



Child First
Project

LA NOUVELLE ADDICTION DES ENFANTS ?

Chronologie du temps
d'écran des enfants de
2000 à 2025

NOVEMBRE 2025

VERSION FRANÇAISE





Child First Project

**ÉCRIT PAR :
CHILD FIRST PROJECT**

NOVEMBRE 2025

**Design and layout : Child First Project
Additional graphics : Child First Project
Copyright © 2025 Child First Project, Paris.
Tous droits réservés.**

Suggestion de citation : Child First Project (2025). La nouvelle addiction des enfants ? Chronologie du temps d'écran des enfants de 2000 à 2025.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSULTATS CLÉS	4
• TEMPS D'ÉCRAN D'UN ENFANT EUROPÉEN	5
• TEMPS D'ÉCRAN D'UN ENFANT AMÉRICAIN	6
• TEMPS D'ÉCRAN D'UN ENFANT CHINOIS	
• TEMPS D'ÉCRAN D'UN ENFANT INDIEN	
• TEMPS D'ÉCRAN D'UN ENFANT SUD AFRICAIN	
 INTRODUCTION	
MÉTHODOLOGIE	
CHRONOLOGIE DU TEMPS D'ÉCRAN ANNÉE APRÈS ANNÉE	
• LES REVUES SYSTÉMATIQUES.....	
• DE 2002 À 2007.....	
• DE 2007 À 2012.....	
• DE 2012 À 2017.....	
• DE 2017 À 2022.....	
• DE 2022 À 2025.....	18
INFOGRAPHIE SUPPLÉMENTAIRES.....	19
• COMPARAISON DU TEMPS D'ÉCRAN EN FONCTION DU PAYS	
RECOMMANDATIONS	
CONCLUSION.....	



RÉSULTATS CLÉS

1. EN 2025, LE TEMPS D'ÉCRAN MOYEN QUOTIDIEN EST DE 3H28 POUR LES 5-8 ANS AMÉRICAINS

La dernière mesure disponible du temps d'écran moyen d'un enfant américain est celle fournie par l'organisation Common Sense Media dans son rapport de 2025, The Common Sense census: Media use by kids zero to eight.

Les 4 activités principales des 0-8 ans sur écrans sont :

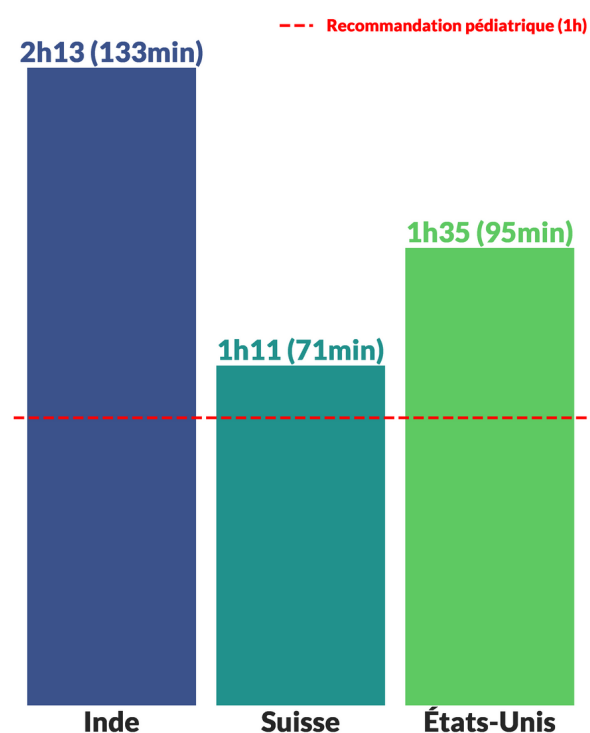
- regarder la télévision ou des vidéos
- jouer aux jeux vidéos
- discuter par vidéo
- lire sur écran

Figure 1 : Temps d'écran en fonction de l'âge aux états-unis en 2024

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
0-2 ans	1h03
2-4 ans	2h08
5-8 ans	3h28
9-10 ans	4h00
11-12 ans	5h54
12-13 ans	7h42

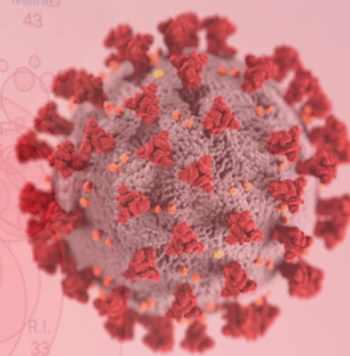
Common Sense Media, 2025
ABCD, 2023

Figure 2 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-5 ans (période 2023-2025)



Created by ©Child First Project | All rights reserved

2. LORS DU COVID, LE TEMPS D'ÉCRAN DES 0-18 AU NIVEAU MONDIAL EST PASSÉ DE 2H42 À 4H06 APRÈS LA PANDÉMIE.



Source: Centers for Disease Control and Prevention

Figure X : Temps d'écran quotidien avant et après la pandémie chez les 0-5 ans (Monde)

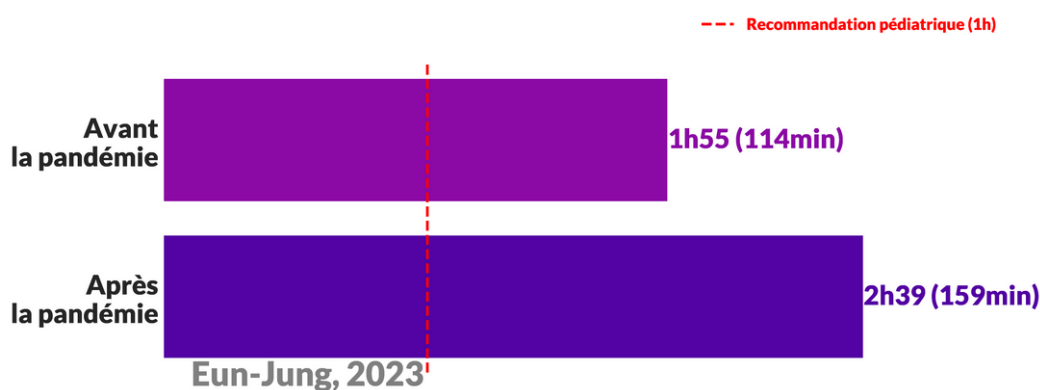
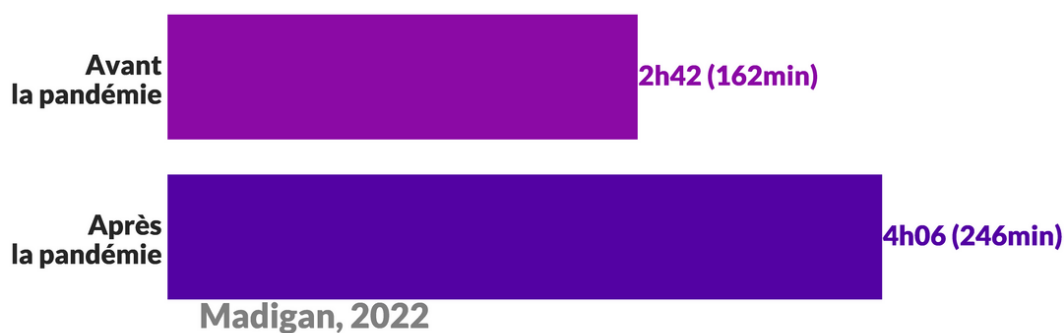
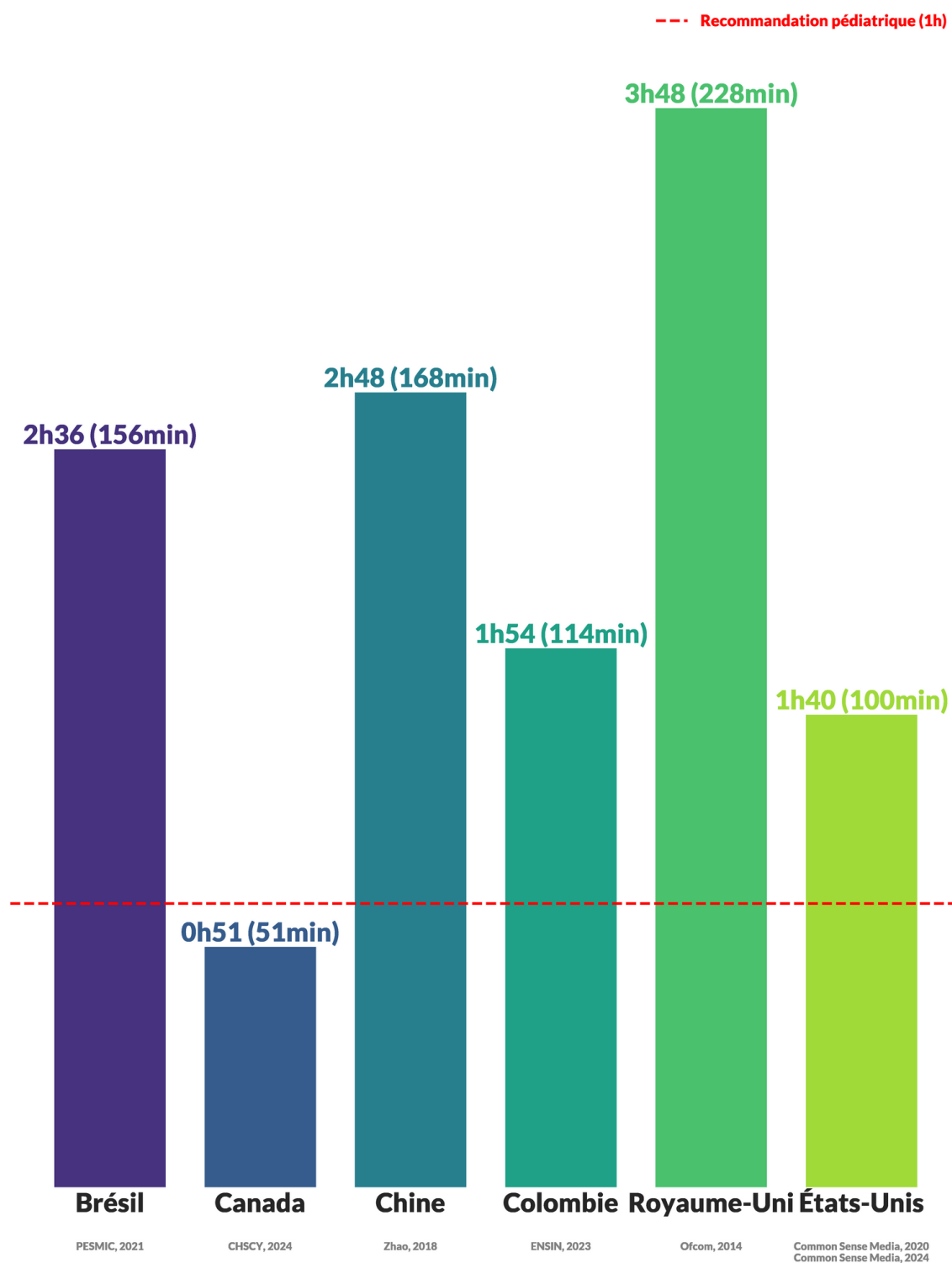


Figure X : Temps d'écran quotidien avant et après la pandémie chez les 0-18 ans (Monde)



3. PÉRIODE 2014-2019

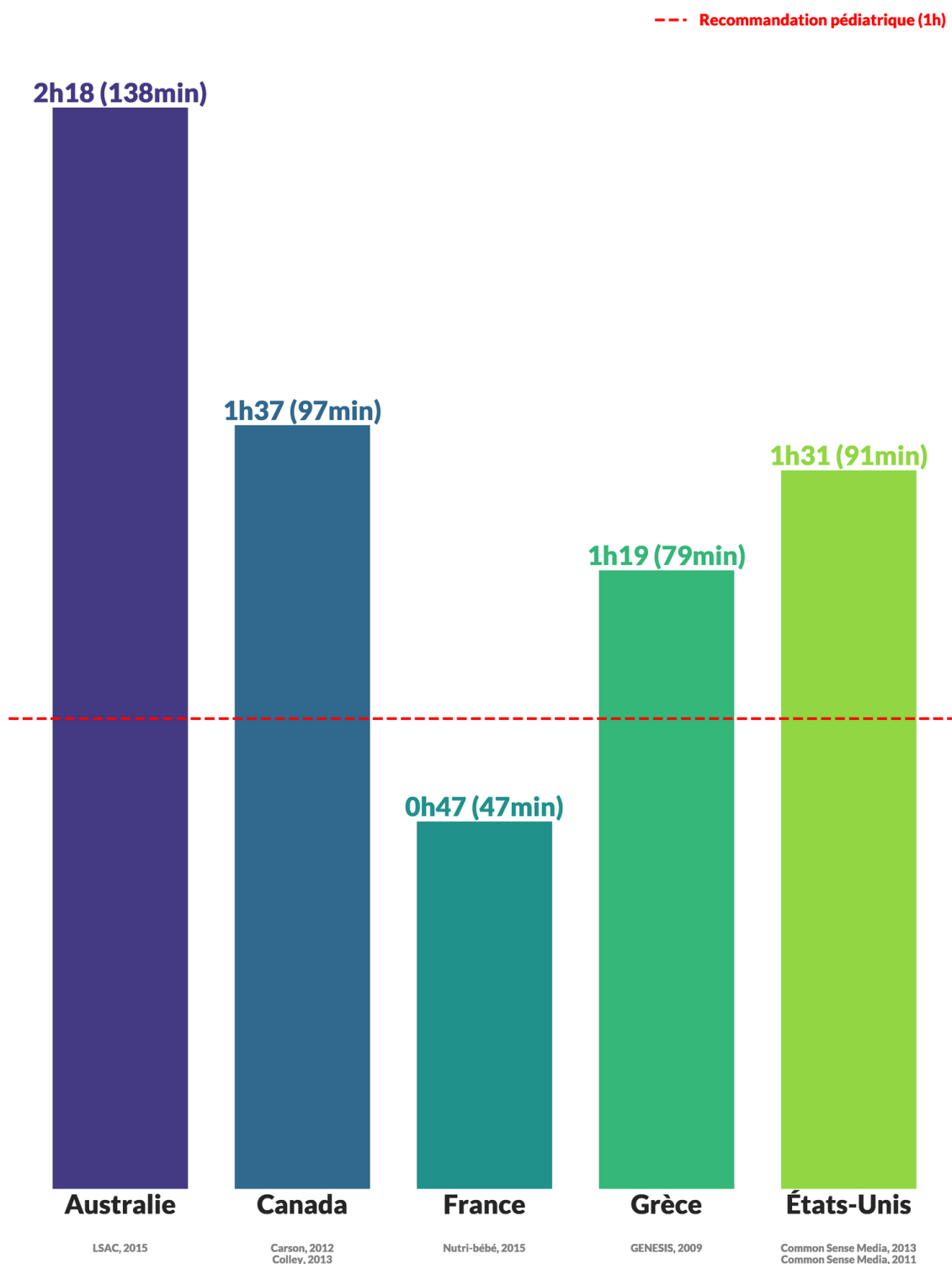
Figure X : Temps d'écran quotidien moyen
chez les 0-5 ans (période 2014-2019)



Created by ©Child First Project | All rights reserved

4. PÉRIODE 2009-2013

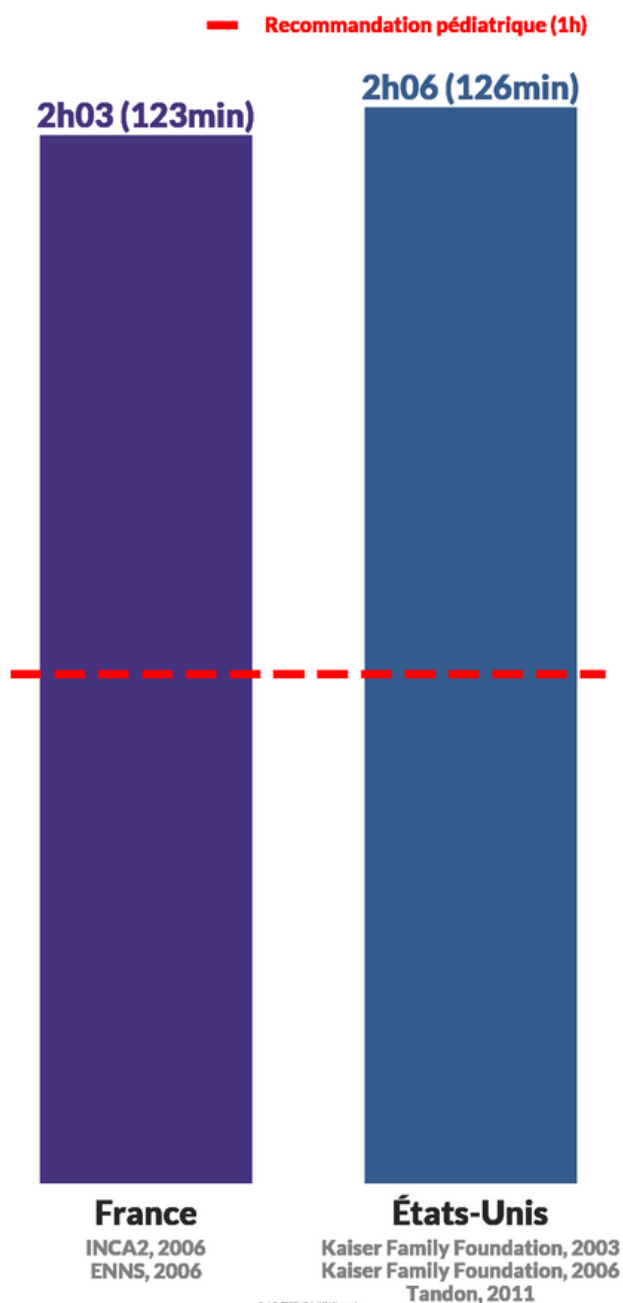
Figure X : Temps d'écran quotidien moyen
chez les 0-5 ans (période 2009-2013)



