



Fondation  
d'entreprise



AGIR POUR  
LA SANTÉ  
DES JEUNES



Communiqué de presse

Issy les Moulineaux, le 6 mai 2025

## Défi collectif 10 Jours Sans Écrans : une mobilisation de toutes et tous

- Du **13 au 22 mai** prochain près de **100 000 enfants et adolescents** participeront au défi collectif 10 jours sans écrans.
- **650 structures**, de la crèche au lycée, y sont inscrites.
- Une **cérémonie d'ouverture** aura lieu le 13 mai à 9h30 à l'école Sainte Marie de Biarritz en présence notamment de Peyo Lizarazu et Wenceslas Lauret.

Les jeunes sont invités, durant **10 jours**, à relever le défi de se passer autant que possible des écrans de loisir (télévision, jeux vidéo, consoles, tablettes, smartphones...).

La grande majorité des enfants et des adolescents passe plus de temps devant les écrans qu'en classe, au détriment de leur santé physique et mentale, de leur développement, de leur bien-être, ou de leur réussite scolaire. L'exposition trop importante aux écrans de loisirs a des conséquences dommageables. L'objectif de ce défi est de leur apprendre à mieux maîtriser la place des écrans dans leur quotidien pour redécouvrir des habitudes de vie plus saines : moins de sédentarité et plus d'activité physique, plus de temps passé à l'extérieur, plus de temps consacré à la lecture ou aux échanges en famille.

### Une opération de grande ampleur

Le défi consiste en un « jeûne numérique » de 10 jours. Pour soutenir leur effort, les élèves sont invités à participer à des activités organisées par l'école, les parents, les associations ou les collectivités territoriales, pendant les temps habituellement passés devant les écrans de loisirs. Le défi est avant tout ludique et présenté comme un match de très haut niveau à livrer contre des adversaires redoutables : des enfants, amateurs, s'entraînent et s'entraident, pour résister aux tentations générées par l'industrie du divertissement numérique.

## Un défi ludique et collectif

Durant le défi, les participants sont invités à tenir à jour un carnet de bord où ils notent les points gagnés: on remporte un point chaque fois que l'on se passe d'écran, pendant toute la durée du défi, sur six temps précis de la journée durant lesquels les jeunes se connectent le plus (le matin avant d'aller à l'école, à midi, au retour de l'école, pendant le repas du soir, avant de se coucher, la nuit).

L'objectif est d'éviter toute compétition entre élèves et de susciter un élan collectif : les points de la classe et/ou de l'école sont cumulés chaque jour. Comme dans une équipe, il est important de s'encourager les uns les autres et de se soutenir.

## 7<sup>e</sup> édition du défi collectif « 10 Jours Sans Écrans »

Depuis 2018, l'association 10 Jours Sans Écrans déploie un **défi collectif** au succès grandissant, auquel participent chaque année des centaines de crèches, d'écoles primaires, de collèges et de lycées. Elle s'est progressivement associée à de nombreux organismes pour faire la promotion d'un exercice de déconnexion collectif et mobiliser toujours davantage. Elle développe les outils nécessaires à sa mise en place (site internet, bulletins d'infos, ...), propose des outils méthodologiques gratuits (visios, plaquettes...), distribue des kits dans les écoles (badges, affiches, et carnets de bord ...) et incite les personnalités publiques à soutenir l'opération.

## La maîtrise du temps passé devant les écrans de loisirs constitue un défi majeur en termes de santé publique, d'éducation et de vivre ensemble.

Eneko Jorajuria, responsable de l'association 10 Jours Sans Écrans, commente : « *La réduction du temps d'écran constitue aujourd'hui un enjeu majeur en matière d'éducation et de santé publique. La mobilisation sociétale autour de cette opération connaît une croissance remarquable ces dernières années, entraînant une participation toujours plus importante des jeunes, de la crèche jusqu'à la terminale. Ce succès est rendu possible grâce à l'engagement local actif des collectivités, des associations et de la communauté éducative. Le soutien précieux que nous apportent la Fondation CNP Assurances ainsi que nos partenaires The Phone, la Fondation Hetzi et NoPhone—nous permet désormais d'agir à l'échelle nationale. Voir l'enthousiasme et la fierté des enfants qui relèvent ce défi nous emplit d'espoir* ».

