



5 > 17
MAI
2025

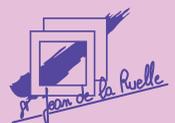
ÉCRANS

autrement

— Pour une utilisation raisonnée et raisonnable —

Ce livret appartient à :

Programme disponible sur www.ville-saintjeandelaruelle.fr
Avec la participation des établissements scolaires de la Ville



ÉCRANS autrement

ÉDITO

Chères Stéoruellanes, chers Stéoruellans,

Les écrans sont omniprésents dans nos quotidiens, il est alors essentiel d'interroger nos habitudes d'utilisation.

La campagne « Écrans autrement » propose un temps de pause, une invitation à se reconnecter à soi, aux autres, et à son environnement.

L'objectif de ce livret est de sensibiliser chacune et chacun – enfants, parents, seniors – aux effets d'une exposition excessive aux écrans, tout en valorisant leurs usages positifs.

Grâce à des ateliers, des rencontres et des moments de partage, les structures municipales vous accompagnent dans cette démarche.

Ensemble, choisissons un usage éclairé, équilibré et enrichissant des outils numériques.

Bien sincèrement,

Fabien RIVIÈRE DA SILVA

Maire de Saint Jean de la Ruelle

Véronique DESNOUES

*Adjointe en charge des sports,
de la santé, de l'autonomie
et du handicap*

SOMMAIRE

**MON RAPPORT AUX ÉCRANS :
UN MOMENT POUR M'AUTO-ÉVALUER** 4 ET 5

À MON AGENDA 6, 7, 8 ET 9

**ASTUCES POUR UN USAGE
RAISONNÉ ET RAISONNABLE** 10 ET 11

POUR EN SAVOIR PLUS 12

ET DEMAIN ? 13 ET 14

**REJOINS L'AVENTURE ET DÉBLOQUE
TES RÉCOMPENSES** 15

*Rédaction : Service communication de la
ville de Saint Jean de la Ruelle
Graphisme : Studio Elski
Impression : Prévost Offset*



Mon rapport aux écrans : UN MOMENT POUR M'AUTO-ÉVALUER

Dans mon quotidien, les écrans occupent une certaine place. M'auto-évaluer va me permettre de prendre conscience de mes habitudes et de comprendre l'impact qu'ont les écrans dans ma vie.



1 QUEL EST L'OUTIL QUE J'UTILISE LE PLUS ?

- Téléphone portable
 Ordinateur
 Tablette
- Télévision
 Console de jeux vidéo
 Autre :
-

2 COMBIEN D'ÉCRANS AI-JE À LA MAISON ?

(téléphone, ordinateur, télévision etc.) :

3 EST-CE QUE JE REGARDE PLUSIEURS ÉCRANS EN MÊME TEMPS ?

Ex : je regarde régulièrement mon portable tout en regardant la télévision.

- Très souvent
 Ça peut arriver
 Jamais

4 EST-CE QUE JE REGARDE UN ÉCRAN LORSQUE JE MANGE ?

- Oui
 Non



5 QUEL EST MON TEMPS D'ÉCRAN EN UNE JOURNÉE ?

Puis-je estimer mon temps passé en heures sur mes écrans au cours d'une journée (hors activités professionnelles et école) :

Sur votre téléphone et tablette, des applications existent pour connaître votre temps d'utilisation globale et pour chaque application.

6 EST-CE QUE JE REGARDE UN ÉCRAN LA NUIT ?

- Oui
 Non



7 QU'EST-CE QUE JE CONSULTE LE PLUS VIA UN ÉCRAN ?

.....

.....

8 EST-CE QUE JE PENSE PASSER TROP DE TEMPS SUR MES ÉCRANS ?

- Oui
 Non

À MON AGENDA

Un aperçu de la programmation Écrans autrement...

POUR LES ADULTES

LUNDI 5 MAI MON ÉCRAN UTILE

De 14h30 à 16h30
Maison pour tous Rol-Tanguy
Apprenez à utiliser votre écran de manière ludique et utile.

LUNDI 12 MAI ÉCRANS, QUELS DANGERS POUR NOS ENFANTS ?

De 9h30 à 11h30
Maison pour tous Léopold-Sédar-Senghor
Animé par Caroline RIBEIRA, infirmière de l'association Mères et enfants.

PARLONS PARENTS

De 10h à 11h
Maison pour tous Rol-Tanguy
Rencontre entre parents autour de la création d'outils pour améliorer la communication avec son enfant.

JEUDI 15 MAI UNE RANDO AVEC VISORANDO

Départ à 11h30 des deux Maisons pour tous
Initiation à l'application Visorando pour marcher autour de chez soi. Sur inscription.