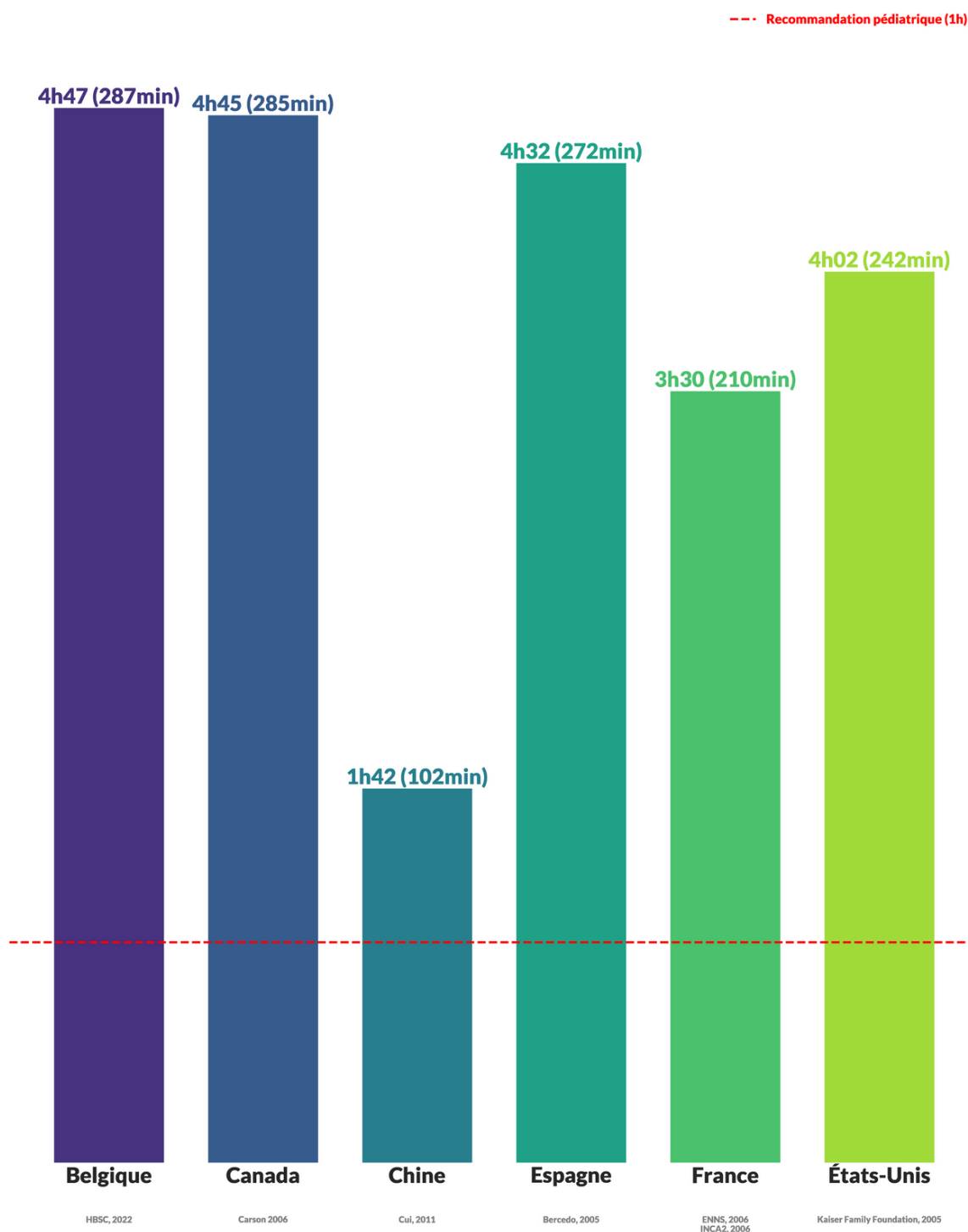
Created by OChild First Project | All rights reserved

5. PÉRIODE 2002-2007

Figure X : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-8 ans (période 2002-2007)



**Figure X : Temps d'écran quotidien moyen
chez les 10-18 ans (période 2002-2007)**



Created by GChild First Project | All rights reserved

6. ÉVOLUTION

Figure X : Temps d'écran quotidien chez les 5-10 ans en Europe depuis 2002

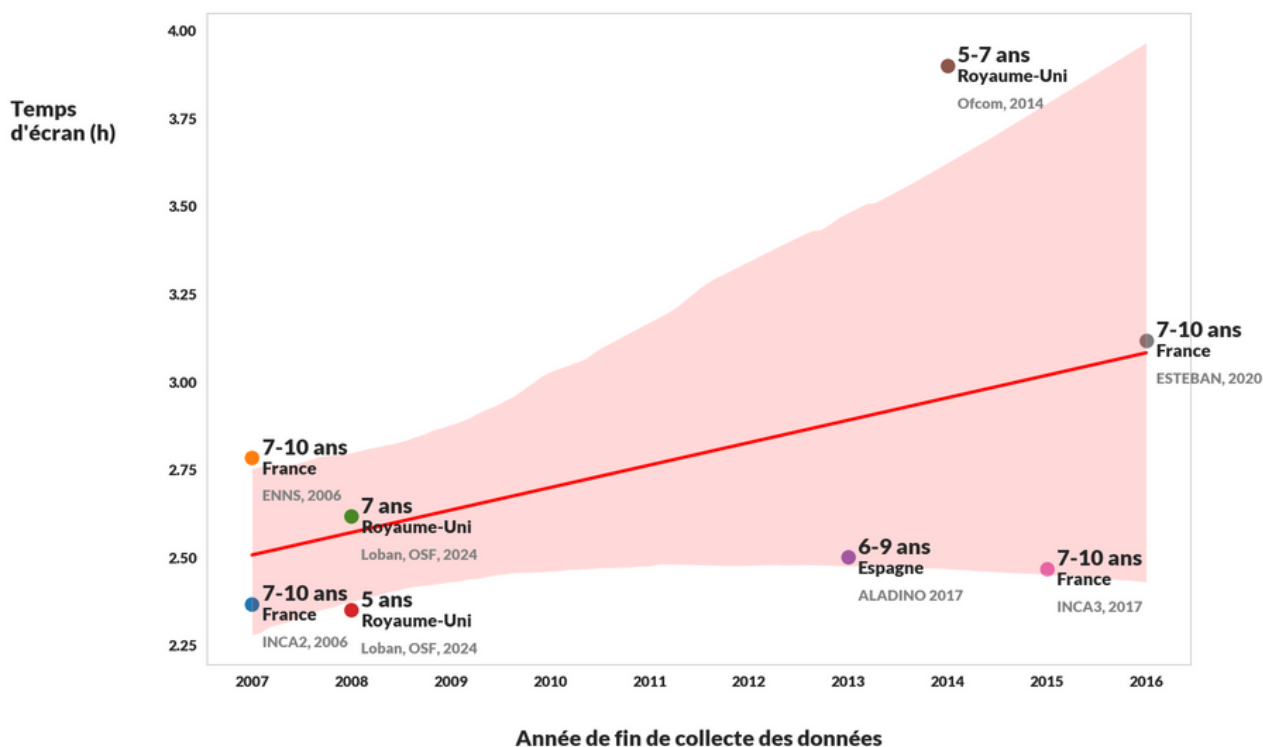
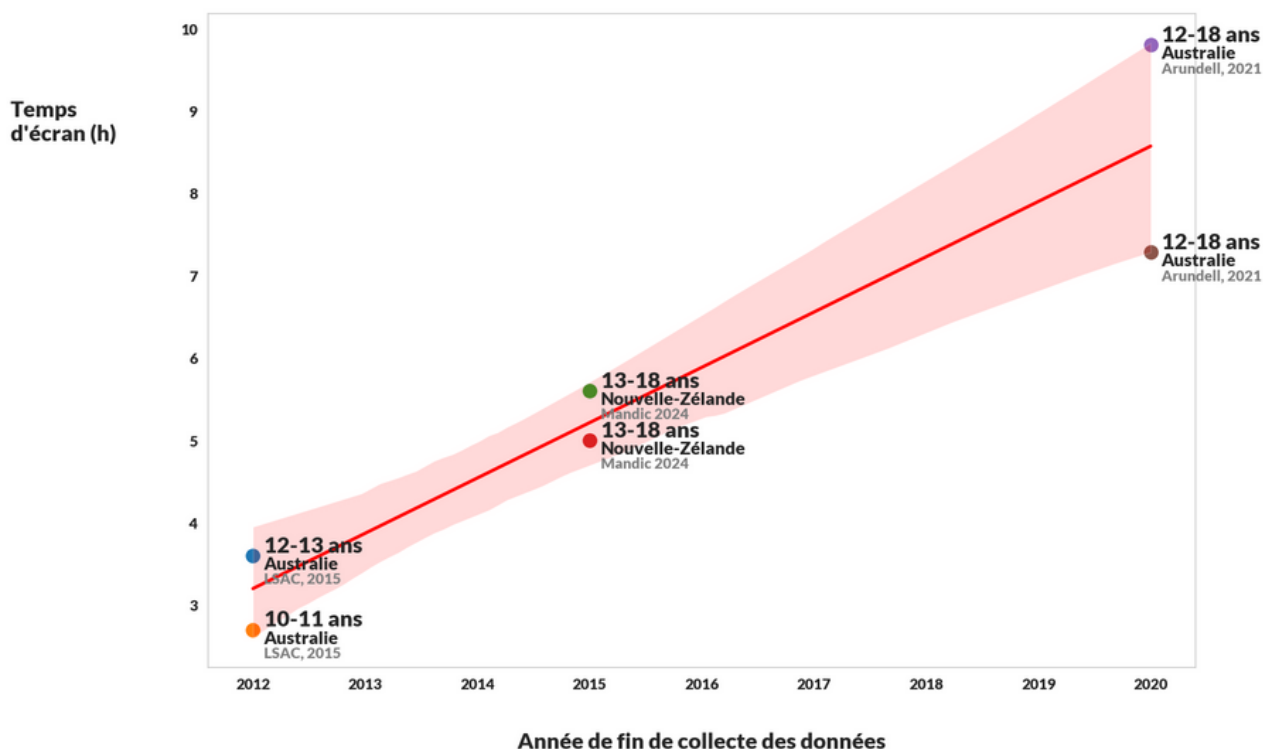


Figure X : Temps d'écran quotidien chez les 10-18 ans en Australie/Nouvelle-Zélande depuis 2002



INTRODUCTION

S'intéresser au bien-être des enfants à l'ère numérique est une entreprise difficile, qui suppose de partir sur de bonnes bases. Il nous a semblé nécessaire de commencer notre projet Child First en essayant de répondre à la question : " Combien de temps les enfants passent-ils en face d'un écran, en nombre d'heures par jour ? "

Nous pensons que savoir combien de temps un enfant passe par jour est une information de première importance. En effet, comment comprendre les défis associés à la consommation d'écran sans comprendre la place prise par les écrans dans la vie des enfants ? Les politiques publiques ne peuvent justifier des politiques ambitieuses sans des données solides montrant l'importance de l'écran dans le quotidien des enfants.

De nombreuses études existent sur le temps d'écran des enfants, il nous a semblé utile d'effectuer une synthèse de ces études indépendantes, afin de fournir des chiffres plus facilement compréhensibles. Nous avons pris le parti de comparer les temps d'écran dans plusieurs pays du monde et de manière chronologique. Voici pourquoi.

En dépit des différences de cultures des différents pays du monde, l'écran s'est imposé partout. Environ 70% de la population mondiale est équipée d'un smartphone en 2025. [source 1] Il est donc pertinent de s'intéresser à la consommation d'écran par les enfants à un niveau mondial.

En outre, recouper différentes études prises dans différents pays permet de diluer les incertitudes inévitables quand il s'agit de sondages. En effet, bien que nous ayons sélectionné les études en fonction de la rigueur de leur méthodologie (note de bas de page), il est inévitable que certains biais puissent affecter les résultats. Cette approche transverse permet donc de donner des chiffres plus solides de la consommation d'écran par les enfants.

De plus, l'arrivée des écrans est récente, et on observe que le temps d'écran des adultes comme des enfants n'est pas stable depuis le début des années 2000. Les chiffres montrent en réalité une augmentation continue du temps d'écran, avec des périodes de forte hausse, comme lors de la pandémie de COVID-19, qui a vu le temps d'écran des mineurs multiplié par 2 (source).

Le choix d'une approche chronologique se justifiait donc par la nécessité de prendre en compte ces évolutions afin de les mettre plus facilement en relief. Par exemple, il est aujourd'hui possible de comparer le temps d'écran des +15 ans avec le temps passé à l'école.



Nous espérons que cette synthèse puisse offrir un meilleur aperçu de l'état des lieux en ce qui concerne la consommation d'écran par les enfants. Celle-ci, loin d'être anodine, est quotidienne et constitue l'une des activités les plus longues des enfants après le sommeil.

Lors de la lecture d'un rapport américain, notre attention a été retenue par les propos cités d'une femme américaine anonyme, mère d'un enfant 4-6 ans dans la ville d'Irvine. Elle disait ceci : " Le divertissement media me rend la vie plus facile. Nous sommes tous plus heureux. Il ne me fait plus de crise. Je peux finir le travail. "

À la lecture des rapports de nombreux spécialistes de l'enfance concernant l'exposition précoce aux écrans et les conséquences pour la santé, une telle affirmation semble malheureuse. Elle illustre notre inquiétude : n'assiste-t-on pas aujourd'hui à une inconscience générale des dangers associés à l'usage des écrans par nos enfants ?

Nous faisons le vœu que le recul des années ne nous donne pas de désavouer amèrement cette formulation " Nous sommes tous plus heureux ".

MÉTHODOLOGIE

L'objectif de ce rapport est de présenter un chiffre clair, en nombre d'heure par jour, correspondant au temps d'écran quotidien des enfants.

Nous avons sélectionné les travaux sur le sujet, disponible en ligne, et qui nous semblaient les plus rigoureux.

Les critères de sélection ont été les suivants :

- l'étude est accessible en ligne.
 - l'étude comporte une partie méthodologie qui détaille le procédé de collecte de données.
 - la période de collecte des données est connue.
 - la provenance géographique des sondés est connue.
 - l'âge des participants au sondage est connu.
 - le temps d'écran total quotidien est reporté, et il est possible de le convertir en heure par jour.
- Les autres travaux publiés dans des revues scientifiques traitant de problèmes médicaux en rapport avec le temps d'écran. Ces études présentaient les résultats de sondages réalisés par les auteurs de l'étude eux-mêmes. Pour réaliser ces corrélations, les chercheurs ont soit recours à des études larges et longitudinales (sur plusieurs années), soit ils mettent en place eux-mêmes des questionnaires et font des sondages de plus petite échelles (de quelques dizaines à quelques centaines de sondés).
 - Les sondages réalisés par des fondations, des think tanks ou des institutions internationales (Henry J. Kaiser Family Foundation, OCDE, Common Sense Media, UNICEF, WHO).

Nous avons identifié 3 types d'études dans notre sélection :

- Les revues systématiques publiées dans des revues scientifiques. Une revue systématique rassemble toutes les études possibles liées à un sujet, et examine et analyse leurs résultats (source Kang H. Statistical considerations in meta-analysis. Hanyang Med Rev. 2015;35:23–32.). Elles consistent à collecter le maximum de connaissances, en réponse à une question structurée, puis à en réaliser une évaluation critique et une synthèse afin de fournir une idée de l'état des savoirs.

Échelle temporelle

Nous avons définis 5 périodes d'intérêt :

- 2002-2007
- 2008-2013
- 2014-2019
- 2020-2022 (période confinements)
- 2023-2025

Les périodes d'intérêt durent 5 ans, sauf pour la période 2020-2022 qui a une place particulière dans l'analyse du temps d'écran puisqu'elle correspond à la période des confinements.

De nombreuses études évoquent une forte augmentation du temps d'écran des enfants pendant les périodes de confinement (sources), et nous avons voulu isoler cette période récente afin de ne pas biaiser la comparaison.

Nous avons remarquer une raréfaction des études sur le temps d'écran des enfants sur les années 2023-2025. Nous l'attribuons à la complexité de réalisation de ces sondages. Il est probablement trop tôt pour connaître les résultats des sondages sur la période 2023-2025.

Échelle géographique

Nous avons défini 6 zones géographiques, afin d'avoir un panorama représentatif du temps d'écran quotidien des enfants dans le monde :

- Amérique du Nord (États-Unis + Canada)
- Europe
- Afrique
- Asie
- Océanie (Australie + Nouvelle-Zélande)
- Amérique du Sud

Une grande disparité existe dans la production des études par continent. Certains pays produisent régulièrement de grands sondages nationaux, tandis que dans d'autres, il est très difficile de trouver des études fiables donnant un aperçu du temps d'écran quotidien des enfants.

