connecte sur internet tous les jours. La majorité des foyers est équipée d'objets numériques. Les jeunes sont particulièrement concernés avec des conséquences sur leur santé mentale et physique, leur vie sociale....

Afin d'aider chacun à prendre conscience de sa relation aux écrans, une campagne nationale « Défi des 10 jours sans écrans » se déroulera du 13 au 22 mai 2025. Différents outils d'accompagnement sont mis à disposition de tous, notamment des parents et de leurs enfants, pour les aider à relever ce défi.

Les risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes

Particulièrement à l'adolescence, les écrans comportent des risques en cas d'usage inapproprié ou trop important. Les conséquences sont multiples et sont rappelées dans le rapport « Enfant et Ecrans, à la recherche du temps perdu » réalisé par la commission d'experts présidée par les docteurs Servane Mouton (neurologue) et Amine Benyamina (psychiatre addictologue) : troubles du sommeil, baisse des résultats scolaires, altération des capacités attentionnelles, problèmes oculaires (myopie), troubles de la santé mentale, surpoids ...

Aujourd'hui, une conscience d'une certaine dépendance aux écrans émerge chez les jeunes : 2 lycéens réunionnais sur 3 pensent qu'ils passent trop de temps sur les réseaux sociaux.



(Enquête EnCLASS DROM 2023 - ORS La Réunion, 2024)

Le Défi des 10 jours sans écrans

Ce défi est un mouvement collectif national pour réduire le temps passé sur un écran (hors contexte professionnel) et promouvoir un mode de vie plus sain incluant l'activité physique, le sommeil, la lecture et les interactions familiales.

Participer à ce défi permet de prendre conscience de l'ampleur de l'utilisation quotidienne que nous faisons des écrans et de réinterroger nos usages :

- Que faisons-nous de notre temps passé sur les écrans ?
- Avons-nous conscience du temps réel que nous y consacrons ?
- Quel impact sur les relations au sein de la famille, sur notre relation aux autres ?
- Sommes-nous capables de nous en passer ne serait-ce qu'un week-end ?

Ce défi représente aussi une opportunité de faire une pause et de s'ouvrir à des activités de loisir alternatives aux écrans, particulièrement pour les publics jeunes, plus concernés par des usages à risque ou des usages excessifs pouvant aller jusqu'à des conduites addictives.

En savoir plus : [10 jours sans écrans](#) | [10 jours pour voir autrement](#)

Changer sa relation aux écrans : les outils

Des outils de prise de conscience de notre relation aux écrans :

- L'écrantomètre, élaboré par l'association CoSE, permet de prendre conscience de nos comportements et de vérifier si nous sommes dans une relation saine ou toxique avec les écrans.

Des outils de gestion individuelle et familiale des écrans :

- Faminum, un programme proposé par Internet Sans Craintes, qui permet de construire une charte familiale personnalisée à chaque situation. Enfants et parents établissent ensemble les règles à respecter pour toute la famille.
- Des outils de bien-être numérique présents sur les smartphones, qui proposent de poser des limites de temps d'écran par application, des plages horaires sans notifications, ...

Des alternatives aux écrans :

- Privilégier les activités sportives : rapprochez-vous des associations sportives et culturelles de votre ville.
- Le Jeu des connectés, livret construit par la Ligue Contre le Cancer, propose de réaliser des défis familiaux sans écran ou avec une utilisation raisonnée.

Besoin d'aide ?

Les Maisons des Adolescents et les Consultations Jeunes Consommateurs de La Réunion peuvent accompagner les parents et les jeunes concernés. Les contacts sont à retrouver sur le site masante.re ou n'hésitez pas à en parler également à votre médecin traitant.

L'addiction aux écrans : une priorité du Plan Régional de Santé

Les addictions sont une priorité du Projet Régional de Santé. L'ARS de La Réunion a souhaité développer une stratégie spécifique à la prévention des risques liés aux usages des écrans et à l'accompagnement des usages problématiques (exposition précoce intensive, conduites addictives...).

L'ARS pilote ainsi actuellement un groupe de travail sur ce sujet afin d'aboutir à une feuille de route régionale d'ici la fin 2025.