Téléphone' Pursuit

“ STOP AU SCROLL QUI ISOLE, MOINS DE SÉDENTARITÉ POUR BOOSTER MA SANTÉ ! “

Mieux vivre avec son téléphone pour limiter
les effets de la sédentarité et de l’isolement social

Femmes migrantes en situation de précarité
et atteintes de maladies chroniques
accueillies au sein d’une association





Permet aux participantes de :

- Identifier les effets de l’usage prolongé du téléphone sur la sédentarité
- Adopter des gestes permettant de réduire l’inactivité
- Développer la littératie en santé en mobilisant des sources numériques fiables
- Reconnaître l’impact d’une utilisation excessive du téléphone sur l’isolement social
- Choisir des moyens de renforcer les interactions

Création d’un jeu “ Téléphone’ Pursuit “

4 équipes doivent former 1 camembert de 4 couleurs :

- Thème 1 : sources d’informations
- Thème 2 : activité physique
- Thème 3 : relations sociales
- Thème 4 : bien-être numérique

L’outil et l’animation sont fondés sur les principes de la **ludopédagogie** qui :

- favorisent la mémorisation, la participation, les interactions et **l’engagement**.
- permettent d’aborder un sujet sensible à travers une **activité conviviale**, réduisant la résistance au changement et stimulant la réflexion collective.

CONSEILS POUR MIEUX VIVRE AVEC SON TÉLÉPHONE

- JE SUPPRIME MES NOTIFICATIONS
- JE BOUGE TOUTE LES 30 MINUTES
- JE VÉRIFIE MES SOURCES D’INFORMATIONS
  - sante.gouv.fr
  - ameli.fr
  - sante.fr
- J’ÉTEINS MON TÉLÉPHONE LORS DES ATELIERS
- JE ME FIXE DES CRÉNEAUX DANS LA JOURNÉE SANS TÉLÉPHONE
- J’ÉTEINS MON TÉLÉPHONE 1H AVANT DE ME COUCHER
- JE SUIS VIGILANTE A MA POSTURE POUR EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES
- J’ÉVITE D’UTILISER MON TÉLÉPHONE PENDANT LES REPAS

Mirlande DUCASSE - Laura COLAS : étudiantes en soins infirmiers
Institut de formation interhospitalier Théodore Simon
Neuilly-sur-Marne - Seine-Saint-Denis (93)

Journées Nationales du Service Sanitaire des Étudiants en Santé- 9/10 avril 2026
Co-réalisation : Gwenaëlle CLAIRE - Geneviève KINUTHIA - Morgane TOURNABIEN - Marion GRÉVIN

- Participation active
- Intérêt pour le sujet
- Beaucoup de questions
- Compétitivité, volonté de gagner sans savoir ce qu’il y a à gagner
- Émulation, échanges, convivialité, rires
- Empowerment

- Technique d’animation
- Réguler 1 groupe
- Esprit de compétition qui fait oublier le message de prévention

- Prévoir plus de questions par thème donc plus de cartes
- Réaliser un “ crash-test ” avant utilisation
- Vigilance littératie : compréhension des questions, les reformuler et les simplifier

« Le téléphone est toute ma vie, sans les écrans je ne suis rien ».
Cette phrase marquante m’a permis de réaliser que les écrans doivent être intégrés à des actions d’éducation à la santé. L’atelier a suscité beaucoup d’intérêt pour les femmes, elles ont pris conscience de la place des écrans dans leur vie. L’outil ludique a facilité la compréhension et crée beaucoup d’échanges.
Nous avons laissé l’affiche sur les conseils dans la salle pendant un temps en invitant les femmes à les relire ; nous la réutiliserons régulièrement. ”

Assita Maiga
Médiatrice en santé IGIKALI
Chargée d’éducation thérapeutique du patient

- Alvarez, J. (2018). La Ludopédagogie. *Lectures cultures,* (10), 29-31
- Khazaal, Y, & Vera Cruz, G. (2024). Le bien-être numérique, un enjeu de santé mentale technologique : la place du téléphone intelligent. *Santé mentale au Québec, 49,* 127-139
- Appavou, A. (2020). L’usage du téléphone portable par les personnes en situation précaire : dans quelle mesure la pratique du téléphone mobile et du smartphone aide-t-elle à maintenir les liens sociaux ? *Sciences de l’information et de la communication.* https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03272401v1/file APPAVOU%20Angelique_DUMAS.pdf