Nous avons constaté que la plupart des études proviennent des US, Europe (France, Espagne, Allemagne), Canada, Australie. En particulier, nous avons trouvé peu d'études réalisées sur le continent africain ou sud-américain.

La répartition des études sélectionnés par pays est donnée en figure X.

Carte de la répartition des pays.

Que signifie "temps d'écran total quotidien" ?

Dans l'idéal, le temps d'écran total quotidien correspond à la somme des temps d'exposition aux différents écrans auxquels sont exposés les enfants. Ainsi, la liste exhaustive comprendrait :

- la télévision,
- l'ordinateur portable,
- les consoles de jeux,
- le téléphone portable
- et la tablette.

Cependant, nous avons constaté que chaque étude adoptait sa propre définition du temps d'écran, en omettant parfois de comptabiliser certains appareils.

Il s'agit par conséquent d'une limitation du présent travail. On peut légitimement supposer que les valeurs de temps d'écran sont sous-estimées par rapport à la réalité.

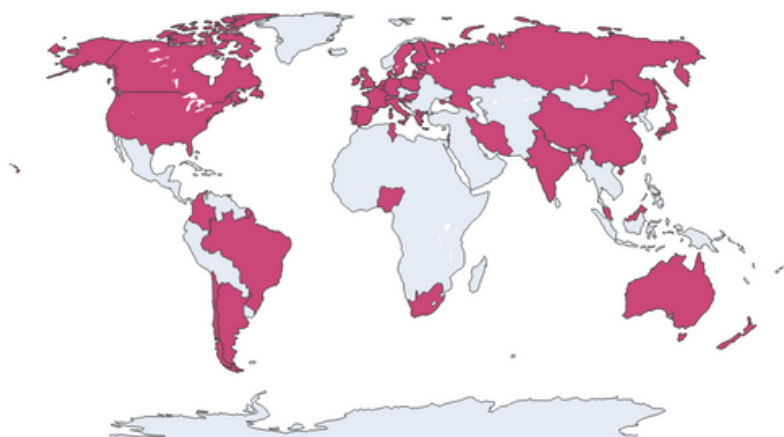


Figure X : Pays dont sont issues les études sélectionnées

Zone	Nombre d'étude
Amérique du Nord	44
Afrique	4
Asie	10
Amérique du Sud	6
Australie + NZ	16
Europe	48

Calcul du temps d'écran

Le temps d'écran est donné selon les études en minutes par jour ou par semaine, ou en heure par jour ou par semaine.

Pour que ce chiffre soit le plus clair possible, il nous a semblé bon de choisir de le donner sous forme hh:min. Les conversions ont été réalisées lorsque cela était nécessaire.

De plus, lorsque 2 temps d'écran quotidien étaient donnés, correspondant au temps d'écran pendant la semaine et au temps d'écran pendant le weekend, nous avons calculé une moyenne pondérée prenant en compte le ratio 5/2, comme cela est d'usage (Rey-López et al., 2010).

La formule de ce temps d'écran moyen pondéré est donné par :

moyenne = [5 jours de semaine +2 jours de week-end]/7 jours

De nombreuses études ne donnaient pas le temps d'écran quotidien moyen, mais la proportion des sondés qui avait un temps d'écran quotidien compris entre telle ou telle valeur.

Par exemple, l'étude Hu et al. [4] de 2021 sur 882 enfants chinois révèle que le temps d'écran est inférieur à 2h pour 39.1% de l'échantillon.

Ces études offrent un aperçu du temps d'écran quotidien des enfants suffisant pour faire les comparaisons décrites dans ces études, mais il nous a semblé qu'elles ne nous donnaient pas une précision satisfaisante sur le temps d'écran quotidien, et n'ont pas été retenues, sauf lorsqu'il était possible de calculer le temps d'écran moyen correspondant, en convertissant les tranches horaires en valeur numérique (" entre 3 et 4h " devient 3,5h).

Nombre d'études retenues : où s'arrêter ?

Une grande quantité d'étude reprenant des sondages sur le temps d'écran des enfants est disponible. Afin de cadrer notre étude, nous avons choisi de retenir - lorsque cela était possible - 5 études pour chaque période de collecte et pour chaque zone géographique.

Le tableau XX indique la répartition des études par période de collecte et par zone géographique.

Remarque importante

Nous avons volontairement classé les études sélectionnées en fonction de la période de collecte de données sur laquelle elles reposaient. En effet, un classement plus classique aurait consisté à les classer par date de publication, or, étant donné que le peu de données sur le temps d'écran des enfants, de nombreuses études reprennent des sondages réalisés plusieurs années en arrière.

2002-2007

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Kaiser Family Foundation

Date de publication : 2003

Période de collecte des données utilisées : 2003

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1,065 enfants américains
- Tranche d'âge : 0-6 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h58

Une étude américaine pionnière, menée en 2003 par la Henry J. Kaiser Family Foundation auprès de 1 065 enfants, a permis de quantifier avec précision le temps d'écran des plus jeunes. Les résultats révèlent que 68 % des enfants de moins de deux ans sont exposés quotidiennement aux écrans, avec une durée moyenne de 2 heures et 5 minutes par jour. Plus largement, l'enquête met en évidence que les enfants âgés de 0 à 6 ans y consacrent en moyenne 2 heures par jour. Ces données, collectées via des questionnaires détaillés auprès des parents, ont permis de dresser un état des lieux inédit des habitudes médiatiques des tout-petits, soulignant l'omniprésence des écrans dès le plus jeune âge.

1. Rideout V, Vanderwater E, Wartella E: Zero to Six: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers and Preschoolers. Vol 2003. Menlo Park: The Henry J. Kaiser Family Foundation; 2003.

Étude Kaiser Family Foundation

Date de publication : 2005

Période de collecte des données utilisées : 2005

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 2,032 élèves américains
- Tranche d'âge : 8-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 4h15

8-10 ans	4h41
11-14 ans	4h25
15-18 ans	3h40
Ensemble des 8-18 ans	4h15

En mars 2005, la Henry J. Kaiser Family Foundation a publié une autre étude d'envergure, intitulée Generation M: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds, afin de mesurer avec précision l'exposition aux écrans chez les jeunes Américains. Grâce à une méthodologie combinant questionnaires détaillés et analyses quantitatives, les chercheurs ont révélé que les 8-18 ans passaient en moyenne 4 heures et 15 minutes par jour devant divers supports médiatiques (télévision, ordinateur, jeux vidéo, téléphone). Cette enquête, menée sur un échantillon représentatif, a ainsi mis en lumière une tendance lourde : l'intégration massive des écrans dans le quotidien des adolescents, posant la question de leurs impacts sur le développement, la santé et les comportements sociaux.

1. Rideout, VJ.; Foehr, UG.; Roberts, DF. Generation M : Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. Henry J Kaiser Family Foundation; March 2005.

2002-2007

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Chamberlain

Date de publication : 2006

Période de collecte des données utilisées : 2006

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 827 élèves américains (Californie)
- Tranche d'âge : 8-9 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 3h08

Une étude longitudinale menée en Californie du Nord auprès de 827 enfants de 8 à 9 ans avait comme objectif d'offrir un éclairage sur l'ampleur de l'exposition médiatique chez les enfants et ses implications potentielles sur leurs choix de consommation. Pour cela, le temps d'écran a été mesuré : les jeunes participants déclarent regarder plus de 10 heures de télévision par semaine, et atteignent un total de plus de 22 heures d'écran hebdomadaires (tous supports confondus).

-
1. Chamberlain LJ, Wang Y, Robinson TN. Does Children's Screen Time Predict Requests for Advertised Products? Cross-sectional and Prospective Analyses. Arch Pediatr Adolesc Med. 2006;160(4):363-368. doi:10.1001/archpedi.160.4.363

Étude Kaiser Family Foundation

Date de publication : 2006

Période de collecte des données utilisées : 2006

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1051 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-6 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h36

0-1 ans	0h49
2-3 ans	1h51
4-6 ans	1h50
Ensemble des 0-6 ans	1h36

L'étude The Media Family, publiée en 2006 par la Henry J. Kaiser Family Foundation, a permis de mesurer avec précision l'exposition des enfants âgés de 0 à 6 ans aux différents types d'écrans. Grâce à une méthodologie rigoureuse basée sur des enquêtes auprès des parents, les chercheurs ont révélé que les jeunes enfants passent en moyenne 1 heure et 36 minutes par jour devant les écrans, qu'il s'agisse de la télévision, de vidéos, de jeux vidéo ou d'ordinateurs.

-
1. Hamel, Elizabeth. The Media Family: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers, Preschoolers, and Their Parents. Henry J. Kaiser Family Foundation, 2006.

2002-2007

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Carson

Date de publication : 2011

Période de collecte des données utilisées :
2005-2006

Pays : Canada

Méthodologie :

- Nombre de participants : 8215 jeunes de 10-16
- Tranche d'âge : 10-16 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :
 - 4h34 pour les 10-14 ans
 - 4h56 pour les 14-16 ans

L'étude Screen Time and Risk Behaviors in 10- to 16-Year-Old Canadian Youth, publiée en 2011 dans la revue Preventive Medicine, examine les liens entre le temps passé devant les écrans et les comportements à risque chez les adolescents canadiens. Cette recherche s'appuie sur les données de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (2005/06), qui a impliqué un échantillon représentatif de 8 215 jeunes en classes de 6e à 10e, ainsi qu'un suivi longitudinal d'un an auprès de 1 424 jeunes en classes de 9e et 10e.

L'étude se concentre sur le temps hebdomadaire passé devant la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur, ainsi que sur six comportements à risque : le tabagisme, l'ivresse, le non-port de la ceinture de sécurité, la consommation de cannabis, l'usage de drogues illicites et le non-port de préservatifs.

Les résultats révèlent des différences notables dans le temps d'écran selon les groupes d'âge.

-
1. Carson V, Pickett W, Janssen I. Screen time and risk behaviors in 10- to 16-year-old Canadian youth. Prev Med. 2011 Feb;52(2):99-103. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.005. Epub 2010 Jul 14. PMID: 20637224.

2002-2007

EUROPE

Étude HBSC

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : 2002-2014

Pays : 27 pays européens : Belgique, Croatie, Danemark, Estonie, Finlande, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Irlande, Israël, Italie, Lettonie, Lituanie, Pays-Bas, Macédoine, Pologne, Portugal, Fédération de Russie, Slovaquie, Espagne, Suède, Suisse, Royaume-Uni.

Méthodologie :

- Nombre de participants : 801 648 adolescents
- Tranche d'âge : 11, 13 et 15 ans.

Résultats :

- Pour le questionnaire de questionnaire de 2002, le temps d'écran quotidien était de : 3h59

Grâce à l'exploitation des données longitudinales de l'enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), menée entre 2002 et 2014 auprès de plus de 800 000 adolescents dans 27 pays et régions européennes, cette étude a permis de retracer l'évolution du temps d'écran chez les jeunes. En croisant les réponses déclaratives des participants – collectées tous les quatre ans (2002, 2006, 2010 et 2014) via des questionnaires standardisés – avec des indicateurs de santé comme la prévalence des douleurs dorsales chroniques, les chercheurs ont pu isoler l'impact spécifique de la sédentarité liée aux écrans. La méthode statistique (Karlson-Holm-Breen) appliquée à ces données, a révélé que l'augmentation du temps passé devant les écrans constituait un facteur explicatif majeur de la hausse des troubles musculo-squelettiques, indépendamment de l'âge, du sexe ou de l'obésité.

Étude Bercedo Sanz

Date de publication : 2005

Période de collecte des données utilisées : 2003

Pays : Espagne

Méthodologie :

- Nombre de participants : 884 adolescents cantabres
- Tranche d'âge : 14-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 4h32

Une étude espagnole publiée en 2005 dans *Anales de Pediatría* a analysé les habitudes médiatiques des 14-18 ans en cumulant les différents supports numériques. Les chercheurs ont pu estimer que les adolescents passent en moyenne 3 heures par jour devant la télévision, 42 minutes sur les jeux vidéo et 50 minutes sur internet, soit un total de 4 heures et 32 minutes d'écran quotidien.

1. Bercedo Sanz A, Redondo Figuero C, Pelayo Alonso R, Gómez Del Río Z, Hernández Herrero M, Cadenas González N. Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia [Mass media consumption in adolescence]. *An Pediatr (Barc)*. 2005 Dec;63(6):516-25. Spanish. doi: 10.1016/s1695-4033(05)70252-6. PMID: 16324618.

1. Roman-Juan J, Roy R, Jensen MP, Miró J. The explanatory role of sedentary screen time and obesity in the increase of chronic back pain amongst European adolescents: The HBSC study 2002-2014. *Eur J Pain*. 2022 Sep;26(8):1781-1789. doi: 10.1002/ejp.2003.

2002-2007

EUROPE

Étude HBSC

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : 2002-2014

Pays : 27 pays européens

Méthodologie :

- Nombre de participants : 801 648 adolescents
- Tranche d'âge : 11, 13 et 15 ans.

Résultats :

- Pour le questionnaire de questionnaire de 2006, le temps d'écran quotidien était de : 5h35

Suite de l'étude HBSC 2002-2014 : résultats de la 2ème vague de questionnaires.

Les résultats de 2002 indiquant 3h59, ceux de 2006 mettent en lumière une augmentation du temps d'écran de 15% (+36 min par jour).

1. Roman-Juan J, Roy R, Jensen MP, Miró J. The explanatory role of sedentary screen time and obesity in the increase of chronic back pain amongst European adolescents: The HBSC study 2002-2014. Eur J Pain. 2022 Sep;26(8):1781-1789. doi: 10.1002/ejp.2003.

Étude ENSS & INCA 2

Date de publication : 2007 et 2009

Période de collecte des données utilisées : 2006-2007

Pays : France

Méthodologie :

- Nombre de participants :
 - ENSS : 1675 enfants français
 - INCA 2 : non disponible
- Tranche d'âge : 3-17 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :

Tranches d'âge	Étude ENNS	Étude INCA2
3-6 ans	2h07	2h00
7-10 ans	2h47	2h22
11-14 ans	3h31	3h12
15-17 ans	3h27	3h50
Ensemble des mineurs	2h57	2h48

Les données issues de l'Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS, 2006), menée par l'Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen), ont permis de dresser un état des lieux précis de la situation nutritionnelle en France au milieu des années 2000. En interrogeant un échantillon représentatif de la population, cette enquête a révélé les écarts entre les pratiques alimentaires observées et les objectifs fixés par le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les résultats, publiés en 2007, ont mis en lumière des tendances clés, comme la consommation excessive de produits sucrés ou gras, tout en identifiant les leviers d'action pour améliorer l'équilibre alimentaire des Français.

2002-2007

EUROPE

Complétant ce tableau, l'Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2, 2006-2007), pilotée par l'Afssa, a affiné ces observations en analysant les apports nutritionnels individuels. Grâce à des carnets de consommation détaillés, cette étude a permis de quantifier les habitudes alimentaires réelles, révélant par exemple des apports en fruits et légumes inférieurs aux recommandations, ou encore une surconsommation de sel et de lipides. Ensemble, ces deux enquêtes ont fourni une base scientifique solide pour orienter les politiques publiques en matière de nutrition et de santé publique en France.

1. Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen). Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006) – Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Institut de veille sanitaire, Université de Paris 13, Conservatoire national des arts et métiers, 2007. 74 p. Disponible sur www.invs.sante.fr
2. Afssa (2009). Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport Afssa.

2002-2007

ASIE

Étude Cui

Date de publication : 2011

Période de collecte des données utilisées : 1997-2006

Pays : Chine

Méthodologie :

- Nombre de participants : 986 enfants chinois
- Tranche d'âge : 6-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien en 2006 :
 - 13-18 ans en zone urbaine : 1h42
 - 6-12 ans en zone rurale : 1h42

Une étude menée à partir des données des China Health and Nutrition Surveys (1997-2006) a permis de retracer l'évolution des comportements sédentaires, et notamment du temps d'écran, chez les 6-18 ans. En analysant les réponses de près de 7 000 enfants et adolescents répartis sur quatre vagues d'enquêtes (1997, 2000, 2004, 2006), les chercheurs ont mis en évidence une hausse significative du temps passé devant les écrans dans tous les sous-groupes, quels que soient l'âge, le sexe ou le milieu de résidence (urbain/rural).

Les résultats, publiés dans l'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2011), révèlent une progression particulièrement marquée : chez les garçons urbains de 13 à 18 ans, le temps d'écran quotidien est passé de 0,5 heure à 1,7 heure, tandis que chez les garçons ruraux de 6 à 12 ans, il a augmenté de 0,7 heure à 1,7 heure sur la période étudiée. Ces données, obtenues par une analyse secondaire des enquêtes, permettent non seulement de quantifier cette tendance, mais aussi d'identifier les facteurs socio-démographiques associés à une exposition prolongée aux écrans, notamment en 2006, où plus de 2 heures par jour étaient consacrées aux écrans pour une part croissante des jeunes.

-
1. Cui, Z., Hardy, L.L., Dibley, M.J. et al. Temporal trends and recent correlates in sedentary behaviours in Chinese children. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 93 (2011).

