

Grandir avec les écrans

Dagmar Soleymani,

chargée d'expertise,

Nathalie Lydié,

coordinatrice populationnelle,

Santé publique France,

François-Marie Caron,

pédiatre,

association française de pédiatrie

ambulatoire (Afpa),

Isabelle Clavagnier,

infirmière conseillère technique,

ministère de l'Éducation nationale,

Marie-Claude Roberge,

conseillère scientifique,

Institut national de santé publique

du Québec (INSPQ),

et Diane Salomon,

psychologue clinicienne,

association e-Enfance / 3018.

L'ubiquité des écrans durant les temps de loisirs des enfants et des jeunes est désormais attestée par de nombreux travaux scientifiques qui viennent corroborer les observations de terrain. L'Unicef constate pour sa part que « *l'espace numérique influence nos modes d'interaction et de communication. Aujourd'hui, les enfants et les adolescents peuvent échanger des idées et réseauter avec d'autres, quels que soient l'heure ou le lieu, grâce à une large gamme de services et de plateformes de*

messagerie. Cela fait de l'espace numérique un lieu de séjour important pour les enfants et les adolescent·e·s, qui non seulement influence leurs habitudes de loisirs, mais aussi leur santé physique et psychique [1] ». Le dossier de *La Santé en action* éclaire cette problématique, à l'exception du recours à l'intelligence artificielle et aux objets connectés. Pour ce faire, il a sollicité des contributions mobilisant tantôt des enquêtes quantitatives nationales ou européennes voire des cohortes et des études qualitatives, tantôt des sondages sans oublier les expertises collectives et revues de littérature. Il dresse d'abord un panorama des comportements numériques actuels. Puis une série d'articles met en lumière l'ambivalence de ces usages, certains exposant les mineurs à des risques sanitaires tandis que d'autres pouvant au contraire contribuer aux apprentissages, à la créativité et à la socialisation des enfants et des jeunes. Enfin, des interventions visant à sensibiliser sur la question, voire à inciter à des changements de comportements dans l'usage des écrans sont présentées. Elles sont destinées aux enfants et à leurs parents, ainsi qu'aux professionnels en contact avec les familles, et ce dans différents milieux de vie. Elles incluent les actions menées par les pouvoirs publics, en matière réglementaire notamment. Ce numéro met aussi en valeur la parole des enfants et des jeunes, sur leurs besoins par exemple, eux qui reconnaissent passer trop de temps sur les écrans.

Évolution des normes sociales

Les comportements numériques sont enquêtés à travers les équipements utilisés (téléviseur, ordinateur, téléphone portable, tablette, console de jeux, etc.), les modes de consommation (textes, images, vidéos, jeux, réseaux sociaux, podcasts, etc.) et les compétences numériques (maîtrise du numérique, gestion des écrans par le contrôle parental, etc.). Ces dernières sont marquées par les inégalités sociales. Ainsi, deux tiers des non-diplômés estiment que le numérique « complique ou n'a pas d'effet » sur

leur vie quotidienne, alors que 73 % des diplômés du supérieur y voient un facilitateur [2]. Les normes sociales ont aussi évolué : à la démocratisation des écrans ont succédé des enjeux de protection des individus et d'usage qualitatif.

Si pour les jeunes enfants la télévision reste prédominante, le téléphone mobile et les réseaux sociaux sont massivement plébiscités par les adolescents avec des différences marquées entre les filles et les garçons. En effet, si les premières passent plus de temps sur les réseaux sociaux que les seconds, c'est l'inverse pour les jeux vidéo.

