



Pour diffusion immédiate : 20/09/2025

GOVERNEURE KATHY HOCHUL

**LA GOUVERNEURE HOCHUL LANCE LE DÉFI « SE DÉCONNECTER ET SORTIR »  
POUR INCITER LES JEUNES ET LES FAMILLES À PROFITER DE LA NATURE**

***Ce nouveau défi propose 50 activités récréatives et enrichissantes que les jeunes  
doivent réaliser avant l'âge de 19 ans***

***Il s'inscrit dans le cadre des efforts de la gouverneure Hochul destinés à  
promouvoir le bien-être mental, physique et social des jeunes et des familles***

La gouverneure Kathy Hochul a annoncé aujourd'hui le lancement d'un nouveau défi visant à encourager les enfants et les familles de New York à mettre de côté leurs téléphones et à faire une pause des réseaux sociaux pour s'amuser en plein air. L'initiative « Se déconnectez et sortir » lancée par le Département de la préservation de l'environnement (Department of Environmental Conservation, DEC) de l'État de New York s'inscrit dans le cadre des nombreux efforts consentis par l'État pour aider à résoudre la crise de santé mentale chez les jeunes en incitant les adolescents à pratiquer des activités de plein air stimulantes et enrichissantes.

« L'État de New York propose de très nombreuses et formidables activités de plein air. Je veux que nos jeunes s'amuse à apprendre et à s'épanouir, et non à cliquer et à faire défiler des écrans », **a déclaré la gouverneure Hochul.** « Ce défi est une composante nouvelle et ludique de nos initiatives "Se déconnectez et sortir" et de nos projets pour une école sans distraction. Ces efforts placent la santé mentale et physique de nos enfants au premier plan en favorisant les loisirs et les rencontres sociales. »

Lancé à l'occasion de la 25e édition du festival d'automne du Département de la conservation de l'environnement (DEC) dans la réserve naturelle de Reinstein Woods à Cheektowaga, ce défi propose 50 activités comme la pêche, l'observation des oiseaux, la création d'un journal sur la nature, l'identification de cinq espèces d'arbres, la balade à vélo et l'apprentissage des règles de sécurité de la chasse. Le défi est conçu pour être relevé par tout le monde et encourage les participants à essayer de nouvelles activités et à visiter de nouveaux parcs, les forêts, les zones de gestion de la faune et autres espaces naturels dans leur collectivité et dans tout l'État.

**Amanda Lefton, commissaire du Département de la préservation de**

**l'environnement de l'État de New York, a déclaré :** « Nous sommes fiers de soutenir l'initiative de la gouverneure Hochul visant à protéger la santé mentale de notre jeunesse en les encourageant à ranger leurs appareils électroniques et à sortir. Le défi " Se déconnecter et sortir " offre aux adolescents et aux familles une source d'inspiration pour explorer des dizaines de moyens de se déconnecter de la technologie et de goûter aux joies des espaces naturels publics et des loisirs de plein air à New York. Cet automne, et tout au long de l'année, les enfants peuvent essayer de relever le défi et découvrir une facette véritablement interactive de la nature. »

Pour le réussir, les jeunes âgés de 12 à 18 ans doivent accomplir les 50 activités avant d'avoir 19 ans. Les participants qui y parviennent recevront alors un kit de récompenses comprenant un autocollant commémoratif, un diplôme et des lots pour célébrer leur succès. Exemples d'activités proposées dans le cadre du défi :

- Parcourir un 1,6 km à pied, en courant ou en roulant ;
- Apprendre à lancer une canne à pêche ;
- Monter une tente ;
- Identifier un animal à partir de ses traces ;
- Faire pousser quelque chose à partir d'une graine ;
- Faire un pique-nique en plein air avec sa famille ou ses amis ;
- Explorer un nouveau sentier de randonnée ou une nouvelle promenade dans la nature ;
- Visiter un étang, un lac, un ruisseau, une rivière, une cascade ou l'océan ;
- Dessiner un élément de la nature ; et
- Faire griller des guimauves ou cuisiner au feu de bois.

**Le commissaire par intérim des parcs de l'État de New York, Randy Simons, a**

**déclaré :** « Au regard de l'utilisation excessive des appareils mobiles et de l'augmentation préoccupante du temps d'écran, le réseau des parcs de l'État de New York exprime sa gratitude envers la gouverneure Hochul pour avoir reconnu que passer du temps en plein air et hors ligne favorise une santé mentale positive, renforce la résilience et aide à lutter contre la dépression et le stress. J'encourage vivement les jeunes et les familles de New York à relever le défi « Se déconnecter et sortir », car il aidera sans aucun doute les participants à se reconnecter à la nature, à explorer de nouveaux centres d'intérêt et à remplacer l'anxiété générée par la consommation compulsive d'informations négatives par des activités saines et conscientes. Nous vous attendons sur place. »

Dans l'État de New York, seulement 20 % des enfants âgés de 6 à 17 ans pratiquent 60 minutes d'activité physique par jour. La proportion d'élèves du secondaire qui respectent cette recommandation a considérablement baissé au cours des dix dernières années, passant de 25 % en 2011 à 19 % en 2021.

Parallèlement, de nombreuses études aux États-Unis et dans le monde entier s'intéressent aux bienfaits pour la santé que procure le temps passé en plein air au

contact de la nature et des espaces verts, en particulier en forêt. Il a été démontré que le contact avec les forêts et les arbres renforce le système immunitaire, abaisse la tension artérielle, réduit le stress, améliore l'humeur, augmente la capacité de concentration y compris chez les enfants atteints de trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH), accélère la guérison après une opération chirurgicale ou une maladie, augmente le niveau d'énergie et favorise un meilleur sommeil. Passer du temps en plein air renforce la confiance des enfants, stimule leur créativité et leur imagination, leur inculque un sens des responsabilités, leur offre une stimulation sensorielle différente, les incite à bouger, les pousse à réfléchir et réduit leur stress et leur fatigue.

**La commissaire du Bureau de la santé mentale de l'État de New York, la Dre Ann Sullivan, a déclaré :** « Au-delà des bienfaits évidents pour la santé physique, les effets apaisants du temps passé à découvrir la nature constituent un aspect essentiel du maintien d'une bonne santé mentale. À l'heure où le nouveau défi " Se déconnecter et sortir " lancé par la gouverneure encourage la pratique d'une série d'activités en plein air, il est crucial de soutenir notre jeunesse en l'incitant à s'accorder des moments agréables loin des smartphones et des ordinateurs. Remplacer le temps passé devant un écran par de véritables moments passés en interaction directe en personne, est une excellente occasion pour tous les New-Yorkais, et plus particulièrement pour nos enfants et leurs familles, de passer du temps de qualité ensemble, que ce soit pour profiter du soleil ou se lancer dans des aventures en plein air. »

Pour plus d'informations sur le défi, y compris les lieux suggérés pour aider à réaliser les activités, les événements à venir, les ressources et les recommandations associées, consultez la [page Web du DEC consacrée au défi « Se déconnecter et sortir »](#).

###

Informations supplémentaires disponibles sur le site Web [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
État de New York | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
Inscrivez-vous pour recevoir les informations les plus récentes du Bureau de la gouverneure :  
[ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | Envoyez NEW YORK par SMS au 81336

[SE DÉSABONNER](#)