Étude KNHANES

Date de publication : 2013

Période de collecte des données utilisées : 2005

Pays : Corée

Méthodologie :

- Nombre de participants : 691 adolescents coréens
- Tranche d'âge : 13-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : supérieur à 2h pour 16%

Une étude menée en Corée du Sud a exploité les données de l'enquête nationale Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES <http://knhanes.cdc.go.kr/>) de 2005 pour évaluer le lien entre le temps d'écran et les comportements alimentaires des adolescents. En se concentrant sur un échantillon de 691 jeunes âgés de 13 à 18 ans, pour lesquels des informations complètes sur l'alimentation et l'exposition aux écrans étaient disponibles, les chercheurs ont défini le temps d'écran comme la somme du temps passé devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo.

Les résultats révèlent une répartition contrastée : 583 participants (soit 84 %) déclarent un temps d'écran inférieur ou égal à 2 heures par jour, tandis que 108 adolescents (16 %) dépassent ce seuil.

-
1. Lee JY, Jun N, Baik I. Associations between dietary patterns and screen time among Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2013 Aug;7(4):330-335.
<https://doi.org/10.4162/nrp.2013.7.4.330>
(Consulté sur <https://www.e-nrp.org/pdf/10.4162/nrp.2013.7.4.330>)

2002-2007

ASIE

Étude JCS project

Date de publication : 2010

Période de collecte des données utilisées :
2005

Pays : Japon

Méthodologie :

- Nombre de participants : 367
- Tranche d'âge : 1 an et demi-2 ans et demi

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :

Tranches d'âge	Temps d'écran quotidien > 4h
18 mois (1 an et demi)	30%
30 mois (2 ans et demi)	25%

Le Japan Children's Study (JCS), une étude de cohorte prospective lancée en 2005 dans trois régions japonaises (Osaka, Mie et Tottori), a analysé les habitudes médiatiques des enfants et leur impact sur le développement social. Les données ont été récoltées à l'aide de questionnaires remplis par les parents à plusieurs étapes clés (4, 9, 18 et 30 mois). Les résultats, publiés dans le Journal of Epidemiology, révèlent une exposition préoccupante : 29,4 % des enfants regardaient au moins 4 heures de télévision par jour à 18 mois, et 24,5 % à 30 mois. Autrement dit, un enfant sur trois à 18 mois et un sur quatre à 30 mois dépassaient ce seuil, une proportion bien supérieure à celle observée dans des études antérieures au Japon (12 % à 18 mois).

-
- Cheng S, Maeda T, Yoichi S, Yamagata Z, Tomiwa K: Early television exposure and children's behavioral and social outcomes at age 30 months. J Epidemiol 2010, 20(Suppl 2):S482-S489.

2008-2013

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Lapierre

Date de publication : 2012

Période de collecte des données utilisées : 2012

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1454 enfants américains
- Tranche d'âge : 8 mois - 8 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 3h52

Une étude américaine menée en 2012, publiée dans la revue *Pediatrics*, a mis en lumière un phénomène souvent sous-estimé : l'exposition des enfants à la télévision en arrière-plan. En interrogeant 1 454 parents ou tuteurs d'enfants âgés de 8 mois à 8 ans, les chercheurs ont révélé qu'un enfant américain « ordinaire » est exposé en moyenne à 232 minutes (soit près de 4 heures) de télévision diffuse en fond sonore ou visuel au cours d'une journée type. Cette mesure, obtenue grâce à des questionnaires détaillés sur les habitudes médiatiques familiales, souligne l'ampleur de cette exposition passive, dont les effets sur le développement cognitif et comportemental des enfants restent un sujet de préoccupation pour les spécialistes.

-
1. Lapierre MA, Piotrowski JT, Linebarger DL. Background television in the homes of U.S. children. *Pediatrics* 2012;130(5):839-46.

Étude Colley

Date de publication : 2013

Période de collecte des données utilisées : 2009-2011

Pays : Canada

Méthodologie :

- Nombre de participants : 459 enfants canadiens
- Tranche d'âge : 3-5 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h

Une étude canadienne publiée en 2013 dans l'*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* a analysé les habitudes de vie de 459 enfants âgés de 3 à 5 ans, représentatifs de la population nationale. Les résultats révèlent que les jeunes enfants restent sédentaires pendant près de la moitié de leurs heures d'éveil, avec une moyenne de 2 heures par jour consacrées aux écrans. De plus, seuls 15 % des 3-4 ans et 5 % des 5 ans respectent les recommandations des pédiatres à la fois en matière d'activité physique et de limitation de la sédentarité.

-
1. Colley RC, Garriguet D, Adamo KB, Carson V, Janssen I, Timmons BW, Tremblay MS. Physical activity and sedentary behavior during the early years in Canada: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013 May 4;10:54. doi: 10.1186/1479-5868-10-54. PMID: 23642258; PMCID: PMC3655822.

2008-2013

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Carson

Date de publication : 2012

Période de collecte des données utilisées : 2011

Pays : Canada

Méthodologie :

- Nombre de participants : 746 enfants canadiens
- Tranche d'âge : 0-5 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h15

Une étude canadienne menée en 2011 auprès de 746 enfants d'âge préscolaire (≤ 5 ans) dans la région de Kingston, en Ontario, a permis de quantifier finement le temps d'écran chez cette tranche d'âge. Des questionnaires ont été transmis aux parents entre mai et septembre 2011, et les chercheurs ont pu établir que les enfants passaient en moyenne 66,6 minutes par jour devant la télévision, 8,2 minutes sur des jeux vidéo ou informatiques, et un total de 74,8 minutes d'exposition quotidienne aux écrans (tous supports confondus). Ces résultats ont été publiés dans BMC Public Health (2012). Ils soulignent l'importance de la télévision comme principal vecteur d'exposition.

-
1. Carson, V., Janssen, I. Associations between factors within the home setting and screen time among children aged 0–5 years: a cross-sectional study. BMC Public Health 12, 539 (2012). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-539>

Étude Kaiser Family Foundation

Date de publication : 2010

Période de collecte des données utilisées : 2009

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants :
- Tranche d'âge : 8-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 7h36

En janvier 2010, la Henry J. Kaiser Family Foundation a enquêté pour la 2^{ème} fois sur l'exposition des 8-18 ans aux médias. Les données, recueillies en 2009 auprès d'un échantillon représentatif, révèlent que les 8-18 ans américains consacraient quotidiennement 4 heures et 29 minutes à la télévision, 1 heure et 29 minutes sur ordinateur, 1 heure et 13 minutes aux jeux vidéo, et 25 minutes à regarder des films. Au total, cela représente un temps d'écran cumulé de 7 heures et 36 minutes par jour.

-
1. Rideout, VJ.; Foehr, UG.; Roberts, DF. Generation M [^{superscript 2}]: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. Henry J Kaiser Family Foundation; January 2010.

2008-2013

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2011

Période de collecte des données utilisées : 2011

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1384 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 2h16

0-1 ans	0h53
2-4 ans	2h18
5-8 ans	2h50
Ensemble des 0-8 ans	2h16

Le rapport Zero to Eight: Children's Media Use in America, publié en 2011 par Common Sense Media, offre une analyse détaillée de l'exposition aux écrans chez les enfants de 0 à 8 ans, à partir d'une enquête menée auprès de 1 384 parents. L'étude a établi des durées moyennes d'exposition par tranche d'âge : 53 minutes par jour pour les 0-2 ans, 2 heures 18 pour les 2-4 ans, et 2 heures 50 pour les 5-8 ans, avec une moyenne globale de 2 heures 16 pour l'ensemble des mineurs. Ces données, recueillies entre mai et juin 2011, permettent de mesurer avec précision l'ampleur et la progression du temps d'écran dès la petite enfance aux États-Unis.

1.Zero to Eight: Children's Media Use in America. Common Sense Media. 2011. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/zerotoeightfinal2011.pdf>

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2013

Période de collecte des données utilisées : entre mai et juin 2013

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1463 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 1h55

0-1 ans	0h53
2-4 ans	2h18
5-8 ans	2h50
Ensemble des 0-8 ans	2h16

Une enquête nationale menée en 2013 par Common Sense Media, auprès de 1 463 parents d'enfants âgés de 0 à 8 ans a permis de mesurer avec précision le temps d'écran des plus jeunes. Les résultats révèlent que les enfants de cette tranche d'âge passent en moyenne 1 heure et 55 minutes par jour devant les écrans. Réalisée en partenariat avec l'institut GfK, cette étude s'appuie sur des données représentatives, collectées entre mai et juin 2013.

1.Common Sense Media. Zero to eight: Children's Media Use in America 2013; A Common Sense research study. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/zero-to-eight-2013.pdf>

2008-2013

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2013

Période de collecte des données utilisées : entre mai et juin 2013

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1463 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h55

0-1 ans	0h58
2-4 ans	1h58
5-8 ans	2h21
Ensemble des 0-8 ans	1h55

Une enquête nationale menée en 2013 par Common Sense Media, auprès de 1 463 parents d'enfants âgés de 0 à 8 ans a permis de mesurer avec précision le temps d'écran des plus jeunes. Les résultats révèlent que les enfants de cette tranche d'âge passent en moyenne 1 heure et 55 minutes par jour devant les écrans. Réalisée en partenariat avec l'institut GfK, cette étude s'appuie sur des données représentatives, collectées entre mai et juin 2013.

1.Common Sense Media. Zero to eight: Children's Media Use in America 2013; A Common Sense research study. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/zero-to-eight-2013.pdf>

Étude Tandon

Date de publication : 2011

Période de collecte des données utilisées :

- 9 mois : 2001–2002
- 2 ans : 2003–2004
- 4 ans (âge préscolaire) : 2005–2006
- Automne 2006 : Collecte pour environ 75 % des enfants déjà en maternelle ou au-delà.
- Automne 2007 : Collecte pour les 25 % restants.

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 8 950 enfants de la cohorte Early Childhood Longitudinal Study-Birth Cohort (ECLS-B)
- Tranche d'âge : 2-5 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 4h06 (4.1h)

Une étude américaine de 2011 a évalué le temps d'écran cumulé quotidien des enfants d'âge préscolaire (2-5 ans), en mesurant la contribution respective du domicile et des structures d'accueil, tout en identifiant les profils d'enfants les plus exposés à un usage excessif. À partir des données de l'Early Childhood Longitudinal Study-Birth Cohort, les chercheurs ont calculé le temps d'écran quotidien en s'appuyant sur les déclarations des parents et des professionnels de la petite enfance. L'échantillon, représentant près de 4 millions d'enfants, révèle qu'à l'âge préscolaire, plus de 80 % des enfants fréquentent une structure d'accueil. En moyenne, les enfants sont exposés à 4,1 heures d'écran par jour, dont 3,6 heures à domicile et 0,4 heure en structure d'accueil.

Les chercheurs concluent leur étude en soulignant que le temps d'écran global des enfants d'âge préscolaire dépasse largement les recommandations et les estimations antérieures.

1.Tandon PS, Zhou C, Lozano P, Christakis DA: Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. J Pediatr. 2011, 158:297-300. 10.1016/j.jpeds.2010.08.005

2008-2013

EUROPE

Étude ENERGY

Date de publication : 2015

Période de collecte des données utilisées : 2010

Pays : 7 pays européens : Norvège, Pays-Bas, Belgique, Espagne, Grèce, Hongrie et Slovaquie.

Méthodologie :

- Nombre de participants : 2022
- Tranche d'âge : 10-12 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h

Le projet ENERGY (European Energy Balance Research to Prevent Excessive Weight Gain Among Youth), mené en 2010, a permis de dresser un panorama précis des habitudes liées à l'équilibre énergétique chez les enfants européens. Grâce à une enquête transversale menée auprès de plus de 1 000 enfants âgés de 10 à 12 ans dans sept pays (Norvège, Pays-Bas, Belgique, Espagne, Grèce, Hongrie et Slovaquie), les chercheurs ont collecté des données anthropométriques (poids, taille) ainsi que des informations sur les comportements alimentaires, l'activité physique et, surtout, le temps passé devant les écrans (télévision et ordinateur). Les résultats, publiés dans BMC Public Health (2015), ont mis en lumière les facteurs individuels et familiaux associés à la sédentarité, offrant ainsi des pistes concrètes pour adapter les politiques de prévention de l'obésité infantile en Europe.

1. Verloigne M, Van Lippevelde W, Bere E, Manios Y, Kovacs E, Grillenberger M, Maes L, Brug J, De Bourdeaudhuij I. Individual and family environmental correlates of television and computer time in 10- to 12-year-old European children: the ENERGY-project. BMC Public Health. 2015;15:912.

Étude EU Kids Online

Date de publication : 2011

Période de collecte des données utilisées : printemps et été 2010 Pays : 25 pays européens : Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lituanie, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Suède et Turquie.

Méthodologie :

- Nombre de participants : 25 142 enfants européens
- Tranche d'âge : 9-16 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h28

L'enquête EU Kids Online, menée au printemps et à l'été 2010 auprès de 25 142 enfants utilisateurs d'Internet et de l'un de leurs parents dans 25 pays européens, a permis d'établir une estimation rigoureuse du temps passé en ligne par les jeunes. Grâce à des questionnaires élaborés en collaboration avec Ipsos MORI, les chercheurs ont révélé que les 9-16 ans consacrent en moyenne 1 heure et 28 minutes par jour à des activités sur Internet. Le rapport Risks and safety on the internet (2011) qui présente ces chiffres vise à mieux comprendre l'intégration précoce et massive du numérique dans le quotidien des adolescents, tout en posant les bases pour des analyses ultérieures sur les risques et opportunités associés à ces usages.

1. Livingstone S, Haddon L, Görzig A, and Ólafsson K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online. (Consulté sur [https://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks_and_safety_on_the_internet\(lsero\).pdf](https://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks_and_safety_on_the_internet(lsero).pdf))

2008-2013

EUROPE

Étude GENESIS

Date de publication : 2009

Période de collecte des données utilisées : 2008-2009

Pays : Grèce

Méthodologie :

- Nombre de participants : 2374 enfants grecs
- Tranche d'âge : 1-5 ans

Résultats :

- Temps de télévision quotidien :
 - 1h19 (1.32) en moyenne
 - supérieur à 2h pour 36% des 1-5 ans.

L'étude GENESIS, menée en Grèce et publiée dans l'European Journal of Pediatrics en 2009, offre un éclairage précis sur le temps passé devant la télévision par les tout-petits. Grâce à une collecte de données auprès d'un échantillon représentatif, les chercheurs ont établi que la durée moyenne d'exposition à la télévision s'élevait à 1,32 heure par jour.

De plus, 36 % des enfants participants — principalement des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire — passaient plus de deux heures par jour devant la télévision. Ces résultats, obtenus par le biais de questionnaires adressés aux parents, permettent de mieux cerner les habitudes médiatiques des jeunes enfants en Grèce et soulignent une exposition, bien que majoritairement modérée, dès le plus jeune âge.

Étude HBSC

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : 2002-2014

Pays : 27 pays européens

Méthodologie :

- Nombre de participants : 801 648 adolescents
- Tranche d'âge : 11, 13 et 15 ans.

Résultats :

- Pour le questionnaire de questionnaire de 2010, le temps d'écran quotidien était de : 6h03

Suite de l'étude HBSC 2002-2014 : résultats de la 3ème vague de questionnaires.

Le temps d'écran est passé de 5h35 en 2006 à 6h03, soit une augmentation de 8% (+28 min par jour).

1. Roman-Juan J, Roy R, Jensen MP, Miró J. The explanatory role of sedentary screen time and obesity in the increase of chronic back pain amongst European adolescents: The HBSC study 2002-2014. Eur J Pain. 2022 Sep;26(8):1781-1789. doi: 10.1002/ejp.2003.

1. Kourlaba G, Kondaki K, Liargkovinos T, Manios Y: Factors associated with television viewing time in toddlers and preschoolers in Greece: the GENESIS study. J Public Health (Oxf) 2009, 31(2):222-230.

2. Manios Y, Kondaki K, Kourlaba G, Grammatikaki E, Birbilis M, Ioannou E: Television viewing and food habits in toddlers and preschoolers in Greece: the GENESIS study. Eur J Pediatr 2009, 168(7):801-808.

2008-2013

EUROPE

Étude Nutri-Bébé

Date de publication : 2015

Période de collecte des données utilisées : 2013

Pays : France

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1 188 nouveaux français
- Tranche d'âge : 0-3 ans

Résultats :

0-1 ans	0h30
2 ans - 29 mois	0h50
30 mois - 3 ans	1h
Moyenne 0-3 ans	0h47

L'étude Nutri-Bébé 2013, menée par l'Agence française pour les aliments destinés aux enfants (SFAE), offre un éclairage précis sur l'exposition aux écrans des nourrissons et jeunes enfants en France. Grâce à un échantillon représentatif de 1 188 enfants âgés de 0 à 3 ans, répartis en tranches d'âge homogènes, les chercheurs ont pu mesurer l'évolution du temps passé devant les écrans selon les stades de développement. Les résultats révèlent une progression marquée : en moyenne, les enfants de moins de 12 mois y consacrent 30 minutes par jour, contre 50 minutes entre 24 et 29 mois, et près d'une heure entre 30 et 35 mois.

Cette enquête, publiée dans les Archives de Pédiatrie (2015), s'inscrit dans une série de sondages nationaux menés depuis 1981, permettant ainsi de suivre les transformations des comportements alimentaires et médiatiques des jeunes enfants.