Plusieurs risques sanitaires associés à l'usage des écrans sont aujourd'hui identifiés : niveau de sédentarité élevé, baisse de l'activité physique, dette de sommeil et épidémie de myopie, voire pour les petits un risque avéré d'altération du développement cognitif. Si la santé mentale semble également concernée, les liens de causalité ne sont pas clairement établis. Par ailleurs, les recherches montrent que la technologie interfère dans les interactions parents-enfants (on parle de *technoférence*¹), qu'elle modifie également la qualité des interactions parents-enfants et les pratiques parentales en diminuant la disponibilité physique à l'enfant et la façon dont les parents s'engagent avec lui, ce qui pourrait avoir des effets négatifs (technoférence). Sans parler des violences numériques qui vont croissantes, non seulement parmi les adolescents, mais aussi parmi les enfants. L'évaluation des risques sanitaires mobilise historiquement la mesure du temps passé sur les écrans pour en déduire les niveaux de sédentarité. Aujourd'hui, face à l'omniprésence des écrans et des contenus numériques, la pertinence de cette unité de mesure s'érode [3].

De multiples pistes d'action

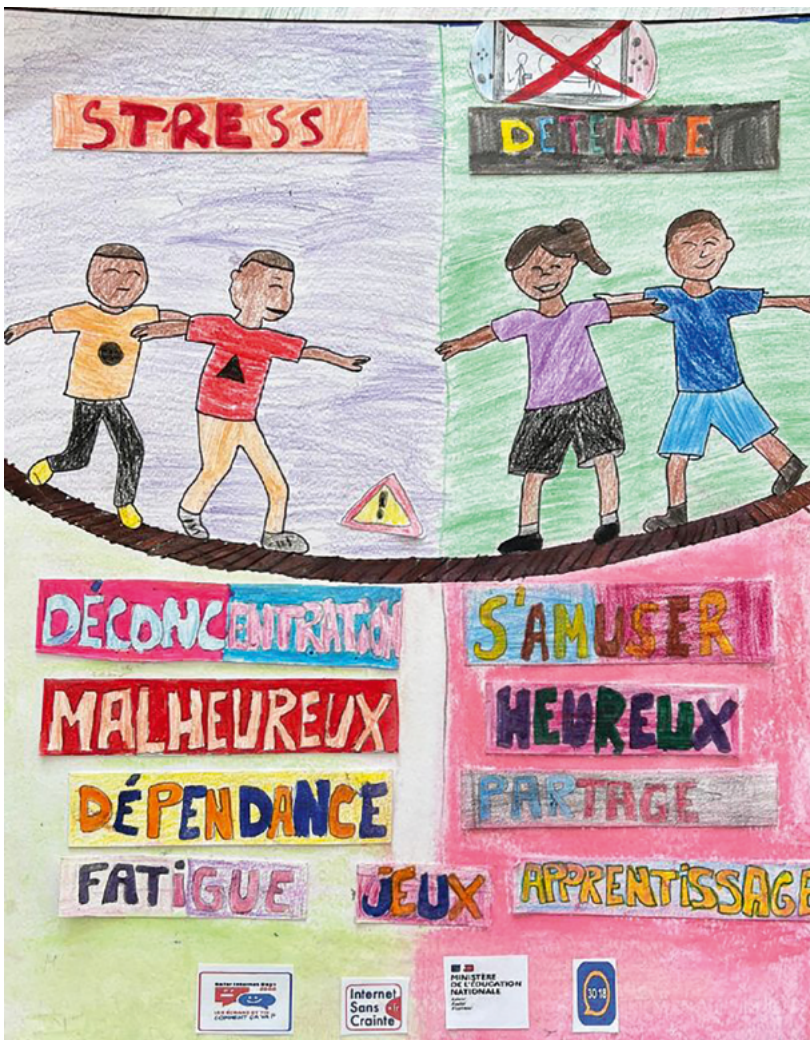
Pour répondre à ces enjeux qui dépassent largement l'individu et le milieu familial, les interventions du législateur et des acteurs de terrain s'avèrent décisives. Signalons que depuis l'été 2026, un projet législatif

CARTE MENTALE DES USAGES NUMÉRIQUES

La thématique des usages numériques peut être abordée sous différents angles. La rédaction de *La Santé en action* a décidé de réaliser une carte mentale. Elle représente les interactions et les intra-actions entre usagers, qu'ils soient parents ou enfants, les usages numériques scolaires et récréatifs des enfants, les risques sanitaires liés aux écrans et les interventions pour en diminuer les impacts.