### Une cérémonie d'ouverture du défi 10 jours Sans Écrans

aura lieu

**MARDI 13 MAI à 09:30**  
**à l'école Sainte Marie de BIARRITZ**  
23, Avenue de la République, 64200.

La cérémonie, en présence de personnalités, est ouverte au public et à la presse :

- **Conférence de presse des enfants**
- **Accueil** des personnalités sportives : Peyo Lizarazu, Wenceslas Lauret etc.
- **Débranchement** symbolique des écrans par les élèves.
- mise en route du **compteur collectif**

## Les partenaires de cette édition

La démarche bénéficie du soutien de figures reconnues du monde de la recherche, qui en soulignent la pertinence et l'utilité :

Le **professeur François Carré**, la neurologue **Servane Mouton**, le neuroscientifique **Jean-Philippe Lachaux** et la **professeure Linda Pagani** apportent chacun, par leur expertise, un éclairage précieux sur les enjeux liés à l'exposition des jeunes aux écrans et sur l'intérêt d'initiatives éducatives de ce type.

**Céline Dumerc** et **Peyo Lizarazu**, ambassadeurs officiels du défi, y ont également apporté leur engagement enthousiaste. Leur implication renforce le message et contribue à sensibiliser davantage le grand public à l'importance de la réduction du temps d'écran chez les jeunes.

**Wenceslas Lauret**, **Audrey Deroin**, **Amandine Lacrabe** et **Yann David** soutiennent également cette démarche.

*Les autres soutiens :*



[\[Téléchargez le kit complet : carnet de bord, affiche, guide parental\]](#)

[\[Consultez la liste des établissements participants\]](#)

## Enfants et écrans : quelques chiffres clés

- « 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) ». Santé Public France, 13 février 2020, [Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition \(Esteban\), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. 2e édition.](#)
- « **Les adolescents Français ont perdu 50 minutes de sommeil par nuit** au cours des 25 dernières années ». « L'usage excessif des écrans est fortement associé à la détérioration du sommeil et les données montrent une forte augmentation depuis une vingtaine d'années des troubles du sommeil particulièrement alarmante chez les jeunes ». Observatoire Régional de Santé Île de France, novembre 2020. [Le sommeil des jeunes français à l'heure du numérique, un enjeu de santé public largement sous-estimé.](#)
- « **Les enfants et les adolescents passent en majorité beaucoup trop de temps que celui recommandé devant les écrans**, laissant présager une augmentation potentielle des problèmes de développement, de bien-être, de sommeil et de santé mentale au sein de cette population ». [Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent, nouvel état des lieux en France](#), Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, 2020.

- « Inactivité physique et sédentarité : **les deux tiers des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires** ». ANSES 2020, [Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : l'Anses alerte les pouvoirs publics](#)
- « **LA CAPACITÉ CARDIOVASCULAIRE DES ENFANTS A BAISSÉ DE 25 % EN 40 ANS !** ». Fédération Française de Cardiologie, [Le cœur des enfants est en danger !](#)
- \* [Centre National du Livre, Les jeunes Français et la lecture en 2024.](#)

### Contacts presse :

#### Association 10 Jours Sans Écrans

Maison des associations - Bayonne

Eneko Jorajuria 06 71 71 41 93

contact@10jourssansecrans.org

#### CNP Assurances

Florence de Montmarin 01 42 18 46 51

Tamara Bernard 01 42 18 86 19

servicepresse@cnp.fr

**A propos de l'Association 10 jours Sans Écrans :** L'association 10 Jours sans écrans organise chaque année un défi collectif mobilisant familles, écoles et collectivités pour aider les enfants et les adolescents à réduire leur temps d'écran de loisirs et à adopter des habitudes de vie plus saines.

**A propos de la Fondation CNP Assurances :** La Fondation CNP Assurances est une fondation d'entreprise du groupe CNP Assurances, assureur de biens et de personnes et investisseur responsable qui compte 8300 collaborateurs dans le monde. Dotée d'un budget de 800000 euros, elle est engagée depuis sa création en 1993 en faveur de problématiques émergentes de santé publique. Face au constat alarmant de la dégradation de la santé des jeunes au cours de ces dernières années, elle concentre depuis 2025 son action sur la santé physique et mentale des jeunes.

**A propos de La Fondation Hetzi :** La Fondation Hetzi, créée en mai 2023 et abritée par la Fondation de France, soutient des projets favorisant l'épanouissement des enfants et leur ouverture au monde, avec une attention particulière portée aux initiatives situées dans les Landes et le Pays basque.

**A propos de The Phone :** The Phone est une société française engagée pour préserver la santé mentale des jeunes. Elle conçoit un téléphone à écran tactile, sans accès à Internet ni réseaux sociaux, recentré sur les fonctions essentielles : appels, SMS.

**A propos de NOPHONE :** NOPHONE, entreprise lilloise, commercialise des pochettes verrouillables et anti-ondes pour smartphones, afin de faciliter la "Pause numérique" dans les collèges et lycées. Mission: renforcer les liens sociaux et la concentration, tout en soulageant les équipes.