-
- M.-F. Le Heuzey, C. Turberg-Romain, Nutri-bébé 2013 Study Part 3. Nutri-Bébé Survey 2013:3/Behaviour of mothers and young children during feeding, Archives de Pédiatrie, Volume 22, Issue 10, Supplement 1, 2015, [https://doi.org/10.1016/S0929-693X\(15\)30742-9](https://doi.org/10.1016/S0929-693X(15)30742-9). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929693X15307429>)

2008-2013

EUROPE

Étude Millennium Cohort

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : sur les 8 vagues de collectes de la MCS, les données des vagues 3 ans, 5 ans et 7 ans ont été utilisé :

- Vague 3 ans : de septembre 2003 à avril 2005
- Vague 5 ans : de Janvier à décembre 2006
- Vague 7 ans : de Janvier à décembre 2008

Pays : Royaume-Uni

Méthodologie :

- Nombre de participants : échantillon se composant de 18552 familles et de 18827 enfants de référence.
- Tranche d'âge : 5, 7, 11, 14 et 17 ans

Résultats : voir tableau ci-dessous

Une étude publiée en 2024 et fondée sur les données de la Millennium Cohort Study (MCS), analyse l'évolution du temps d'écran chez les enfants et adolescents britanniques âgés de 3 à 17 ans.

La MCS, une enquête longitudinale représentative à l'échelle nationale, suit 18 827 enfants nés au Royaume-Uni entre septembre 2000 et janvier 2002, avec huit vagues de collecte de données. Les chercheurs ont exploité les données des vagues 3 à 7, couvrant les âges de 5, 7, 11, 14 et 17 ans, pour mesurer le temps quotidien consacré à la télévision et aux jeux vidéo.

Les résultats révèlent une augmentation significative du temps d'écran avec l'âge :

- À 5 ans, les enfants passent en moyenne 2h21 par jour devant les écrans.
- À 14 ans, ce temps atteint 5h48 par jour, avant de légèrement diminuer à 17 ans (5h23 par jour).

1.Loban, M., Dräger, J., & Bardid, F. (2024). Associations between screen time and mental health in childhood and adolescence: findings from the Millennium Cohort Study. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ez56s>

Age	TV (min/semaine)	Jeux vidéos (min/semaine)	Total (min/jour)	Total (heure/jour)
5	107	34	141	2h21
7	109	48	157	2h37
11	128	68	196	3h16
14	203	145	348	5h48
17	203	120	323	5h23

2008-2013

EUROPE

Étude ALADINO

Date de publication : 2017

Période de collecte des données utilisées :

2011-2013 Pays : Espagne

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 6487**
- **Tranche d'âge : 6-9 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien : 2h30 (2.5h)**

Une étude espagnole a analysé les liens entre le temps d'écran, la durée de sommeil et la fréquence de consommation alimentaire chez les enfants, en tenant compte de leur IMC et du niveau d'éducation des parents. Les données proviennent des enquêtes transversales ALADINO menées en 2011 (6 287 enfants) et 2013 (2 806 enfants). Les chercheurs ont recueilli des informations sur le nombre d'heures de sommeil, le temps passé devant les écrans et la fréquence hebdomadaire de consommation de 17 groupes d'aliments. Les analyses comparent les habitudes alimentaires selon que les enfants passent plus ou moins de 2 heures par jour devant un écran et dorment plus ou moins que la durée moyenne. Les associations entre ces variables ont été évaluées à l'aide de modèles de régression logistique.

1. Pérez-Farinós N, Villar-Villalba C, López Sobaler AM, Dal Re Saavedra MÁ, Aparicio A, Santos Sanz S, Robledo de Dios T, Castrodeza-Sanz JJ, Ortega Anta RM. The relationship between hours of sleep, screen time and frequency of food and drink consumption in Spain in the 2011 and 2013 ALADINO: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2017 Jan 6;17(1):33. doi: 10.1186/s12889-016-3962-4. PMID: 28056890; PMCID: PMC5217644.

2008-2013

AUSTRALIE/NOUVELLE-ZÉLANDE

Étude Longitudinal Study of Australian Children (LSAC)

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : 2004, 2006, 2008, 2010 et 2012 (vagues 1 à 5)

Pays : Australie

Méthodologie :

- Nombre de participants : 5000 (cohorte K)
- Tranche d'âge : 4-13 ans

Résultats : voir tableau ci-dessous

L'étude Growing Up in Australia, menée dans le cadre du Longitudinal Study of Australian Children (LSAC), a permis de retracer avec précision l'évolution des habitudes numériques des enfants australiens entre 4 et 13 ans. En analysant les données recueillies à cinq reprises (cohorte K, vagues 1 à 5), les chercheurs ont pu quantifier le temps quotidien consacré aux activités sur écran. Les résultats révèlent une progression marquée avec l'âge : en semaine, les enfants passent en moyenne 2,2 heures par jour devant les écrans à 4-5 ans, un temps qui diminue légèrement à 6-7 ans (1,6 heure), avant d'augmenter régulièrement pour atteindre 3,3 heures à 12-13 ans. Les week-ends, cette tendance est encore plus prononcée, avec une moyenne de 2,5 heures par jour à 4-7 ans, culminant à 4,2 heures à 12-13 ans.

- Growing Up in Australia: The Longitudinal Study of Australian Children, 2015 Report, Chap. 5

Tranche d'âge	Temps d'écran en semaine (heure/jour)	Temps d'écran le weekend (heure/jour)	Temps d'écran moyen
4-5 ans	2h12 (2.2h)	2h30 (2.5h)	2h18 (2.3h)
6-7 ans	1h36 (1.6h)	2h30 (2.5h)	1h54 (1.9h)
8-9 ans	1h54 (1.9h)	na	na
10-11 ans	2h42 (2.7h)	na	na
12-13 ans	3h18 (3.3h)	4h12 (4.2h)	3h36 (3.6h)

2008-2013

AUSTRALIE/NOUVELLE-ZÉLANDE

Étude Gath

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : 2011-2012 (1ère vague de collecte utilisée, correspondant aux 2 ans des enfants sondés)

Pays : Nouvelle-Zélande

Méthodologie :

- Nombre de participants : 6 281
- Tranche d'âge : 2 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 3h44 (3.73h)

(Consultable en Table 2 : Duration of Different Types of Screen Use (Hours per Day) From Ages 2 Years to 8 Years)

Cette étude utilise des données longitudinales de 6 281 enfants (48,3 % de filles) issues de l'étude Growing Up in New Zealand pour examiner les liens entre l'exposition aux écrans entre 2 et 4,5 ans et le développement ultérieur. Les indicateurs évalués incluent le langage, les compétences éducatives précoces et le fonctionnement social avec les pairs à 4,5 et 8 ans.

Les résultats montrent que des niveaux élevés d'exposition aux écrans en petite enfance sont négativement associés au développement ultérieur du langage, des compétences éducatives et de sociabilité.

1.Gath M, Horwood LJ, Gillon G, McNeill B, Woodward LJ. Longitudinal associations between screen time and children's language, early educational skills, and peer social functioning. Dev Psychol. 2025 Jan 9. doi: 10.1037/dev0001907. Epub ahead of print. PMID: 39786801.

Étude Longitudinal Study of Australian Children (LSAC)

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : 2004, 2006, 2008, 2010 et 2012 (vagues 1 à 5)

Pays : Australie

Méthodologie :

- Nombre de participants : 5000 (cohorte K)
- Tranche d'âge : 4-13 ans

Résultats : voir tableau ci-dessous

L'étude Growing Up in Australia, menée dans le cadre du Longitudinal Study of Australian Children (LSAC), a permis de retracer avec précision l'évolution des habitudes numériques des enfants australiens entre 4 et 13 ans. En analysant les données recueillies à cinq reprises (cohorte K, vagues 1 à 5), les chercheurs ont pu quantifier le temps quotidien consacré aux activités sur écran. Les résultats révèlent une progression marquée avec l'âge : en semaine, les enfants passent en moyenne 2,2 heures par jour devant les écrans à 4-5 ans, un temps qui diminue légèrement à 6-7 ans (1,6 heure), avant d'augmenter régulièrement pour atteindre 3,3 heures à 12-13 ans. Les week-ends, cette tendance est encore plus prononcée, avec une moyenne de 2,5 heures par jour à 4-7 ans, culminant à 4,2 heures à 12-13 ans.

1.Growing Up in Australia: The Longitudinal Study of Australian Children, 2015 Report, Chap. 5

2008-2013

ASIE

Étude CASPIAN IV

Date de publication : 2019

Période de collecte des données utilisées :
2011-2012 Pays : Iran

Méthodologie :

- Nombre de participants : 13486
- Tranche d'âge : 6-18 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 1h54 (1.9h)

L'étude CASPIAN IV, publiée en 2019 dans la revue *Health and Quality of Life Outcomes*, s'est intéressée aux liens entre le temps d'écran, l'activité physique et la qualité de vie liée à la santé (HRQoL) chez les jeunes Iraniens. Menée entre 2011 et 2012, cette enquête nationale offre un éclairage sur les défis sanitaires émergents dans une population souvent sous-représentée dans les recherches internationales.

L'étude a impliqué 13 486 élèves âgés de 6 à 18 ans, issus de zones urbaines et rurales dans 30 provinces iraniennes. Les données ont été collectées via :

- Un questionnaire sociodémographique inspiré de l'enquête mondiale de l'OMS (GSHS).
- L'inventaire PedsQL pour évaluer la qualité de vie.
- Le Physical Activity Questionnaire (PAQ-A) pour mesurer l'activité physique.

En moyenne, les jeunes Iraniens passaient 1h54 par jour devant un écran (TV, ordinateur, jeux vidéo).

1. Motamed-Gorji, N., Qorbani, M., Nikkho, F. et al. Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents. *Health Qual Life Outcomes* 17, 2 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12955-018-1071-z>

Étude GUSTO

Date de publication : 2017

Période de collecte des données utilisées :
entre juin 2009 et septembre 2010 Pays :
Chine, Malaisie, Inde

Méthodologie :

- Nombre de participants : 13486
- Tranche d'âge : 2-3 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - 2h24 (2.4h) à 2 ans
 - 2h42 (2.7h) à 3 ans

(Consultable en Table 1 : Daily total and device-specific SVT in 2- and 3-year-old children from the GUSTO cohort study)

Cette étude examine les facteurs prédictifs du temps total et spécifique passé devant les écrans (SVT) chez les enfants âgés de 2 et 3 ans à Singapour. Les données ont été recueillies auprès de 910 enfants, avec des informations rapportées par les parents sur le temps d'écran en semaine et le week-end pour la télévision, l'ordinateur et les appareils portables. Les analyses ont utilisé des modèles linéaires à effets mixtes pour évaluer les associations entre le temps d'écran total et par appareil à 2 et 3 ans, en fonction du sexe, de l'ethnie, du rang de naissance, du revenu familial, ainsi que de l'âge, du niveau d'éducation, de l'IMC et du temps de visionnage télévisuel des parents. À 2 ans, le temps d'écran moyen était de $2,4 \pm 2,2$ heures par jour, dont $1,6 \pm 1,6$ heures pour la télévision et $0,7 \pm 1,0$ heure pour les appareils portables. À 3 ans, le temps passé sur les appareils portables a augmenté de 0,3 heure par jour, tandis que le temps passé devant les autres écrans est resté stable.

1. Bernard JY, Padmapriya N, Chen B, Cai S, Tan KH, Yap F, Shek L, Chong YS, Gluckman PD, Godfrey KM, Kramer MS, Saw SM, Müller-Riemenschneider F. Predictors of screen viewing time in young Singaporean children: the GUSTO cohort. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017 Sep 5;14(1):112. doi: 10.1186/s12966-017-0562-3. PMID: 28870219; PMCID: PMC5584344.

2014-2019

AMÉRIQUE DU NORD

Étude CHSCY

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées :

2019 Pays : Canada

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 22 651**
- **Tranche d'âge : 1-17 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - **0h51 (5.9h/semaine) pour les 3-4 ans**
 - **1h26 (10.0h/semaine) pour les 5-11 ans**
 - **1h40 (11.7h/semaine) pour les 12-17 ans**

(Consultable sur : Table 1: All sedentary behaviour and electronic device use indicators in CHSCY by age group; Ontario, 2019.)

Ce rapport présente une analyse des indicateurs de comportements sédentaires et de temps d'écran chez les enfants et les jeunes âgés de 3 à 17 ans, mesurés dans le cadre de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes (CHSCY) de 2019. Il décrit le temps d'écran hebdomadaire total, le respect des recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (24-HMG), l'utilisation électronique pendant les périodes d'inactivité, ainsi que l'utilisation d'écrans avant le coucher. Les indicateurs sont également analysés en fonction des caractéristiques socio-démographiques, des groupes d'âge, des régions géographiques et des unités de santé publique.

Dans le cadre de la CHSCY, les comportements sédentaires ont été mesurés à partir de trois ans, avec des estimations stratifiées par groupes d'âge (3-4 ans, 5-11 ans et 12-17 ans) en raison des différences méthodologiques et comportementales entre ces tranches d'âge.

Trois questions principales ont permis d'évaluer le temps d'écran :

1. Le visionnage de films, vidéos, YouTube, Netflix ou programmes télévisés.
2. Le temps passé à jouer à des jeux sur console électronique.
3. L'utilisation inactive d'appareils électroniques.

1. Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Public Health Ontario). Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.

Étude TARGet Kids!

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées :

2014-2019 Pays : Canada

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 867**
- **Tranche d'âge : 5-6 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien : 1h21 (80.8 min)**

(Consultable sur : Table 1)

Cette étude examine les habitudes d'utilisation des écrans par les parents et leurs effets sur le développement socio-émotionnel des enfants. Elle s'appuie sur les données de 867 parents canadiens d'enfants de 5 ans, issus de la cohorte TARGet Kids! (73,1 % de mères, âge moyen de 38,88 ± 4,45 ans).

Les parents ont déclaré le temps passé par eux-mêmes et leurs enfants devant la télévision et les appareils portables. Ils ont également complété le Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Une analyse par profils latents a identifié six profils d'utilisation des écrans chez les parents.

1. Cost KT, Unternaehrer E, Tsujimoto K, et al. Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. J Neuroendocrinol. 2023; 35(7):e13246. doi:[10.1111/jne.13246](https://doi.org/10.1111/jne.13246)

2014-2019

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : 2017

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1454 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h19

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
0-2 ans	0h42
2-4 ans	2h39
5-8 ans	2h56

Une enquête nationale menée en 2017 par Common Sense Media et VJR Consulting a permis de dresser un portrait actualisé des habitudes médiatiques des enfants de moins de 8 ans aux États-Unis. Réalisée auprès de 1 454 parents, sélectionnés selon une méthodologie probabiliste via le panel en ligne KnowledgePanel® de GfK — conçu pour refléter fidèlement la diversité de la population américaine —, cette étude a collecté des données entre le 20 janvier et le 10 février 2017. Les résultats ont permis de quantifier précisément le temps d'écran des jeunes enfants, ainsi que les types de contenus auxquels ils sont exposés. Dirigée par Michael Robb (Common Sense) et Victoria Rideout (VJR Consulting), cette enquête a été publiée dans le rapport The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight.

-
1. Rideout, V. (2017). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight. San Francisco, CA: Common Sense Media.

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées : du 18 février au 13 mars 2020

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1440 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 2h24

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
0-2 ans	0h49
2-4 ans	2h30
5-8 ans	3h05

La quatrième édition de l'étude Common Sense Census sur l'usage des médias par les enfants de 0 à 8 ans, publiée en 2020, s'appuie sur un sondage national représentatif mené auprès de 1 440 parents. Ce sondage en ligne a été réalisé juste avant les confinements liés à la pandémie de Covid-19.

Les résultats indiquent que les enfants de 0 à 8 ans passaient en moyenne 2 heures et 24 minutes par jour devant un écran, reflétant une tendance à la hausse de la consommation médiatique chez les très jeunes enfants.

-
1. Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020. San Francisco, CA: Common Sense Media.

2014-2019

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Guerrero

Date de publication : 2019

Période de collecte des données utilisées :

2016-2018 Pays : États-Unis

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 11 875**
- **Tranche d'âge : 9-10 ans**

Résultat :

- **Temps d'écran quotidien : 3h46 (3.77h)**

Cette étude examine les liens entre différents types et contenus de temps d'écran et les comportements problématiques chez les enfants, ainsi que le rôle médiateur de la durée de sommeil. Les données proviennent de l'étude Adolescent Brain Cognitive Development (2016-2018), un échantillon représentatif de 11 875 enfants américains âgés de 9 à 10 ans.

Les parents ont rapporté les syndromes émotionnels et comportementaux de leurs enfants via le Child Behavior Checklist, ainsi que la durée de sommeil à l'aide d'un item de l'échelle Parent Sleep Disturbance Scale. Les enfants ont auto-déclaré leur temps d'écran, incluant les types (télévision/films, vidéos, jeux vidéo, réseaux sociaux) et les contenus (jeux vidéo matures, films interdits aux moins de 17 ans).

Les résultats montrent que le temps passé devant différents types d'écrans est associé à une augmentation des comportements problématiques. Par exemple, regarder la télévision ou des films est associé à une hausse de 5,9 % des comportements de transgression des règles, de 5 % des problèmes sociaux, de 4 % des comportements agressifs et de 3,7 % des problèmes de pensées négatives. Le temps passé à jouer à des jeux vidéo matures est lié à une augmentation des plaintes somatiques (4,1 %), des comportements agressifs (3,9 %) et à une réduction de la durée de sommeil.