MERCREDI 14 MAI VENEZ UTILISER LES ÉCRANS AUTREMENT : DES APPLIS POUR LE BIEN-ÊTRE

De 10h à 12h
Maison pour tous Rol-Tanguy
Initiation pour les seniors aux applications de bien-être, animé par Emmaüs connect.

TABLE RONDE ADOS SENIORS

De 16h30 à 18h
Espace intergénérationnel
- Clos de la Jeunette
Les jeunes partagent avec les seniors leur vision de l'utilisation des écrans.

PROJECTION DU FILM ET SI ON LEVAIT LES YEUX ?

À 18h30
Médiathèque Anna-Marly
Projection du film *Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans.*

POUR LES FAMILLES

DU LUNDI 5 AU SAMEDI 10 MAI EXPOSITION ENFANTS ET ÉCRANS

De 9h30 à 12h30
Centre Suzanne-Lacore
Exposition animée par les animateurs.

DU LUNDI 5 AU SAMEDI 17 MAI PAUSE LUDIQUE : LUDOSCORE

Participez au challenge et relevez le défi en envoyant votre temps de jeu sans écran par message à Magali au 06 14 96 13 68. Et suivez le compteur sur la page Facebook : @ludothequedesaintjeandelaruelle

MERCREDI 7 MAI INITIATION GUITARE

De 17h à 18h
Maison pour tous Léopold-Sédar-Senghor
Cours d'initiation à la guitare avec Maximilien, professeur au Conservatoire de Saint Jean de la Ruelle.

MERCREDIS 7 & 14 MAI PASS MERCREDI

De 14h30 à 18h
Centre aquatique des Corbolottes
Avec le Pass Mercredi, bénéficiez d'une entrée au Centre aquatique des Corbolottes à 1 €*.
*Le tarif est réservé aux Stéourellan.e.s

DU MARDI 6 AU SAMEDI 31 MAI EXPOSITION « RÉSEAUX SOCIAUX, OÙ EN ÊTES-VOUS ? »

Aux horaires d'ouverture
Médiathèque Anna-Marly
Quelques connaissances accompagnées de bons réflexes sont incontournables pour bien gérer sa « présence numérique » sur Internet.



Pour
les ados



À MON AGENDA

Un aperçu de la programmation Écrans autrement...

POUR LES FAMILLES

VENDREDI 9 MAI

KAMISHIBAI

De 18h30 à 20h30
École élémentaire
Jules-Lenormand

Venez découvrir et fabriquer un jeu japonais, réalisé par l'équipe du périscolaire de Jules-Lenormand.

DIMANCHE 11 MAI

ON SE BOUGE : NAGER LE PLUS DE LONGUEURS EN FAMILLE

De 12h à 14h30
Centre aquatique des Corbolottes

Venez remporter ce défi en famille !
La famille gagnante se verra offrir des entrées gratuites pour le Centre aquatique.

VENDREDI 16 MAI

ON SE BOUGE EN FAMILLE

De 17h15 à 18h30
Gymnase Maurice-Millet

Sans écran, c'est plus amusant : on se bouge en famille !

DU LUNDI 12

AU VENDREDI 16 MAI

EXPOSITION ITINÉRANTE POUR LES PARENTS

Du lundi 12 au mercredi 14 mai :
Maison de la Petite Enfance

Jeudi 15 mai :
Crèche du Coquelicot

Vendredi 16 mai :
Crèche des Bleuets

Exposition animée et accompagnée par Isabelle, référente parentalité petite enfance.

MERCREDI 14 MAI

LECTURE DE CONTE MUSICAL

De 14h à 14h30
Maison pour tous Rol-Tanguy

Animée par Karen, professeure d'accordéon à la Maison de la Musique et de la Danse.



JOURNÉE DE CLÔTURE

SAMEDI 17 MAI

FÊTE DU JEU

De 14h à 20h
Ludothèque

La Ludothèque de Saint Jean de la Ruelle vous invite à participer à la Fête du jeu : **éteignez vos écrans et venez jouer à des jeux de société !**



LA REINE DES PATATES

À 17h
L'Unisson

Des rythmes ensoleillés, des textes qui questionnent, de la spontanéité, ce concert de Thomas PITIOT est un appel à partager un moment en famille !



Pour découvrir l'ensemble des activités riches et variées proposées par les structures municipales, c'est par ici :



Écrans : astuces pour UN USAGE RAISONNÉ ET RAISONNABLE

« C'est comme les bonbons, quand tu le fais trop y a un truc qui te fait que tu as trop envie de recommencer »

Linayah

Stéoruellane, 9 ans



JE SOUHAITE LIMITER MA CONSOMMATION DES ÉCRANS, COMMENT FAIRE ?

