

Un désastre sanitaire

Enfants, adolescents et écrans

Temps d'écran des enfants de 3 à 11 ans : un usage précoce, quotidien et marqué par les inégalités sociales

Santé publique France publie aujourd'hui une synthèse inédite sur l'exposition aux écrans des enfants de 3 à 11 ans scolarisés en maternelle et en élémentaire en France hexagonale. Cette publication s'appuie sur les données de l'[enquête Enabee](#) (Etude nationale sur le bien-être des enfants) et permet de dresser pour la première fois un état des lieux représentatif de l'exposition aux écrans des enfants sur leur temps de loisirs. Si les écrans peuvent offrir de nombreuses opportunités, leur utilisation excessive et l'impact de cette utilisation sur la santé et le développement des enfants suscitent des inquiétudes. Les résultats montrent qu'en 2022, la quasi-totalité des enfants de 3 à 11 ans était exposée à au moins un type d'écran et le temps d'exposition aux écrans augmentait avec l'âge. Ils mettent également en lumière l'implication des parents dans l'encadrement de l'exposition des enfants aux écrans et l'impact des inégalités sociales. L'ensemble des données présentées aujourd'hui contribue à renseigner le poids de l'utilisation des écrans par les enfants et confirme l'importance des actions de prévention et de soutien à la parentalité.

Des écrans très présents dans le quotidien des enfants

En 2022, la quasi-totalité des enfants de 3-11 ans passait du temps régulièrement devant les écrans, principalement la télévision. Ce temps augmentait avec l'âge passant de 1h22 par jour en moyenne chez les enfants de 3-5 ans à 2h33 chez ceux de 9-11 ans. Ce temps était deux fois plus important les jours sans école en comparaison des jours d'école.

La présence d'un écran dans la chambre devenait plus fréquente avec l'âge ; il s'agissait en premier lieu de la télévision, suivie des consoles et des tablettes. Si la possession d'un smartphone personnel restait rare avant 6 ans, 15 % des enfants de cet âge disposaient déjà d'une tablette. Près d'un enfant sur deux de 11 ans (scolarisé en élémentaire) possédait un smartphone avant l'entrée au collège.

Par ailleurs, les pratiques évoluaient selon l'âge et le sexe. Si la télévision restait l'écran le plus présent dans le quotidien des enfants jusqu'à la fin de l'école élémentaire, les usages se diversifiaient avec l'âge : les garçons préféraient les consoles de jeux, tandis que les filles investissaient davantage le smartphone à partir de 9 ans. L'accès aux réseaux sociaux concernait moins de 2 % des 3-5 ans, mais atteignait 25 % des 9-11 ans (30 % chez les filles). Pour rappel, en France, l'âge minimum pour s'inscrire sur les réseaux sociaux est de 13 ans. Enfin, près de 2,4 % des enfants de 6-8 ans et environ 5 % des 9-11 ans ayant accès aux réseaux sociaux, y auraient subi des moqueries ou des humiliations.

Des pratiques familiales contrastées, marquées par des inégalités sociales

Cette étude nationale sur le temps d'écran des enfants de 3 à 11 ans en 2022 offre une photographie inédite et robuste des usages numériques en France, confirmée par sa cohérence avec les données internationales. Elle révèle des inégalités sociales persistantes, avec un temps d'écran accru dès le plus jeune âge dans les milieux moins favorisés, soulignant l'urgence d'agir collectivement pour réduire ces disparités. Les différences d'usages selon l'âge et le sexe, ainsi que l'influence majeure des parents et de l'environnement familial, suggèrent des leviers concrets pour la promotion de comportements numériques favorables à la santé et la prévention des usages excessifs ou inadaptés des écrans. Ces résultats fournissent un socle solide pour élaborer la prochaine campagne de Santé publique France sur la problématique des écrans et la promotion d'un équilibre bénéfique pour le développement des enfants.

Dr Caroline Semaille, Directrice générale de Santé publique France

Les résultats présentés aujourd'hui mettent en évidence le rôle déterminant assuré par les parents dans l'exposition des enfants aux écrans et révèlent de fortes disparités sociales. En effet, les enfants issus de familles les moins diplômées passaient davantage de temps devant les écrans et étaient plus souvent équipés d'appareils personnels ou disposaient d'un écran dans leur chambre. Chez les 3-5 ans, 72 % dépassaient 1 heure en moyenne d'écran quotidien dans les familles les moins diplômées contre 35 % dans les familles les plus diplômées. Chez les 6-8 ans, 55 % dépassaient 2 heures d'écran quotidiennes en moyenne dans les familles les moins diplômées (contre 20 % dans les autres). Pour les 9-11 ans, ces proportions de plus de 2 heures d'écran quotidiennes étaient de 73 % et 39 %.