1. Guerrero MD, Barnes JD, Chaput JP, Tremblay MS. Screen time and problem behaviors in children: exploring the mediating role of sleep duration. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019 Nov 14;16(1):105. doi: 10.1186/s12966-019-0862-x. PMID: 31727084; PMCID: PMC6854622.

2014-2019

EUROPE

Étude HBSC

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : 2002-2014

Pays : 27 pays européens

Méthodologie :

- Nombre de participants : 801 648 adolescents
- Tranche d'âge : 11, 13 et 15 ans.

Résultat :

- Pour le questionnaire de questionnaire de 2014, le temps d'écran quotidien était de : 6h24

Suite de l'étude HBSC 2002-2014 : résultats de la 4ème et dernière vague de questionnaires.

Là encore, on constate que le temps d'écran a augmenté, passant de 6h03 à 6h24, soit une progression de +6% (+21 min par jour).

Au total, entre 2002 et 2014, le temps d'écran sera passé de 3h59 à 6h24, soit une augmentation de 61% (+2h25).

1. Roman-Juan J, Roy R, Jensen MP, Miró J. The explanatory role of sedentary screen time and obesity in the increase of chronic back pain amongst European adolescents: The HBSC study 2002-2014. Eur J Pain. 2022 Sep;26(8):1781-1789. doi: 10.1002/ejp.2003.

Étude Ofcom

Date de publication : 2014

Période de collecte des données utilisées : 2009-2014

Pays : Royaume-Uni

Méthodologie :

- Nombre de participants : environ 22 000 entretiens en face-à-face avec des parents et des enfants âgés de 3 à 15 ans.
- Tranche d'âge : 3-15 ans

Résultats : voir tableau ci-dessous

Une étude menée par l'Ofcom, régulateur britannique des services de communication, a permis de mesurer les habitudes médiatiques des enfants en 2014.

Ce rapport, qui s'inscrit dans la continuité des Children's Media Literacy Audits publiés entre 2006 et 2013, offre une mise à jour précise des habitudes médiatiques des enfants britanniques, grâce à une méthodologie robuste et des données collectées sur près d'une décennie. Les résultats s'appuient sur plusieurs vagues d'enquêtes quantitatives, notamment le Media Literacy Tracker (2009 à 2014), qui a impliqué plus de 12 000 entretiens en face-à-face avec des parents et des enfants âgés de 3 à 15 ans. Par exemple, en 2014, 1 660 enfants de 5 à 15 ans et 731 enfants de 3 à 4 ans ont été interrogés, permettant de retracer l'évolution de leur exposition aux écrans et à d'autres médias.

Tranche d'âge	TV (heure/semai)	Internet (heure/semai)	Jeux vidéos (heure/semai)	Total (heure/semai)	Total (heure/jour)
3-4 ans	14	66	61	267	3h48 (3,8)
5-7 ans	133	72	68	273	3h54 (3,9)
8-11 ans	144	105	91	34	4h54 (4,9)
12-15 ans	157	172	112	441	6h18 (6,3)

2014-2019

EUROPE

Pour enrichir cette analyse, les données ont été croisées avec celles issues du Young People's Media Usage Survey (2007-2008) et des Media Literacy Audits (2005, 2007), qui ont mobilisé près de 10 000 entretiens supplémentaires.

1.OfCom. Children and Parents: Media Use and Attitudes Report. (2014). Available at https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/adults/media-use-attitudes-14/childrens_2014_report.pdf?v=334431

Étude INCA 3

Date de publication : 2017

Période de collecte des données utilisées : 2014-2015

Pays : France

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 2 698 enfants**
- **Tranche d'âge : 3-17 ans**

Résultats :

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
3-6 ans	1h47
7-10 ans	2h28
11-14 ans	3h38
15-17 ans	4h50
Ensemble des mineurs	3h05

L'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), menée par l'Anses entre 2014 et 2015, vise à dresser un panorama détaillé des comportements alimentaires des Français. Grâce à un recueil des données – incluant des carnets de consommation et des entretiens individuels – cette enquête a analysé les apports nutritionnels, les fréquences de consommation et les expositions aux contaminants d'un échantillon représentatif de la population. De plus, l'étude comptabilisent les temps de télévision et d'ordinateur pour les loisirs, ce qui donne une indication sur le temps d'écran des enfants, bien que le temps de tablette et de smartphone ne soit pas comptabilisé.

L'enquête de 2006-2007 (INCA 2) avait révélé un temps d'écran moyen de 2h48 pour l'ensemble des mineurs. En 2014-2015, on observe donc une augmentation de 10% (+17 min).

1.ANSES. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017, https://www.anses.fr/sites/default/files/NUT_2014SA0234Ra.pdf

2014-2019

EUROPE

Étude ESTEBAN

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées :
2014-2016

Pays : France

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1 182 enfants
- Tranche d'âge : 6-17 ans

Résultats :

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
7-10 ans	3h07
11-14 ans	4h48
15-17 ans	5h24
Ensemble des mineurs	4h11

L'étude Esteban (2014-2016), menée par Santé publique France, a permis de mesurer avec précision les niveaux d'activité physique et de sédentarité chez les jeunes en France. Grâce à un volet dédié à la nutrition, à l'activité physique et aux comportements sédentaires, cette enquête nationale a recueilli des données représentatives auprès d'un large échantillon, incluant des enfants et des adolescents. Les résultats, publiés en 2020 dans le chapitre Activité physique et sédentarité, révèlent qu'une part importante des jeunes dépasse les seuils recommandés de temps d'écran, tandis que leur niveau d'activité physique reste insuffisant.

L'étude comptabilise les temps de télévision et d'ordinateur, mais aussi de tablette et de smartphone.

-
- Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen). Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. 2e édition. Saint-Maurice : Santé publique France, 2020. 58 p. Disponible à partir de l'URL : www.santepubliquefrance.fr

2014-2019

EUROPE

Étude DAGIS

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées : 2015-2016

Pays : Finlande

Méthodologie :

- Nombre de participants : 736 enfants finnois
- Tranche d'âge : 3-6 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h16

L'étude DAGIS, menée en Finlande entre 2015 et 2016, a permis d'évaluer avec rigueur le temps d'écran des enfants en âge préscolaire. En analysant les données transversales de 736 enfants âgés de 3 à 6 ans, les chercheurs ont pu quantifier leur exposition quotidienne aux écrans, révélant une moyenne de 76 minutes par jour. Ces résultats, obtenus grâce à des questionnaires détaillés remplis par les parents, offrent un éclairage précis sur les habitudes médiatiques des jeunes enfants finlandais. Publiés dans la revue Sleep Medicine (2021), ils constituent une base pour comprendre les liens entre temps d'écran et santé, notamment en matière de sommeil, et pour orienter les recommandations en matière d'usage numérique chez les plus jeunes.

1.Hiltunen P, Leppänen MH, Ray C, Määttä S, Vepsäläinen H, Koivusilta L, Sajaniemi N, Erkkola M, Roos E. Relationship between screen time and sleep among Finnish preschool children: results from the DAGIS study. Sleep Med. 2021 Jan;77:75-81. doi: 10.1016/j.sleep.2020.11.008. Epub 2020 Nov 11. PMID: 33338700.

Étude LIFE Child Study

Date de publication : 2018

Période de collecte des données utilisées : 2018

Pays : Allemagne

Méthodologie :

- Nombre de participants : 850 enfants
- Tranche d'âge : 10-17 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 5h19

Une étude allemande publiée en 2018 dans BMC Public Health a mesuré l'exposition aux écrans chez les jeunes de 10 à 17 ans. Menée auprès d'un échantillon de 850 adolescents, cette enquête révèle un temps d'écran quotidien moyen de 5 heures et 19 minutes, cumulant l'usage de la télévision, des vidéos, des consoles de jeux, des ordinateurs et des téléphones mobiles.

1.Poulain, T. et al. (2018), "Cross-sectional and longitudinal associations of screen time and physical activity with school performance at different types of secondary school", BMC Public Health, Vol. 18/1, p. 563, [L'étude comptabilise les temps de télévision et d'ordinateur, mais aussi de tablette et de smartphone.](#)

2014-2019

AUSTRALIE/NOUVELLE-ZÉLANDE

Étude Mandic

Date de publication : 2024
Période de collecte des données utilisées : 2014-2015
Pays : Nouvelle-Zélande
Méthodologie :

- Nombre de participants : 1266 adolescents
- Tranche d'âge : 13-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 5h36 (5.6h)

(Consultable en Table 2 : Comparison of health behaviours in adolescents in study 1 versus study 2, using multivariable modeling.)

Cette étude compare l'activité physique, le temps d'écran et la consommation de fruits et légumes chez les adolescents de Dunedin, en Nouvelle-Zélande, avant (2014/2015) et pendant (2021/2022) la pandémie de COVID-19. Les données proviennent de deux enquêtes en ligne menées dans le cadre des études BEATS. La première étude (2014/2015) a inclus 1 266 adolescents âgés en moyenne de 15,3 ans, tandis que la seconde (2021/2022) a porté sur 819 adolescents âgés en moyenne de 15,2 ans. Les chercheurs ont évalué la proportion d'adolescents respectant les recommandations en matière d'activité physique (au moins 60 minutes par jour d'activité modérée à intense), de temps d'écran hors scolaire (2 heures maximum par jour) et de consommation de fruits et légumes (plus d'une portion par jour pour chaque). Les résultats montrent qu'en 2021/2022, le temps d'écran moyen hors scolaire a diminué en semaine (4,6 heures contre 5,0 heures) et le week-end (6,1 heures contre 6,9 heures).

1.Mandic, S., Khan, A., García Bengoechea, E. et al. Physical activity, screen time and dietary behaviours in New Zealand adolescents prior to and following the onset of the COVID-19 pandemic. BMC Public Health 24, 188 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17688-7>

Étude Gath

Date de publication : 2024
Période de collecte des données utilisées : 2014-2018 (2ème et 3ème vagues de collecte utilisées, correspondant aux 4,5 ans et 8 ans des enfants sondés)
Pays : Nouvelle-Zélande
Méthodologie :

- Nombre de participants : 6 131
- Tranche d'âge : 4-8 ans

Résultats :

Âge	Temps d'écran quotidien
4,5 ans	4h10 (4.16h)
8 ans	5h52 (5.87)

(Consultable en Table 2 : Duration of Different Types of Screen Use (Hours per Day) From Ages 2 Years to 8 Years)

Cette étude utilise des données longitudinales de 6 281 enfants (48,3 % de filles) issues de l'étude Growing Up in New Zealand pour examiner les liens entre l'exposition aux écrans entre 2 et 4,5 ans et le développement ultérieur. Les indicateurs évalués incluent le langage, les compétences éducatives précoces et le fonctionnement social avec les pairs à 4,5 et 8 ans. Les résultats montrent que des niveaux élevés d'exposition aux écrans en petite enfance sont négativement associés au développement ultérieur du langage, des compétences éducatives et de sociabilité.

1.Gath M, Horwood LJ, Gillon G, McNeill B, Woodward LJ. Longitudinal associations between screen time and children's language, early educational skills, and peer social functioning. Dev Psychol. 2025 Jan 9. doi: 10.1037/dev0001907. Epub ahead of print. PMID: 39786801.

2014-2019

ASIE

Étude Ye

Date de publication : 2018

Période de collecte des données utilisées :
entre septembre 2015 et mai 2016

Pays : Chine

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1063
- Tranche d'âge : 8-19 ans

Résultats :

- Temps d'écran :
 - en moyenne 1h36 (1.6h) en semaine
 - en moyenne 6h29 (6.49) le weekend
 - temps d'écran moyen quotidien : 3h00 (3.0h)

Cette étude examine les facteurs individuels et environnementaux liés au temps d'écran chez des élèves chinois âgés de 8 à 19 ans. Elle s'appuie sur les données d'un questionnaire auto-administré auprès de 1 063 participants. Les résultats montrent que 14,7 % des garçons et 8,9 % des filles présentent un temps d'écran prolongé. Ce temps est principalement concentré pendant les week-ends (80 %) et concerne surtout l'utilisation des téléphones portables et tablettes (40 %). L'analyse révèle une relation positive entre l'accessibilité aux médias et le temps d'écran, tant chez les garçons que chez les filles. En revanche, la présence de parents ou d'autres personnes pendant l'utilisation des écrans réduit significativement la durée du temps d'écran. Parmi les facteurs étudiés, la présence d'une télévision dans la chambre des élèves est associée à un temps d'écran total et week-end plus long. L'utilisation de téléphones portables, tablettes ou ordinateurs, plutôt que la télévision, ainsi qu'une accessibilité accrue aux médias, augmentent également le temps d'écran.

-
- 1.Ye S, Chen L, Wang Q, et al. Correlates of screen time among 8–19-year-old students in China. BMC Public Health. 2018;18(1):467.

Étude Zhao

Date de publication : 2018

Période de collecte des données utilisées :
2016-2018

Pays : Chine

Méthodologie :

- Nombre de participants : 20 324 enfants chinois
- Tranche d'âge : 3-4 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h48 (2,8h)

Une étude transversale a été menée à Shanghai (Chine) selon un échantillonnage aléatoire stratifié, incluant un panel représentatif de 20 324 enfants âgés de 3 à 4 ans, issus de 191 jardins d'enfants. Cette méthodologie a permis d'obtenir une vision large des habitudes d'utilisation des écrans chez les jeunes enfants en milieu urbain chinois.

Les résultats indiquent que les enfants d'âge préscolaire à Shanghai étaient exposés en moyenne à 2,8 heures d'écran par jour. Parmi eux, 78,6% dépassaient le seuil d'1 heure par jour, et 53% excédaient 2 heures par jour. Ces chiffres soulignent une exposition élevée aux écrans, bien au-delà des recommandations internationales pour cette tranche d'âge.

-
- 1.Zhao J, Zhang Y, Jiang F, Ip P, Ho FK, Zhang Y, Huang H: Excessive screen time and psychosocial wellbeing: the mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. J Pediatr. 2018, 202:157-162.e1. 10.1016/j.jpeds.2018.06.029

2014-2019

AFRIQUE

Étude Tomaz

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées :
2014-2015

Pays : Afrique du Sud

Méthodologie :

- Nombre de participants : 200 enfants
- Tranche d'âge : 3-6 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :
 - 3h23 (3.38h) en semaine
 - 3h26 (3.44h) le weekend
- Temps d'écran quotidien moyen : 3h24 (3.40h)

Une étude transversale menée en Afrique du Sud entre 2014 et 2015 a permis d'évaluer le temps d'écran des enfants âgés de 3 à 6 ans, en s'appuyant sur un échantillon d'environ 200 participants. Les données, recueillies auprès des parents et des aidants dans divers contextes (urbains et ruraux), révèlent que les enfants de cet âge passent en moyenne 3,38 heures par semaine devant les écrans en semaine, et 3,44 heures par week-end. Ces résultats, bien que montrant une certaine stabilité entre les périodes, mettent en lumière une exposition régulière aux écrans dès la petite enfance en Afrique du Sud.

1. Tomaz, Simone & Hinkley, Trina & Jones, Rachel & Watson, Estelle & Twine, Rhian & Kahn, Kathleen & Norris, Shane & Draper, Catherine. (2020). Screen Time and Sleep of Rural and Urban South African Preschool Children. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17.10.3390/ijerph17155449.

2014-2019

AMÉRIQUE DU SUD

Étude Pelotas Birth Cohort

Date de publication : 2025

Période de collecte des données utilisées :
entre janvier et décembre 2015

Pays : Brésil

Méthodologie :

- **Nombre de participants :** 5000 enfants
- **Tranche d'âge :** 4-7 ans

Résultats :

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
2 ans	2h30 (2.5h)
6-7 ans	5h30 (5.5h)

Une étude prospective menée dans le cadre de la Cohorte de Naissance de Pelotas (Brésil, 2015) a permis de suivre l'exposition aux écrans chez 5 000 enfants, depuis l'âge de 2 ans jusqu'à 6-7 ans. Les chercheurs ont analysé les habitudes médiatiques en fonction de critères socio-démographiques (sexe, origine ethnique, revenu familial, niveau d'éducation maternelle) et en distinguant les supports utilisés : télévision à 2 ans, puis ordinateurs et jeux vidéo à 4 ans, avant d'inclure smartphones et tablettes à 6-7 ans.

Les résultats, publiés en 2025 dans Child: Care, Health and Development, révèlent une augmentation significative du temps d'écran avec l'âge : en moyenne, les enfants passent de 2,5 heures par jour à 2 ans à plus de 5,5 heures à 6-7 ans. L'étude souligne également des pics d'exposition en soirée, ainsi qu'une hausse marquée pendant la pandémie de Covid-19, notamment chez les enfants ne fréquentant pas l'école ou dépourvus d'activités structurées à domicile.

-
- Amaral de Andrade Leão O, Flores TR, de Oliveira Nava D, Soares PSM, Murray J, Domingues MR, Hallal PC. Patterns of Screen Time From Ages 2 to 6-7 Years in South Brazil: A Prospective Study. Child Care Health Dev. 2025 Jan;51(1):e70033. doi: 10.1111/cch.70033. PMID: 39778873; PMCID: PMC11710921.