Pour accéder à la carte mentale sur le site de Santé publique France :

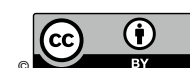




À partir du constat que les usages des parents, marqués par les inégalités, déterminent ceux de leurs enfants [4], des actions viennent en soutien à la parentalité numérique pour partager des règles communes en famille et pour renforcer la pratique d'autres loisirs dans le respect des besoins fondamentaux de l'enfant. Plusieurs auteurs le rappellent : la régulation des écrans chez l'enfant passe par une prise de conscience et une transformation du comportement des adultes. Les jeunes portent eux-mêmes un regard lucide sur leur relation aux écrans, et ils souhaitent gagner en compétences numériques pour se protéger de leurs méfaits et afin de développer des savoir-faire et des savoir-être utiles dans « la vraie vie ». Ce discernement transparaît dans les illustrations du dossier. Elles ont été réalisées par des élèves du primaire, des collégiens et des lycéens qui ont participé avec leur établissement au concours d'affiches « Les Écrans et toi... Comment ça va ? », à l'occasion du *Safer Internet Day* 2026. ■

1. Mot-valise composé de « technologie » et de « interférence » (NDLR).

2. En français : Journée internationale pour un Internet plus sûr (NDLR). En ligne : <https://www.internetsanscrainte.fr/sid>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0, qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

La photo de cet article est protégée par le droit d'auteur et ne peut être réutilisée sans autorisation préalable.

visant l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans est en discussion, alors que l'interdiction des téléphones portables au lycée devait entrer en vigueur à la rentrée. Le rôle constitutif des déterminants digitaux de la santé fait l'objet d'un article, dans une approche en santé publique à l'instar de la lutte contre le tabagisme. Une contribution détaille les dispositions réglementaires existantes dans l'Union européenne et en France pour protéger les usagers des techniques de captation de l'attention, déployées par l'industrie numérique, tandis qu'une autre expose les pistes possibles pour mieux encadrer ces entreprises. Les enfants et les jeunes, victimes ou témoins de violences numériques, peuvent en faire part à des associations comme e-Enfance, désignée signaleur de confiance, un statut qui lui permet d'intervenir auprès des plateformes pour retirer les contenus non autorisés.

Plusieurs actions des pouvoirs publics, d'organisations professionnelles ou d'acteurs de terrain en faveur d'un usage raisonné des écrans notamment en milieu scolaire sont détaillées dans ce numéro : formation de formateurs, intervention de pair à

pair, en groupe ou en individuel, avec ou sans écran, en France ou ailleurs en Europe.

Deux programmes ayant fait la preuve de leur efficacité retiennent l'attention : l'un repose sur le développement des compétences parentales et des compétences psychosociales des enfants ; l'autre permet aux jeunes de reprendre le contrôle de leurs usages numériques avec l'aide de professionnels en addictologie.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] United Nations Children's Fund (Unicef). *Les droits de l'enfant dans l'espace numérique*. Zurich : Unicef ; 2025. En ligne : <https://www.unicef.ch/fr/nos-actions/national/publications-et-matériels/les-droits-de-l'enfant-dans-l'espace-numérique>
- [2] Crédoc. *Baromètre du numérique 2026*. Paris : Arcep, février 2026 : 4 p. En ligne : https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/barometre-du-numerique-edition-2026_INFOGRAPHIE.pdf
- [3] Beynon A., Hendry D., Lund Rasmussen C., Rohl A. L., Eynon R., Thomas G., et al. Measurement method options to investigate digital screen technology use by children and adolescents: A narrative

review. *Children*, 2024, vol. 11, n° 7 : 754 p. En ligne : <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/7/754>

[4] Barhoumi M. Usage des écrans par les enfants de 3 à 4 ans : pratiques et liens avec les apprentissages. [Note d'information du ministère de l'Éducation nationale], Paris : Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP). 2025, vol. 25.37 : 4 p. En ligne : https://archives-statistiques-depp.education.gouv.fr/Default/doc/SYRACUSE/56333/usage-des-ecrans-par-les-enfants-de-3-a-4-ans-pratiques-et-liens-avec-les-apprentissages-meriam-barh?_lg=fr-FR