Ces écarts, observés dès la maternelle et qui se maintiennent avec l'âge, soulignent l'importance de renforcer les actions de promotion et de prévention en tenant compte des inégalités sociales.

De façon générale, si la grande majorité des parents (9 sur 10) déclarait encadrer le temps d'usage des écrans, le contrôle des contenus visionnés restait plus limité et tendait à diminuer à mesure que l'enfant grandit. En effet, bien que 9 parents sur 10 limitent « toujours » ou « souvent » le temps d'écran de leur enfant, le contrôle des contenus diminue avec l'âge : 52 % des parents de 3-5 ans, 45 % de 6-8 ans et 36 % de 9-11 ans déclarent empêcher « souvent » leur enfant de consulter certains contenus. Cependant, 5 à 9 % des parents, selon l'âge, ne limitent « jamais » ces contenus.

Des résultats inédits pour continuer à guider l'action publique

L'ensemble de ces données conforte le sens des actions d'ores et déjà engagées par Santé publique France, notamment à travers son programme de soutien à la parentalité.

A titre d'exemples :

- Le projet « Moins d'écrans, plus d'interactions », piloté par l'association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), avec le soutien de Santé publique France, permet l'animation d'ateliers de sensibilisation à l'usage des écrans pour les parents d'enfant d'âge préscolaire.
- L'[intervention Panjo](#), dont le déploiement est soutenu par Santé publique France, repose sur le soutien de parents en situation de vulnérabilité socio-économique, de la grossesse aux 12 mois de l'enfant par les sages-femmes et infirmières puéricultrices de PMI qui réalisent 6 à 12 visites au domicile des futurs et jeunes parents. L'outil d'intervention comporte une fiche écran dont l'objectif est de limiter l'exposition de l'enfant aux écrans.
- Le [Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité](#) (PSFP), également soutenu par Santé publique France, s'adresse à des familles ayant des enfants de 3 à 6 ans ou de 6 à 11 ans et permet de travailler les compétences parentales (incluant la gestion des écrans) et les compétences psychosociales des enfants.

<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2025/temps-d-ecran-des-enfants-de-3-a-11-ans-un-usage-precoce-quotidien-et-marque-par-les-inegalites-sociales>

Servane Mouton, *Écrans, un désastre sanitaire , Il est encore temps d'agir* Collection [Tracts](#) (n°65) Gallimard, février 2025

« Nous appelons de nos vœux la prise de conscience de ce désastre sanitaire qui s'annonce et déjà se constate. Il n'est pas trop tard, mais il est plus que temps. »

Comment sortir de l'hypnose ? Le fait est pourtant sous nos yeux. Il est en premier lieu sanitaire : l'effet délétère des écrans sur notre santé physique et psychique, et en particulier sur celle des enfants et adolescents, ces êtres de chair et d'esprit en formation ; mais aussi sur le développement neurologique et socio-émotionnel, nos relations inter-individuelles, notre lien à la vérité et la libre formation de nos opinions. Il est plus que temps d'évaluer le bénéfice de la révolution numérique – les réseaux sociaux et, aujourd'hui, l'IA qui tient sommet – à l'aune de ses « externalités négatives », tant individuelles que sociales et environnementales. Sait-on ce que nous coûte vraiment cette prodigieuse quête technologique, à dominante hégémonique, et ce que nous pourrions y perdre ? Savoir est nécessaire pour bien agir ; et la loyauté de l'information est l'un des principes fondateurs du serment d'Hippocrate.

Servane Mouton, neurologue et neurophysiologiste, était l'invitée de France Inter ce mercredi. La commission sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, dont elle est la co-présidente, a appelé mardi à

proscrire les écrans avant 6 ans.

Mardi, les dix experts de [la commission sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans](#) ont appelé à une « *prise de conscience collective* » sur les effets néfastes des tablettes, TV, ordinateurs, téléphones, jeux vidéo qui « *altèrent durablement la santé et les capacités intellectuelles* » des enfants de moins de 6 ans, selon leurs travaux. Face aux réactions « *très agressives* » après cet appel à proscrire les écrans avant 6 ans, la neurologue Servane Mouton défend ce mercredi sur France Inter la volonté « *simplement d'informer, avec les connaissances que nous avons aujourd'hui* » .

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-invite-de-6h20/l-invite-de-6h20-du-mercredi-30-avril-2025-4599456>

« Impatiente et un peu frustrée », la neurologue Servane Mouton s'inquiète du gel du plan gouvernemental sur les dangers des écrans pour les enfants

par [CoSE](#) le [3 septembre 2025](#)

internationaldisconnectionmanifesto.org