Étude ENSIN 2015

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées :
entre décembre 2015 et novembre 2016

Pays : Colombie

Méthodologie :

- **Nombre de participants :** 3002
- **Tranche d'âge :** 3-4 ans

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - 1h428(1.7h) en semaine
 - 2h06 (2.1h) le weekend
- **Temps d'écran quotidien moyen :** 1h54 (1.9h)

(Consultable en Table 1 : Socio-ecological correlates of the analyzed sample and according to meeting the 24-h movement guidelines.)

Cette étude transversale utilise les données de l'Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN-2015) en Colombie pour évaluer deux aspects : le respect des trois recommandations sur les mouvements sur 24 heures (activité physique, temps d'écran et durée de sommeil) chez les enfants d'âge préscolaire, ainsi que les associations entre divers facteurs socio-écologiques et ce respect. L'échantillon comprend 3 002 enfants de 3 à 4 ans issus de milieux défavorisés, dont 50,7 % de garçons.

2014-2019

AMÉRIQUE DU SUD

Les données sur l'activité physique, le temps d'écran et le sommeil ont été recueillies auprès des parents via le Cuestionario para la Medición de Actividad Física y Comportamiento Sedentario. Dix-huit facteurs potentiels, répartis aux niveaux individuel, interpersonnel, organisationnel et communautaire, ont été analysés. Une régression logistique binaire rétrograde a été utilisée pour identifier les associations entre ces facteurs et le respect des trois recommandations.

-
- Ramírez-Vélez R, Izquierdo M, López-Gil JF, Rincón-Pabón D, Martínez-Jamioy EN, Rivera-Ruiz R, Castellanos-Montaña S, Atencio-Ororio MA, Carrillo-Arango HA, Alonso-Martínez AM, García-Hermoso A. Prevalence of meeting all three 24-h movement guidelines and its correlates among preschool-aged children. *Scand J Med Sci Sports*. 2023 Jun;33(6):979-988. doi: 10.1111/sms.14320. Epub 2023 Feb 8. PMID: 36698329.

Étude PESMIC

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées : entre août et novembre 2017

Pays : Brésil

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 3155**
- **Tranche d'âge : 0-5 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien : 2h36 (2.6h)**

Cette étude transversale à base populationnelle, menée auprès de 3 155 enfants âgés de 0 à 60 mois dans l'État de Ceará au Brésil, évalue l'association entre le temps d'écran et les scores de développement dans cinq domaines : communication, motricité globale, motricité fine, résolution de problèmes, et développement personnel et social.

Le temps d'écran a été rapporté par les mères et comparé aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour définir une exposition excessive. Le développement des enfants a été mesuré à l'aide du questionnaire Ages and Stages Questionnaire adapté au Brésil.

Parmi les enfants étudiés, 69 % présentaient une exposition excessive aux écrans, avec une prévalence croissante selon l'âge : 41,7 % chez les 0-12 mois et 85,2 % chez les 49-60 mois. Chaque heure supplémentaire de temps d'écran était associée à des scores significativement plus faibles en communication, en résolution de problèmes et en développement personnel et social.

-
1. Rocha HAL, Correia LL, Leite ÁJM, Machado MMT, Lindsay AC, Rocha SGM, Campos JS, Cavalcante E Silva A, Sudfeld CR. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. *BMC Public Health*. 2021 Nov 11;21(1):2072. doi: 10.1186/s12889-021-12136-2. PMID: 34763693; PMCID: PMC8582336.

2014-2019

AMÉRIQUE DU SUD

Étude CABA

Date de publication : 2020

**Période de collecte des données utilisées :
entre février et mai 2018**

Pays : Argentine

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 150**
- **Tranche d'âge : 18 mois-3 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien : 2h15 (2.25h)**

Cette étude descriptive et transversale évalue l'utilisation des écrans chez les enfants âgés de 18 mois à moins de 4 ans, ainsi que son lien avec les préoccupations parentales concernant leur développement psychomoteur, notamment les compétences motrices, langagières, cognitives et personnelles-sociales. Les données ont été recueillies entre février et mai 2018 auprès de 150 parents d'enfants suivis en consultation externe. Les résultats montrent que 100 % des enfants utilisent au moins un type d'écran : 98 % regardent la télévision, 80 % utilisent des smartphones, 52,7 % des tablettes et 24 % des ordinateurs. Le temps d'utilisation moyen est de 2,25 heures par jour, avec un écart-type de 1,2 heure. Les contenus les plus consommés sont les jeux (60 %, dont 23 % non éducatifs) et les vidéos (88 %, dont 20 % non éducatives). Parmi les parents, 82 % ne manifestent aucune préoccupation concernant le développement de leur enfant. Cependant, 8,7 % s'inquiètent des retards de langage et 9,3 % des troubles de l'attention, ces préoccupations étant associées à un temps d'exposition plus long (2,92 heures par jour).

1. Pedrouzo SB, Peskins V, Garbocci AM, Sastre SG, Wasserman J. Screen use among young children and parental concern. Arch Argent Pediatr. 2020 Dec;118(6):393-398. English, Spanish. doi: 10.5546/aap.2020.eng.393. PMID: 33231046.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

INTRODUCTION

2020-2022 (CONFINEMENTS)

MONDE

Étude Eun-Jung

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées : non indiqué

Pays : Monde

Méthodologie :

- **Nombre de participants : non indiqué**
- **Tranche d'âge : 0-21 ans**

Résultat :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - **Avant la pandémie : 2h40 (2.67h)**
 - **Après la pandémie : 4h23 (4,38h)**
- **Pour les 0-5 ans :**
 - **Avant la pandémie : 1h55 (1.91h)**
 - **Après la pandémie : 2h39 (2.65h)**

Une étude de 2023, basée sur une méta-analyse de 91 recherches publiées entre janvier 2020 et juin 2022, révèle une augmentation significative du temps d'écran (TE) chez les 0-21 ans.

Avant la pandémie, le temps d'écran moyen était de 2,67 heures par jour chez les enfants et les jeunes. Pendant la pandémie, ce chiffre a bondi à 4,38 heures par jour, soit une augmentation de près de 64 %. Chez les moins de 5 ans, le TE est passé de 1,91 heure à 2,65 heures par jour, dépassant déjà les recommandations pédiatriques avant même la crise sanitaire.

L'étude met en lumière plusieurs facteurs modérateurs :

- **L'âge :** Les enfants plus âgés passaient déjà plus de temps sur les écrans avant la pandémie, une tendance qui s'est accentuée pendant la crise.
- **Le sexe :** Avant la pandémie, les garçons avaient un TE supérieur à celui des filles, mais cette différence s'est estompée pendant la pandémie.
- **La géographie et le type d'étude :** Les disparités régionales et méthodologiques (études observationnelles vs. auto-déclaratives) influencent également les résultats.

Ces éléments suggèrent que l'augmentation du TE n'est pas uniforme et nécessite une approche différenciée pour cibler les groupes les plus vulnérables.

-
- Eun Jung Choi, Gabrielle K.C. King, Emma G. Duerden, Screen time in children and youth during the pandemic: A systematic review and meta-analysis, Global Pediatrics, Volume 6, 2023, 100080, ISSN 2667-0097, <https://doi.org/10.1016/j.gped.2023.100080>.

Étude Madigan

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : non indiqué

Pays : Monde

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 29 017 enfants et adolescents**
- **Tranche d'âge : 0-18 ans**

Résultat :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - **Avant la pandémie : 2h42 (2.7h)**
 - **Après la pandémie : 4h06 (4,1h)**

Une étude réalisée au niveau mondial, qui a analysé 46 recherches incluant plus de 29 000 enfants et adolescents (âge moyen : 9 ans), révèle une forte augmentation du temps passé devant les écrans pendant la pandémie. Avant la crise sanitaire, les jeunes passaient en moyenne 2,7 heures par jour devant un écran. Pendant la pandémie, ce chiffre a bondi de 1,4 heure supplémentaire par jour, soit une hausse de 52 %.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

MONDE

Les résultats montrent que cette augmentation a été particulièrement marquée chez les 12-18 ans, avec un surplus de 110 minutes par jour. Les supports les plus utilisés étaient les appareils mobiles (+44 minutes/jour) et les ordinateurs personnels (+46 minutes/jour).

Le temps d'écran récréatif (jeux vidéo, réseaux sociaux, streaming) a augmenté de 84 minutes par jour, tandis que le temps d'écran total (incluant les usages éducatifs) a progressé de 68 minutes par jour.

-
- Madigan S, Eirich R, Pador P, McArthur BA, Neville RD. Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022 Dec 1;176(12):1188-1198. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.4116. PMID: 36342702; PMCID: PMC9641597.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Seguin

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées : entre juin et août 2020

Pays : Canada

Méthodologie :

- Nombre de participants : 73 enfants canadiens
- Tranche d'âge : 6-12 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 5h54 (5,9h)

Cette étude examine les associations entre les styles parentaux, le stress parental et le temps d'écran des enfants âgés de 6 à 12 ans pendant la pandémie de COVID-19, comparativement à la période pré-pandémique.

Un échantillon de 104 parents a été recruté pour répondre à un questionnaire en ligne portant sur les changements dans le temps d'écran et les activités quotidiennes de leurs enfants avant et pendant la pandémie. Le stress parental a été évalué à l'aide de la Perceived Stress Scale (PSS) et l'implication parentale à l'aide de l'Alabama Parenting Questionnaire.

Les résultats montrent une augmentation significative du temps d'écran chez les enfants, passant en moyenne de 2,6 heures par jour avant la pandémie à 5,9 heures par jour pendant les fermetures d'écoles liées à la pandémie ($p = 0,001$). Une plus grande implication parentale était associée à une moindre augmentation du temps d'écran. Le stress parental était un indicateur significatif de l'augmentation du temps d'écran. Par ailleurs, un revenu familial plus faible était associé à une augmentation plus marquée du temps d'écran dans les deux modèles.

1.Seguin D, Kuenzel E, Morton JB, et al. School's out: Parenting stress and screen time use in school-age children during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord Rep.* 2021;6: 100217.

Étude Moore

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées : 2020

Pays : Canada

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1472 enfants canadiens
- Tranche d'âge : 5-11 ans et 12-17 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - 5h06 (5,1h) pour les 5-11 ans
 - 6h30 (6,5h) pour les 12-17 ans

(Consultable en Table3 : Summary of the movement and play behaviours in children and youth during the COVID-19 virus outbreak)

Une enquête nationale menée au Canada pendant la pandémie de Covid-19 a évalué les changements immédiats dans les comportements de mouvement et de jeu chez les enfants et adolescents. Un échantillon de 1 472 parents d'enfants âgés de 5 à 11 ans ou d'adolescents de 12 à 17 ans (dont 54 % de filles) a participé à un sondage en ligne. L'étude visait à mesurer l'évolution des habitudes liées à l'activité physique et au temps d'écran pendant la crise sanitaire.

Les résultats indiquent une forte augmentation du temps d'écran pendant la pandémie. En moyenne, les enfants de 5 à 11 ans passaient 5,1 heures par jour devant un écran, tandis que les adolescents de 12 à 17 ans atteignaient 6,5 heures par jour. Cela représente une hausse de 2 à 3 heures supplémentaires par jour par rapport à la période pré-pandémie, soulignant l'impact significatif des mesures de confinement sur les habitudes numériques des jeunes.

1.Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E. et al. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 85 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Hedderson

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées :
entre juillet 2019 et août 2020

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 228
- Tranche d'âge : 4-12 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - 4h24 (4,4h) avant la pandémie
 - 6h36 (6,6h) lors de la 1ère période de pandémie
 - 6h06 (6,1h) lors de la 2ème période de pandémie

Cette étude longitudinale évalue les changements du temps d'écran chez les enfants avant et pendant la pandémie de COVID-19, entre juillet 2019 et août 2021. Elle inclut 228 enfants âgés de 4 à 12 ans, issus de trois cohortes pédiatriques aux États-Unis. Les données ont été analysées entre novembre 2021 et juillet 2022.

Trois périodes ont été comparées : la période prépandémique (juillet 2019 à mars 2020), la première période pandémique (décembre 2020 à avril 2021) et la deuxième période pandémique (mai 2021 à août 2021). Le temps d'écran total, éducatif (hors école à distance) et récréatif a été mesuré à l'aide du questionnaire ECHO Child Media Use. Les résultats montrent que le temps d'écran total moyen est passé de 4,4 heures par jour avant la pandémie à une augmentation de 1,75 heure par jour pendant la première période pandémique, puis de 1,11 heure par jour pendant la deuxième période. Le temps d'écran récréatif, initialement de 4,0 heures par jour, a augmenté de 0,89 heure par jour pendant la première période pandémique et de 0,70 heure par jour pendant la deuxième. Le temps d'écran éducatif, initialement de 0,5 heure par jour en moyenne, a augmenté de 0,93 heure par jour pendant la première période et de 0,46 heure par jour pendant la deuxième.

1.Hedderson MM, Bekelman TA, Li M, et al. Trends in Screen Time Use Among Children During the COVID-19 Pandemic, July 2019 Through August 2021. JAMA Netw Open. 2023;6(2):e2256157.

doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.56157

2020-2022 (CONFINEMENTS)

EUROPE

Étude Kovacs

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : entre mai et juin 2020 Pays : Espagne, Italie, France, Russie, Portugal, Allemagne, Roumanie, Pologne, Slovénie, Hongrie.

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 8395**
- **Tranche d'âge : 6-18 ans**

Résultat :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - **3h30 (3.5h) en semaine**
 - **3h00 (3h) le weekend**
 - **Moyenne : 3h21 (3.36h)**

(Consultable en Table2. Key study variables by country in school-aged children and adolescents (6–18 years ; n=8395).)

Cette étude évalue la prévalence et les facteurs associés à l'activité physique et au temps d'écran chez les enfants européens pendant la pandémie de COVID-19. Une enquête en ligne a été menée entre le 15 mai et le 22 juin 2020, auprès de 8 395 enfants âgés de 6 à 18 ans. 15,5 % d'entre eux étant en isolement.

Les résultats montrent que 66,4 % des enfants suivaient des routines structurées et 56,6 % participaient à des cours d'éducation physique en ligne. Seulement 19 % respectaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Le dépassement du temps d'écran de 2 heures par jour était fréquent, tant en semaine (69,5 %) que le week-end (63,8 %). Les enfants qui jouaient plus de 2 heures par jour à l'extérieur, suivaient une routine quotidienne ou participaient à des cours d'éducation physique en ligne présentaient une probabilité accrue d'avoir des niveaux sains d'activité physique et de temps d'écran.

1.Kovacs VA, Starc G, Brandes M, Kaj M, Blagus R, Leskošek B, Suesse T, Dinya E, Guinhouya BC, Zito V, Rocha PM, Gonzalez BP, Kontsevaya A, Brzezinski M, Bidiugan R, Kiraly A, Csányi T, Okely AD. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries. Eur J Sport Sci. 2022 Jul;22(7):1094-1103. doi: 10.1080/17461391.2021.1897166. Epub 2021 Mar 29. PMID: 33641633.

Étude MoMo

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées :

- **entre 2003 et 2020 pour les données avant la pandémie**
- **entre avril 2020 et mars 2020 pour les données pendant la pandémie**

Pays : Allemagne

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 1711**
- **Tranche d'âge : 4-17 ans**

Résultat :

- **Temps d'écran quotidien :**
 - **2h13 (2.22h) avant la pandémie**
 - **3h14 (3,24h) pendant la pandémie**

(Consultable en Table 4. Recreational screen time usage before and during the COVID-19 lockdown in Germany (MoMo Study).

Cette étude analyse l'évolution de l'activité physique et du temps d'écran récréatif chez un échantillon représentatif de 1711 enfants et adolescents âgés de 4 à 17 ans en Allemagne, avant et pendant la période la plus stricte du premier confinement. Les résultats révèlent une diminution des activités sportives et une augmentation du temps d'écran récréatif.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

EUROPE

Toutefois, une hausse significative des activités physiques habituelles a conduit à une augmentation globale de l'activité physique chez cette population. L'ampleur de ces effets varient selon les groupes d'âge mais conservent la même tendance et restent similaires chez les garçons et les filles.

-
- Schmidt, S.C.E., Anedda, B., Burchartz, A. et al. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci Rep* 10, 21780 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>

Étude Unicef Espagne

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées : entre novembre 2020 et mars 2021

Pays : Espagne

Méthodologie :

- Nombre de participants : 41 509 adolescents
- Tranche d'âge : 11-18 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :
 - supérieur à 5h pour 31,6% en semaine
 - supérieur à 5h pour 49,6% le weekend

Une étude menée en 2021 par UNICEF Espagne, basée sur les travaux d'Andrade, Guadix, Rial et Suárez, révèle l'ampleur de la connexion quotidienne des adolescents à Internet. Les données indiquent que 31,6 % des jeunes espagnols passent plus de 5 heures par jour en ligne en semaine, un chiffre qui grimpe à 49,6 % pendant le week-end. Ces chiffres ont été publiés dans le rapport *Impacto de la tecnología en la adolescencia*.

-
- 1.Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España.

-
- 1.Kovacs VA, Starc G, Brandes M, Kaj M, Blagus R, Leskošek B, Suesse T, Dinya E, Guinhouya BC, Zito V, Rocha PM, Gonzalez BP, Kontsevaya A, Brzezinski M, Bidiugan R, Kiraly A, Csányi T, Okely AD. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries. *Eur J Sport Sci*. 2022 Jul;22(7):1094-1103. doi: 10.1080/17461391.2021.1897166. Epub 2021 Mar 29. PMID: 33641633.