1 Désactiver les notifications

« En décidant nous-même des blocages sur notre temps d'écran ça permet de nous autonomiser »

Rayan, Stéoruellan, 13 ans

L'écran de votre téléphone ou de votre tablette s'allume à la moindre notification et vous déconcentre ? Vous pouvez **désactiver les notifications** dans les paramètres de votre appareil !



2 Manger sans écran

« Il ne faut pas trop regarder les écrans quand tu manges, sinon tu peux t'étouffer et tu sais même plus ce que tu as mangé »

Abdul-Karim, Stéoruellan, 10 ans

Manger devant un écran monopolise notre attention et **ne permet pas au cerveau de réguler notre sensation de satiété**. Et si vous testiez d'éteindre les écrans le temps d'un repas ?



3 Activer le mode Coucher/Sommeil sur mon téléphone

« Je mets un blocage avec une appli pour ne pas rester toute la nuit sur mon téléphone »

Vitor, Stéoruellan, 14 ans

La recommandation d'éviter les écrans 1h avant l'heure du coucher n'est pas toujours évidente à appliquer. Alors pour vous y aider, vous pouvez activer le mode Coucher : cette application vous permet de créer une routine de sommeil **en assombrissant votre téléphone et en bloquant les notifications à des heures** que vous aurez préalablement définies.



RÉDUIRE LES TEMPS D'ÉCRAN OUI, MAIS PAS LES AVANTAGES QUI EN DÉCOULENT !

4 Garder le contact avec mes proches

« Pour garder le lien avec leurs grands-parents qui n'habitent pas tout près, mes enfants les aident à la prise en main de la visio »

Fatiha, Stéoruellanne, 42 ans

Par message, en visio ou encore grâce à des applications telles que FamilyAlbum, vous pouvez **garder le contact** avec vos proches, même les plus éloignés géographiquement ! Vous pouvez aussi **partager des parties de jeux de société** grâce à des applis telles que Scrabble GO ou encore UNO & Friends.



5 Mesurer son activité physique quotidienne

« Mon smartphone compte le nombre de pas que je fais pour savoir si j'ai fait le nombre demandé par mon médecin »

Annick, Stéoruellanne, 81 ans

Quelle que soit votre pratique, les applications de sport sont un excellent moyen pour améliorer votre condition physique en fournissant **des données essentielles afin de se mesurer et se motiver**, seul.e ou grâce à une communauté d'entraide !



6 S'informer

« Je regarde le journal sur ma tablette tous les jours, ça permet de rester au courant »

Louissette, Stéoruellanne, 76 ans

Les écrans restent un vecteur de sources d'informations, veillez juste à **bien choisir les sources**. 🗣️



POUR EN SAVOIR PLUS

EN LIGNE UN JOUR, EN LIGNE TOUJOURS !

Il est important de rappeler que **ce qui est partagé sur Internet ne disparaît jamais totalement du web** et peut avoir des répercussions importantes sur sa vie ou celle des autres, aujourd'hui, demain, après-demain.

Les bonnes questions à se poser avant de poster une photo, un commentaire ou encore une vidéo sur Internet :

- 1 Est-ce que les informations que je mets en ligne sont destinées à tout le monde ?
- 2 Est-ce que je risque de regretter plus tard d'avoir mis ces informations en ligne ?
- 3 Est-ce que les personnes concernées m'ont donné leur consentement avant de publier en ligne des informations à leur sujet ?



COMMENTAIRES
YOUTUBE
Année : 2026

LORSQUE NOUS PUBLIONS SUR INTERNET, NOTRE CONTENU NE NOUS APPARTIENT PLUS !

À l'instant où nous partageons quelque chose en ligne (un texte, une photo ou un commentaire), **nous perdons le contrôle sur ce contenu**. En effet, une fois sur la toile, il devient accessible à de nombreux utilisateurs qui peuvent le copier, le partager et le modifier à leur guise. Malgré les paramètres de confidentialité, **il suffit souvent d'un simple clic** pour qu'une publication devienne virale et échappe à notre contrôle.

LE CONTRÔLE PARENTAL

« Il faut regarder des films et dessins animés de notre âge sinon ça peut faire très peur et ça reste dans la tête »
Nora, Stéouellane, 7 ans

Pour protéger votre enfant, vous pouvez activer le contrôle parental afin d'éviter qu'il utilise cet outil de façon excessive ou bien qu'il ait accès à des contenus non adaptés.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à vous rapprocher des référentes familles au sein des Maisons pour tous.



ET DEMAIN ?

Les structures municipales de Saint Jean de la Ruelle vous accompagnent au quotidien avec....

