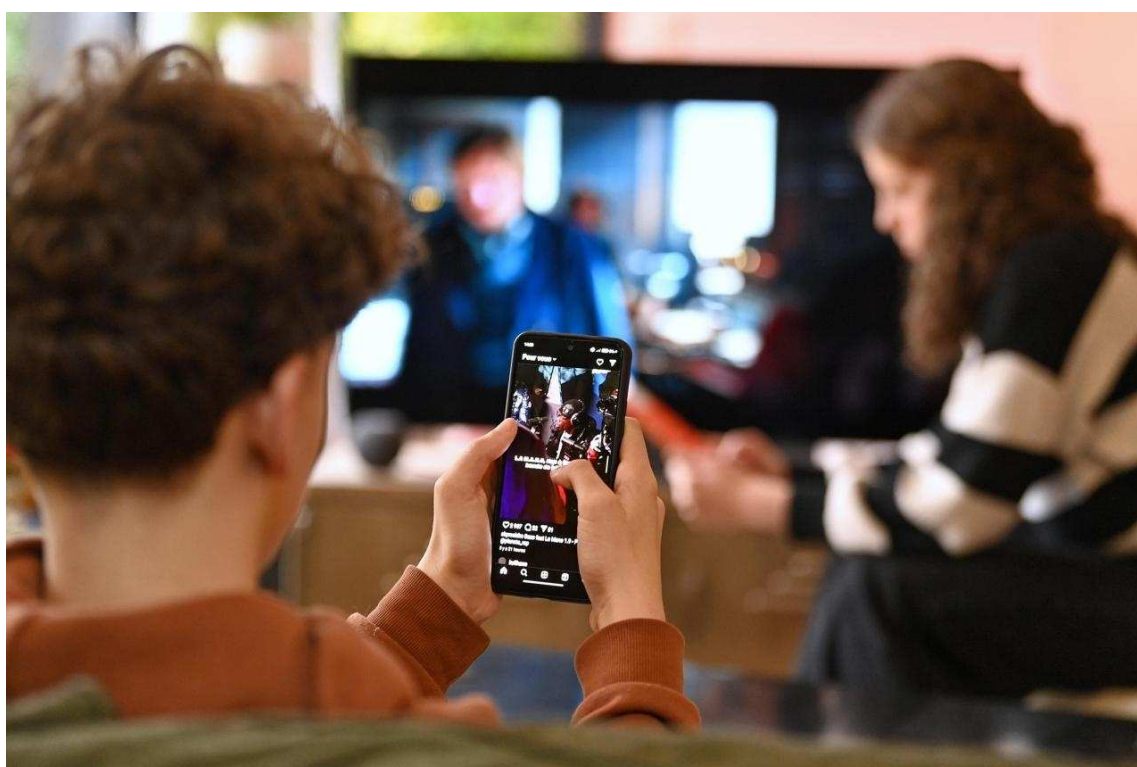


panorapresse.ouest-france.fr

Passer dix jours sans écran : trois raisons de relever ce défi virois

4-5 minutes

« Certains parents se sentent dépassés » : voici trois raisons de participer au défi Dix jours sans écrans, à [Vire](#)



Passer dix jours sans écrans, c'est alors le défi qui est lancé aux familles de [Vire Normandie \(Calvados\)](#), du 19 au 28 mai 2026, par la Ville et les représentants de l'Éducation nationale et de l'État. | Vincent Michel / Ouest-France

La surexposition aux écrans est un sujet de préoccupation chez de nombreux parents. Passer dix jours sans écrans, c'est alors le défi qui est lancé aux familles de [Vire Normandie \(Calvados\)](#), du 19 au 28 mai 2026, par la Ville et les représentants de l'Éducation nationale et de l'État. Des moments de discussion sont également prévus afin que les familles puissent aborder plus sereinement le sujet des écrans avec leurs enfants.

Passer dix jours sans scroller sur son téléphone ou regarder un écran, cap ou pas cap ? C'est en tout cas le défi qui est lancé aux enfants, adolescents et parents de [Vire Normandie \(Calvados\)](#), du 19 au 28 mai 2026. L'action est organisée conjointement par la Ville et les représentants de l'Éducation nationale et de l'État, dans le cadre du dispositif Territoire éducatif rural. Besoin d'être convaincu par la démarche ? Voici trois raisons de participer au défi.

1. Pour apprendre à gérer l'épineuse question des écrans avec ses enfants

Le rapport des enfants et adolescents aux écrans préoccupe de nombreux parents. Temps passé sur un smartphone, réseaux sociaux, cyberharcèlement... «Ces thèmes nous sont souvent remontés en conseil d'école. Certains parents se sentent dépassés», constate Carine Hédou, conseillère pédagogique. Pour apprendre à aborder sereinement ces sujets avec ses enfants, les organisateurs du défi invitent les familles à trois cafés parents. Le 21 mai, la rencontre traitera du smartphone chez l'enfant (à 17 h à l'école de [Saint-Germain-de-Tallevende](#)). Le 26 mai, il sera question du cyberharcèlement (à 17 h à l'école du [Castel](#)), tandis que le café parent du 28 mai se penchera sur la place des écrans chez la petite enfance (à 17 h à l'école Jean-Moulin). «Nous ne voulons surtout pas culpabiliser les parents, mais qu'ils puissent s'exprimer et discuter librement de ces questions», explique Martin Lafon, sous-préfet de l'arrondissement de Vire.

[Dans cette ville du <a data-annotation href="/articles?departements=9d13a477-dc30-4132-82fb-fec43fe8b96c" title="Calvados" class="!text-inherit !font-inherit decoration-green-500">Calvados, le défi dix jours sans écran se mue en aventure collective](#)

2. Parce que passer moins de temps devant les écrans est bon pour la santé

Le temps que l'on passe, chaque jour, les yeux rivés sur un écran ou à scroller est édifiant. [Selon une étude de Santé publique France publiée en septembre 2025](#), les bambins âgés de 3 à 5 ans le sont une heure vingt-deux par jour en moyenne. Une durée qui s'accroît en grandissant. Entre 9 et 11 ans, les enfants passent plus de deux heures trente de leur quotidien devant un écran. Chez les adultes, la durée moyenne est de quatre heures. «Il y a des avantages aux écrans, bien sûr, mais aussi des abus. Passer dix jours sans sera positif sur la santé des participants», estime [Pascal Martin](#), maire de [Vire Normandie](#) et médecin. Car, c'est prouvé, la surexposition aux écrans dès le plus jeune âge a des effets délétères sur le développement des enfants ainsi que la santé physique et psychologique.

[71 % des parents utilisent les écrans pour occuper leurs enfants](#)

3. Pour découvrir de nouvelles activités

«On ne peut pas inciter à lâcher son téléphone sans proposer d'autres occupations à la place.» Alors les organisateurs ont répertorié les activités possibles, en ville, pendant les dix jours du défi. Il y a d'abord le festival À vif au théâtre du Préau, dont la parade d'ouverture est prévue mardi 19 mai à 18 h. Suivront, jusqu'au 23 mai, des spectacles, une table ronde, un village ado et un bal pop. Le cinéma, la Maison des jeunes et de la culture, l'espace de vie sociale de [Neuville](#), le musée proposeront également des animations pour s'occuper sans son téléphone. Le 26 mai, à 17 h 30, une découverte du football est programmée au stade Pierre-Compte (sur réservation). Le dernier jour, le 28 mai, les productions réalisées par les élèves durant le défi seront exposées au lycée Marie-Curie, avant une discussion, à 18 h 15, sur la gestion des écrans en famille.

Maëlys Heslesbeux