



Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



## **GUIDE PRATIQUE DE SEPTEMBRE 2023 - Exposition des jeunes aux écrans : risques associés et conseils pour limiter leur impact**

La rentrée scolaire de septembre est l'occasion idéale pour instaurer de nouvelles habitudes quotidiennes en cohérence avec la santé des enfants. L'usage des écrans par les jeunes est une question récurrente, que l'exposition soit volontaire ou non. Quels sont les risques d'une exposition excessive des enfants aux écrans ? À quel moment peut-on parler de surexposition ? En tant que parents, que peut-on faire au quotidien pour prévenir les risques associés et préserver la santé des enfants et adolescents ?

### **Les risques d'une exposition aux écrans mal maîtrisée**

Les technologies numériques ont envahi notre quotidien et l'ensemble de la société fait aujourd'hui face à l'omniprésence des écrans. Les enfants ne sont évidemment pas épargnés, que ce soit à la maison, dans la rue, dans les transports, pendant les loisirs ou même à l'école. Selon une étude de février 2022, les enfants de moins de deux ans passent en moyenne 3 h 11 sur les écrans (1 h 22 devant la télévision, 44 minutes sur un smartphone, 34 minutes sur une tablette, 17 minutes sur un ordinateur et 14 minutes sur une console).

Les conséquences d'une surexposition varient selon l'âge de l'enfant. Les risques sont les suivants :

- Manque de sommeil ;
- Problèmes dans leur développement psychomoteur, notamment un retard dans l'acquisition du langage ;
- Risque de surpoids ou d'obésité dès l'âge de 5 ans ;
- Apparition de maladies liées au métabolisme ;
- Perte des capacités cardio-vasculaires à hauteur de 25 % ;
- Isolement social ;
- Dépression ;

- Troubles de la vision (gêne oculaire, myopie, fatigue oculaire, maux de tête, vision floue, vision double, sécheresse oculaire, etc.).

Les études ont pu permettre de déterminer un seuil de deux heures au-delà duquel les effets des écrans commencent déjà à être négatifs.

## **Les mesures mises en place pour contrôler les effets d'une surexposition aux écrans**

Face à cette situation et pour agir de manière préventive, les autorités sanitaires ont plusieurs objectifs, dont le développement d'un plan national de formation au numérique qui permettrait d'éduquer et de développer un regard critique sur les usages.

Une proposition de loi est en cours en faveur de la prévention de l'exposition excessive des enfants aux écrans. Différentes pistes sont proposées, dont notamment :

- Une classification des outils numériques pour conseiller une limite de temps en fonction du contenu ;
- Une information claire sur les produits avec écrans ;
- Une sensibilisation lors des visites médicales scolaires obligatoires ;
- Une formation des professionnels de la petite enfance pour gérer les écrans sur le temps périscolaire notamment ;
- Des messages de prévention dans les carnets de grossesse et carnets de santé.

À travers la mise en place d'une politique publique de prévention des risques liés aux écrans, il s'agit également d'encourager la recherche sur les effets du numérique sur la santé.

## **Quelques conseils pour limiter l'impact des écrans sur la santé des enfants**

Une vigilance quotidienne permet de limiter l'impact néfaste d'une surexposition des enfants aux écrans. Il suffit pour cela de mettre en place quelques principes et surtout de s'y tenir dans le temps.

L'usage des écrans doit être adapté en fonction de l'âge de l'enfant.

- Toutes les études s'accordent pour affirmer que les écrans doivent être proscrits avant l'âge de 3 ans ;
- Entre 3 et 6 ans, il est fortement conseillé de partager l'écran, c'est-à-dire de ne jamais laisser l'enfant seul et passif devant un écran, mais de s'en servir comme une occasion d'échanges avec lui ;
- Entre 6 et 9 ans, il vaut mieux privilégier des activités créatrices ou constructrices ;
- Entre 9 et 12 ans, il est conseillé d'instaurer une utilisation programmée et limitée des écrans en décidant des modalités avec l'enfant à travers une sorte de « contrat familial ».

matin, pas le soir, pas lors des repas, pas dans la chambre. En effet, les écrans perturbent le sommeil le soir et ils sont aussi néfastes le matin, car ils ne préparent pas bien à une journée d'école.

La prévention passe avant tout par une vigilance permanente des parents vis-à-vis du contenu visualisé et du temps passé sur les écrans. Il est important d'avoir conscience que les enfants imitent le comportement de leurs parents et qu'une lutte efficace contre un usage captatif des écrans passe avant tout par un changement des habitudes familiales en limitant les écrans pour tous.

Les parents peuvent s'aider de la [plateforme d'information et d'accompagnement](#) à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants. Ce site propose de nombreux outils, conseils et ressources pratiques.

### **Pour aller plus loin**

- ROCHER B, GAILLED RAT L. Mon enfant est-il accro aux jeux vidéo ? Ed. John Libbey Eurotext. Collection Guides pratiques de l'aidant. Novembre 2020, 126 pages.
- Proposition de loi n°757 relative à la prévention de l'exposition excessive des enfants aux écrans. [https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/l16b0757\\_proposition-loi](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/l16b0757_proposition-loi)
- Rapport législatif : [https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/dossiers/prevention\\_exposition\\_excessive\\_ecran](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/dossiers/prevention_exposition_excessive_ecran)
- Campagne d'information sur le bon usage des écrans à l'initiative de l'Institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP). <https://lebonusagedesecrans.fr/>
- Je protège mon enfant : plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique. <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>