... UNE OFFRE VARIÉE D'ATELIERS NUMÉRIQUES MIS À VOTRE DISPOSITION

Les matinées du numérique à la médiathèque Anna-Marly

Depuis 2008, la médiathèque Anna-Marly accueille le public dans son Espace Public Numérique tous les jeudis, hors vacances scolaires, de 10h à 12h. Ces ateliers permettent, en petit groupe, d'aborder des thématiques variées autour du numérique.

INFOS PRATIQUES :

Atelier ouvert aux adhérents, sur inscription
61, rue Charles-Beauhaire
02 38 79 03 66
multimedia@ville-saintjeandelaruelle.fr



L'initiation au numérique dans les Maisons pour tous

Les Maisons pour tous vous accompagnent dans vos démarches du quotidien : le numérique ne fait pas exception ! Depuis 2017, de nombreuses actions ont ainsi vu le jour pour former les habitants aux appareils et outils numériques : découverte du matériel informatique et de sa prise en main, accompagnement dans les démarches administratives en ligne, sensibilisation aux dangers d'Internet...

INFOS PRATIQUES :

Maison pour tous Léopold-Sédar-Senghor
02 38 79 58 70
13, rue des Turquoises
Maison pour tous Rol-Tanguy
02 38 79 58 63
4, chemin de Chaingy



... DE NOMBREUSES ACTIVITÉS POUR SE DÉCONNECTER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !

Toute l'année, les structures municipales vous ouvrent leurs portes avec une riche programmation, loin des écrans.

CULTURE

Les bibliothèques

Médiathèque Anna-Marly

61, rue Charles-Beauhaire
02 38 79 03 60
mediatheque@ville-saintjeandelaruelle.fr

Bibliothèque du Chat-Perché

Espace Léopold-Sédar-Senghor
Rue des Turquoises
02 38 79 58 75
cperche@ville-saintjeandelaruelle.fr

Bibliothèque Colette-Vivier

Espace Rol-Tanguy
Chemin de Chaingy
02 38 79 58 43
cvivier@ville-saintjeandelaruelle.fr

La Maison de la Musique et de la Danse

29, rue Bernard-Million
02 38 79 58 52
conservatoire@ville-saintjeandelaruelle.fr

L'Unisson

27, rue Bernard-Million
02 38 79 58 01
admin-unisson@ville-saintjeandelaruelle.fr

SPORT

Centre aquatique des Corbolottes

Rue Charles-de-Gaulle
Accueil : 02 38 79 58 50
Répondeur : 02 38 79 58 51

on se bouge!

Retrouvez toute la programmation en scannant le QR code ou sur le site de la Ville



EN FAMILLE

Espace intergénérationnel - Clos de la Jeunette

3, place Edith-Piaf
02 38 22 02 25 / 06 61 84 73 89
clic@ville-saintjeandelaruelle.fr

Ludothèque

39, rue Jules-Lenormand
06 14 96 13 68
mdantas@ville-saintjeandelaruelle.fr

Maison pour tous Léopold-Sédar-Senghor

02 38 79 58 70
13, rue des Turquoises

Maison pour tous Rol-Tanguy

02 38 79 58 63
4, chemin de Chaingy

Rejoins l'aventure et DÉBLOQUE TES RÉCOMPENSES !



Pour vous remercier de votre engagement tout au long de cette programmation Écrans autrement, la Ville a le plaisir de vous offrir des récompenses !

1

2

3

Après 3 participations, une entrée gratuite au Centre aquatique des Corbolottes vous attend !*

4

5

6

Et après 6 participations, c'est un pass annuel à la Ludothèque qui vous sera offert pour des moments ludiques à n'en plus finir !**

*À retirer à l'accueil du Centre aquatique des Corbolottes jusqu'au 15 juin 2025, aux horaires d'ouverture, sur présentation du livret Écrans autrement. L'entrée est valable jusqu'au 15 juin 2026.

**À retirer à la Ludothèque jusqu'au 15 juin 2025, aux horaires d'ouverture, sur présentation du livret Écrans autrement. Le pass est valable 1 an à compter de la date d'inscription.



Ville de Saint Jean de la Ruelle
Animation urbaine

La fête du jeu

Samedi
17 mai
2025

14h > 19h

Ludothèque
39, rue Jules-Lenormand



Les écrans autrement



Entrée gratuite • Temps convivial de 19h à 20h
Petite restauration tenue par l'association CHAIZ'ELLES

Renseignements : 06 14 96 13 68

Dans le cadre de la Fête mondiale du jeu proposée
par l'association des ludothèques françaises

www.ville-saintjeandelaruelle.fr -  ludothèque de Saint Jean de la Ruelle

