

ÉCRANS autrement

ÉDITO

Chères Stéoruellanes, chers Stéoruellans,

Dans un monde où les écrans sont omniprésents, il est essentiel de réinterroger nos habitudes sans pour autant culpabiliser.

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 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 solidarités et de la santé*



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



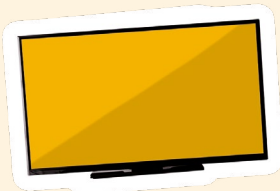
Ordinateur



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

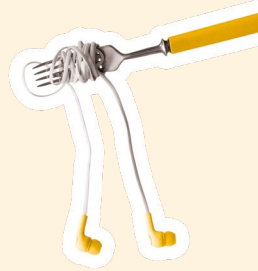
Ça peut arriver

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

MARDI 28 AVRIL

ON SE BOUGE ENTRE PARENTS ▶

De 9h30 à 11h

Maison pour tous Léopold Sédar Senghor

Quand les enfants sont à l'école, on se bouge entre parents !

Sur inscription au 02 38 79 58 70.



◀ ATELIER ZENTANGLE

De 10h à 11h30

Maison pour tous Rol Tanguy

Atelier de dessins zen, profitez d'un moment de détente créatif entre parents. Réservé aux adhérents de la Maison pour tous.



MERCREDI 29 AVRIL

LE JEU, C'EST MIEUX ▶

De 9h30 à 12h et de 14h à 18h

Ludothèque

Sans écrans, profitez d'un espace de jeu en famille !



◀ JEUX DE BALLONS EN MILIEU AQUATIQUE

De 14h30 à 18h

Centre aquatique des Corbolottes

Animations et défis aquatiques vous attendent pour partager une après-midi sportive et conviviale en famille !

Entrée à 1€ pour les Stéoruellan.e.s.



MERCREDI 29 AVRIL

BLA BLA THÉ PARENTS, RESTEZ CONNECTÉS... À VOS ENFANTS

De 9h à 11h

École Paul Bert

Groupe de parole destiné aux familles pour échanger sur les relations parents-enfants et réfléchir à la place des écrans dans le quotidien familial.

Sur inscription au 06 40 38 66 27.



JEUDI 30 AVRIL

FAKE NEWS

De 10h à 12h

Epis (Allée des Dominicaines)

Participez à un atelier de sensibilisation aux fake news pour prendre du recul sur votre usage des écrans et outils connectés.

Sur inscription auprès du CCAS au 02 38 79 58 30.

SAMEDI 2 MAI

LE JEU, C'EST MIEUX

De 14h à 17h30

Ludothèque

Sans écrans, profitez d'un espace de jeu en famille !



DIMANCHE 3 MAI

ON SE BOUGE : NAGER LE PLUS DE LONGUEURS EN FAMILLE

De 12h à 14h30

Centre aquatique des Corbolottes

L'objectif : comptabiliser le plus de longueurs en famille... Venez remporter ce défi !





MARDI 5 MAI

SENSIBILISATION AUX MAILS FRAUDULEUX ►

De 10h à 11h30

Maison France Services

Un atelier pour apprendre à les repérer et à adopter les bons réflexes en ligne.

Sur inscription au 02 38 79 33 19.

◀ QUIZ INTERGÉNÉRATIONNEL SUR LES ÉCRANS

À 17h

Espace intergénérationnel - Clos de la Jeunette

Quiz (Kahoot) pour échanger entre générations sur les usages et habitudes liés aux écrans.



MERCREDI 6 MAI

MÈRES ET FEMMES ►

De 9h30 à 11h30

Maison pour tous Léopold Sédar Senghor

Pour les mamans et les 0 à 3 ans.

Intervention de l'association Mères et femmes sur l'accompagnement des enfants de 0 à 3 ans face aux écrans.

Sur inscription au 02 38 79 58 70.



◀ LE JEU, C'EST MIEUX

De 9h30 à 12h

Ludothèque

Sans écrans, profitez d'un espace de jeu en famille !



MERCREDI 6 MAI

UN MERCREDI À LA CAMPAGNE ►

De 13h30 à 17h

Forêt urbaine des Groues

Jeux en famille pour s'amuser et se reconnecter à la nature. Ouvert à toutes et tous – Rendez-vous sur place.



SMARTVILLE

À 17h - L'Unisson

Rose vit avec ses parents à Smartville, une cité aseptisée et hyper digitalisée où tous les habitants portent des globphones qui les enferment dans une réalité virtuelle.

À partir de 5 ans.



JEUDI 7 MAI

FAKE NEWS ►

De 10h à 12h

Espace public numérique
à la médiathèque Anna Marly

Participez à un atelier de sensibilisation aux fake news pour prendre du recul par rapport à votre usage des écrans et outils connectés.

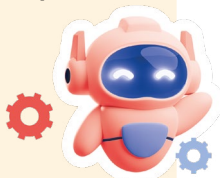
Sur inscription auprès de
l'Espace public numérique
au 02 38 79 03 66.



L'IA EXPLIQUÉE SIMPLEMENT ►

À partir de 18h
Maison pour tous
Rol Tanguy

Conférence de Jean-François Raffestin pour expliquer simplement ce qu'est l'intelligence artificielle.



SAMEDI 9 MAI

LE JEU, C'EST MIEUX

De 14h à 17h30

Ludothèque

Sans écrans, profitez d'un espace de jeu en famille !



FÊTE DU JEU

SAMEDI 30 MAI

De 14h à 19h

Ludothèque

Éteignez vos écrans et venez jouer à des jeux de société !



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, 10 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, 14 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, 11 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, 15 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, 43 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, 82 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**, seule 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, 77 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, Stéoruellane, 8 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

Après 2 participations, une entrée gratuite au Centre aquatique des Corbolottes vous attend !*

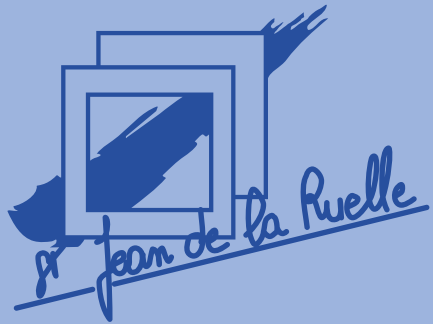
3

4

Et après 4 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 2026, aux horaires d'ouverture, sur présentation du livret Écrans autrement. L'entrée est valable jusqu'au 15 juin 2027.*

***À retirer à la Ludothèque jusqu'au 15 juin 2026, aux horaires d'ouverture, sur présentation du livret Écrans autrement. Le pass est valable 1 an à compter de la date d'inscription.*



www.ville-saintjeandelaruelle.fr