Étude MoMo

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées :

- entre 2003 et 2020 pour les données avant la pandémie
- entre avril 2020 et mars 2020 pour les données pendant la pandémie

Pays : Allemagne

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1711
- Tranche d'âge : 4-17 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - 2h13 (2,22h) avant la pandémie
 - 3h14 (3,24h) pendant la pandémie

(Consultable en Table 4. Recreational screen time usage before and during the COVID-19 lockdown in Germany (MoMo Study).

Cette étude analyse l'évolution de l'activité physique et du temps d'écran récréatif chez un échantillon représentatif de 1711 enfants et adolescents âgés de 4 à 17 ans en Allemagne, avant et pendant la période la plus stricte du premier confinement. Les résultats révèlent une diminution des activités sportives et une augmentation du temps d'écran récréatif. Toutefois, une hausse significative des activités physiques habituelles a conduit à une augmentation globale de l'activité physique chez cette population. L'ampleur de ces effets varient selon les groupes d'âge mais conservent la même tendance et restent similaires chez les garçons et les filles.

-
- 1.Schmidt, S.C.E., Anedda, B., Burchartz, A. et al.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AUSTRALIE/NOUVELLE-ZÉLANDE

Étude Arundell

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées :

- février 2020 pour les données avant la pandémie
- entre avril 2020 et mai 2020 pour les données pendant la pandémie

Pays : Australie

Méthodologie :

- Nombre de participants : 218 enfants et adolescents
- Tranche d'âge : 5-18 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien des 5-12 ans :
 - Avant la pandémie : 1h17 (1.29h)
 - Après la pandémie : 3h13 (3.21h)
- Temps d'écran quotidien des 12-18 ans :
 - Avant la pandémie : 7h17 (7.28h)
 - Après la pandémie : 9h48 (9.8h)

(Consultable en Table 3. Duration (median minutes per day, IQR) that children (5- < 12 years) and adolescents (12- < 18 years) engaged in screen time behaviours pre-lockdown (February 2020) and during (April/May 2020) lockdown restrictions.)

Cette étude analyse les variations des comportements liés au temps d'écran à des fins de loisirs, d'éducation/travail et de socialisation chez les parents et les enfants pendant les confinements liés à la COVID-19. Elle vise à éclairer les stratégies de changement comportemental et les politiques publiques dans la transition vers une vie post-COVID.

Les données proviennent de l'étude « Our Life at Home », menée auprès de 218 parents australiens (âge moyen : 43,4 ans, 88 % de femmes) en avril/mai 2020. Ces derniers ont rapporté leurs propres habitudes et celles de leurs enfants (âge moyen : 8,7 ans, 42 % de filles) ou adolescents (âge moyen : 15 ans, 50 % de filles) concernant neuf types d'activités sur écran, avant et pendant le confinement.

Les résultats montrent des augmentations marquées du temps d'écran dédié aux interactions sociales et à l'éducation/travail (surtout chez les enfants et adolescents), tandis que le temps d'écran de loisir est resté stable ou peu modifié.

-
- Arundell, L.; Veitch, J.; Sahlqvist, S.; Uddin, R.; Ridgers, N.D.; Salmon, J.; Timperio, A.; Parker, K. Changes in Families' Leisure, Educational/Work and Social Screen Time Behaviours before and during COVID-19 in Australia: Findings from the Our Life at Home Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 11335. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111335>

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AUSTRALIE/NOUVELLE-ZÉLANDE

Étude Nathan

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées :

- février 2020 pour les données avant la pandémie
- mai 2020 pour les données pendant la pandémie

Pays : Australie

Méthodologie :

- Nombre de participants : 157 enfants
- Tranche d'âge : 5-9 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - Avant la pandémie : 1h54 (1.9h)
 - Après la pandémie : 2h50 (2,84h)

(Consultable en Table 2. Change in movement behaviours from before to during COVID-19 distancing.)

L'étude examine les effets des mesures de distanciation physique liées à la COVID-19 sur l'activité physique et le temps d'écran des enfants âgés de 5 à 9 ans en Australie-Occidentale. Les restrictions, telles que la fermeture des écoles, des aires de jeux et l'annulation des sports organisés, ont profondément modifié les opportunités d'activité physique pour les enfants. Une enquête en ligne menée auprès de 157 parents révèle que le volume total d'activité physique hebdomadaire des enfants n'a pas varié entre février 2020 et mai 2020. Cependant, la fréquence et la durée des activités physiques non structurées, notamment les jeux actifs en intérieur et en extérieur à domicile, ont significativement augmenté. En revanche, les activités physiques organisées ont connu un déclin marqué en fréquence et en durée pendant la période de restrictions.

1.Nathan, A.; George, P.; Ng, M.; Wenden, E.; Bai, P.; Phiri, Z.; Christian, H. Impact of COVID-19 Restrictions on Western Australian Children's Physical Activity and Screen Time. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2583. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052583>

Étude Mandic

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées : 2021-2022 Pays : Nouvelle-Zélande

Méthodologie :

- Nombre de participants : 819 adolescents
- Tranche d'âge : 13-18 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 5h00 (5.0h)

(Consultable en Table 2 : Comparison of health behaviours in adolescents in study 1 versus study 2, using multivariable modeling.)

Cette étude compare l'activité physique, le temps d'écran et la consommation de fruits et légumes chez les adolescents de Dunedin, en Nouvelle-Zélande, avant (2014/2015) et pendant (2021/2022) la pandémie de COVID-19. Les données proviennent de deux enquêtes en ligne menées dans le cadre des études BEATS. La première étude (2014/2015) a inclus 1 266 adolescents âgés en moyenne de 15,3 ans, tandis que la seconde (2021/2022) a porté sur 819 adolescents âgés en moyenne de 15,2 ans. Les chercheurs ont évalué la proportion d'adolescents respectant les recommandations en matière d'activité physique (au moins 60 minutes par jour d'activité modérée à intense), de temps d'écran hors scolaire (2 heures maximum par jour) et de consommation de fruits et légumes (plus d'une portion par jour pour chaque). Les résultats montrent qu'en 2021/2022, le temps d'écran moyen hors scolaire a diminué en semaine (4,6 heures contre 5,0 heures) et le week-end (6,1 heures contre 6,9 heures).

1.Mandic, S., Khan, A., García Bengoechea, E. et al. Physical activity, screen time and dietary behaviours in New Zealand adolescents prior to and following the onset of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 24, 188 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17688-7>

2020-2022 (CONFINEMENTS)

ASIE

Étude Ueno

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées : juillet 2020

Pays : Japon

Méthodologie :

- Nombre de participants : 959
- Tranche d'âge : 6-12 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 4h42 (4,7h)

(Consultable en TABLE 2. Characteristics of children with behavioral problems during school closure)

Une étude transversale menée auprès de 959 enfants dans quatre écoles primaires publiques au Japon a évalué l'impact des fermetures d'écoles liées à la COVID-19 sur leur bien-être. Les résultats indiquent que 50,3 % des enfants ont présenté des problèmes comportementaux pendant la fermeture des écoles, un taux qui a diminué après la réouverture. L'analyse révèle une association significative entre la durée totale d'écran et l'apparition de ces problèmes comportementaux avec un odds ratio de 1,2. Par ailleurs, 16,7 % des enfants ont pris du poids durant cette période, un phénomène lié à la fois aux problèmes comportementaux et au temps passé devant la télévision ou les vidéos. Aucune différence notable n'a été observée concernant les habitudes de sommeil entre les enfants avec ou sans problèmes comportementaux.

1.Ueno C, Yamamoto S. The relationship between behavioral problems and screen time in children during COVID-19 school closures in Japan. Scand J Child Adolesc Psychiatr Psychol. 2022 Jan 12;10:1-8. doi: 10.21307/sjcapp-2022-001. PMID: 35106288; PMCID: PMC8762980.

Étude Gayathri

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées : entre août 2021 et Janvier 2022

Pays : Inde

Méthodologie :

- Nombre de participants : 418
- Tranche d'âge : 1-5 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 2h12 (2.2h)

Une revue systématique a été menée en Inde via les bases de données PubMed, Scopus et Google Scholar, avec une sélection des études représentée par un diagramme PRISMA. Dix études indiennes ont été analysées pour évaluer le temps d'écran moyen chez les moins de cinq ans. Les résultats indiquent un temps d'écran quotidien moyen de 2,22 heures, avec une hétérogénéité élevée, nécessitant l'utilisation d'un modèle à effets aléatoires pour l'estimation. Cette durée dépasse les recommandations de l'OMS.

1.Gayathri, S.; Satheesh, T.; Shanmugam, Karthikeyan; Osborn, A. Profile of Screen Time and Its Determinants in Under-five Children in a Rural Indian Population. Journal of Surgical Specialties and Rural Practice 4(2):p 73-78, May-Aug 2023. | DOI: 10.4103/jssrp.jssrp_24_23

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AFRIQUE

Étude Ranjit

Date de publication : 2022

Période de collecte des données utilisées : 2022

Pays : Afrique du Sud

Méthodologie :

- Nombre de participants : 180
- Tranche d'âge : 15-17 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - 2h06 (2.1h) en semaine
 - 4h42 (4.7h) le weekend
- Temps d'écran quotidien moyen : 2h51 (2.8h)

En 2020, une étude multisite menée auprès d'adolescents sud-africains âgés de 15 à 17 ans, issus de trois établissements publics de la province du KwaZulu-Natal, a analysé les habitudes de temps d'écran et leurs implications sur la santé mentale. Les résultats indiquent une exposition quotidienne moyenne de 2,1 heures en semaine et de 4,7 heures le week-end, révélant une augmentation significative du temps passé devant les écrans pendant les jours sans école.

1.Ranjit K, Ntlantsana V, Tomita A, Paruk S. Screen Time and Mental Health Among Adolescents: Implications of the Rise in Digital Environment in South Africa. J Nerv Ment Dis. 2022 Jun 1;210(6):454-461. doi: 10.1097/NMD.0000000000001509. Epub 2022 Apr 6. PMID: 35394971.

Étude Abid

Date de publication : 2021

Période de collecte des données utilisées : entre avril et mai 2020

Pays : Tunisie

Méthodologie :

- Nombre de participants : 100 enfants
- Tranche d'âge : 5-12 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien :
 - Avant la pandémie : 1h32 (1.53h)
 - Après la pandémie : 4h27 (4.45h)

(Consultable en Table 3 : Responses to daily screen time questionnaire recorded before and during home confinement.)

Une étude menée en Tunisie en avril 2020 a évalué l'impact du confinement lié à la COVID-19 sur le mode de vie des enfants en analysant la qualité du sommeil, le temps d'écran et l'activité physique. L'enquête en ligne a comparé les comportements avant et pendant le confinement auprès de 100 enfants âgés en moyenne de 8,66 ans.

Les résultats indiquent une dégradation significative de tous les paramètres étudiés pendant le confinement. Des différences selon le genre ont été observées : les filles présentaient une qualité de sommeil plus altérée et un temps d'écran nocturne et global plus élevé que les garçons. Une corrélation positive a également été établie entre le temps d'écran global et la détérioration de la qualité du sommeil.

L'étude souligne l'urgence de mettre en place des programmes d'activité physique adaptés et des campagnes de sensibilisation à la réduction du temps d'écran, en ciblant particulièrement les filles.

1.Abid R, Ammar A, Maaloul R, Souissi N, Hammouda O. Effect of COVID-19-Related Home Confinement on Sleep Quality, Screen Time and Physical Activity in Tunisian Boys and Girls: A Survey. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 16;18(6):3065. doi: 10.3390/ijerph18063065. PMID: 33809697; PMCID: PMC8002304.

2020-2022 (CONFINEMENTS)

AMÉRIQUE DU SUD

Étude Aguilar-Farias

Date de publication : 2020

Période de collecte des données utilisées :
entre mars et avril 2020

Pays : Chili

Méthodologie :

- Nombre de participants : 3157 enfants chiliens
- Tranche d'âge : 1-5 ans

Résultat :

- Temps d'écran quotidien : 3h06 (3,1h)

Une étude menée au Chili en 2020 a analysé les changements de comportements chez les enfants âgés de 1 à 5 ans pendant la pandémie de Covid-19. Les données ont été recueillies auprès de 3 157 aidants (parents ou tuteurs) via un questionnaire en ligne. L'âge moyen des enfants participants était de 3,1 ans.

Les résultats révèlent une augmentation significative du temps d'écran quotidien chez les jeunes enfants : celui-ci est passé en moyenne de 1,7 heure par jour avant la pandémie à 3,1 heures par jour pendant la période de confinement.

1.Aguilar-Farias N, Toledo-Vargas M, Miranda-Marquez S, Cortinez-O'Ryan A, Cristi-Montero C, Rodriguez-Rodriguez F, Martino-Fuentealba P, Okely AD, Del Pozo Cruz B. Sociodemographic Predictors of Changes in Physical Activity, Screen Time, and Sleep among Toddlers and Preschoolers in Chile during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 29;18(1):176. doi: 10.3390/ijerph18010176. PMID: 33383721; PMCID: PMC7796176.

2023-2025

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2025

Période de collecte des données utilisées :
entre le 5 et le 29 août 2024

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 1578 parents sondés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h27

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
0-2 ans	1h03
2-4 ans	2h08
5-8 ans	3h28

La cinquième et dernière édition de l'étude Common Sense Census, publiée en 2025, dresse un état des lieux de l'exposition aux écrans chez les enfants américains âgés de 0 à 8 ans. Menée auprès de 1 578 parents entre le 5 et le 29 août 2024, cette enquête nationale révèle que les enfants de cette tranche d'âge passent en moyenne 2 heures et 27 minutes par jour devant un écran, confirmant une progression constante depuis les précédentes éditions (2011, 2013, 2017 et 2020). Cette hausse souligne l'évolution des habitudes médiatiques des plus jeunes, dans un contexte où les écrans occupent une place croissante dans leur quotidien.

1.Mann, S., Calvin, A., Lenhart, A., and Robb, M.B. (2025). The Common Sense census: Media use by kids zero to eight, 2025. San Francisco, CA: Common Sense Media.

Étude ABCD

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées :
2015-2023 (Collecte de données chaque année depuis 2015)

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 11 880 enfants
- Tranche d'âge : 9-13 ans

Résultats :

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
9-10 ans	4h00
11-12 ans	5h54
12-13 ans	7h42

L'étude ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development Study) se présente comme la plus grande étude longitudinale menée aux États-Unis sur le développement cérébral et la santé des enfants. Lancée en 2015, elle suit 11 880 enfants recrutés à l'âge de 9-10 ans, à travers 21 sites de recherche répartis dans le pays, ainsi qu'un centre de coordination et un centre d'analyse des données. L'objectif est d'observer leur développement biologique et comportemental jusqu'à l'âge adulte, en intégrant des données sur l'impact des écrans, des habitudes de vie, de l'environnement social et de la santé mentale.

Les résultats préliminaires révèlent des associations à la fois positives et négatives liées à l'utilisation des écrans chez les préadolescents. En particulier, elle permet de montrer que le temps d'écran quotidien augmente significativement avec l'âge.

1.Adolescent Brain Cognitive Development SM Study (ABCD Study) : The Pros and Cons of Screen Use. Published in 2023 on <https://abcdstudy.org/infographics/>

2023-2025

EUROPE

Étude Schmid

Date de publication : 2025

Période de collecte des données utilisées :
entre février 2023 et mai 2024 Pays : Suisse

Méthodologie :

- Nombre de participants : 4 173 parents interrogés
- Tranche d'âge : 0-5 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 1h11

Une étude suisse, menée entre février 2023 et mai 2024 auprès de 4 173 parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans, caractérise l'usage des médias numériques (DM) chez les enfants suisses en analysant leur accès aux différents types d'appareils, la durée d'utilisation, ainsi que les contenus et les contextes d'exposition aux écrans. Les résultats révèlent que les enfants passent en moyenne 71,5 minutes par jour avec les médias numériques, une durée qui augmente avec l'âge. Près de la moitié de ce temps est consacrée à des activités sans écran, comme l'écoute de contenus audio. Les appareils mobiles (smartphones et tablettes) dominent largement, tandis que l'usage de la télévision reste limité. Les parents privilégient des contenus adaptés à l'âge et divertissants, motivés principalement par des objectifs éducatifs, le besoin de disposer de temps pour eux-mêmes ou d'autres tâches, ou encore pour calmer leur enfant.

1.Schmid, J., Unternaehrer, E., Benecchi, E., Bernath, J., Bolten, M., Burkhardt Bossi, C., Iskrzycki, K., Mazzoni, P., Steiner, O., Sticca, F., & Dimitrova, N. (2025). Digital Media Use in 0-5YearOld Children in Switzerland. Swiss Psychology Open, 5(1): 4, pp. 1-16. DOI: <https://doi.org/10.5334/spo.89>

Étude ABCD

Date de publication : 2023

Période de collecte des données utilisées :
2015-2023 (Collecte de données chaque année depuis 2015)

Pays : États-Unis

Méthodologie :

- Nombre de participants : 11 880 enfants
- Tranche d'âge : 9-13 ans

Résultats :

Tranche d'âge	Temps d'écran quotidien
9-10 ans	4h00
11-12 ans	5h54
12-13 ans	7h42

L'étude ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development Study) se présente comme la plus grande étude longitudinale menée aux États-Unis sur le développement cérébral et la santé des enfants. Lancée en 2015, elle suit 11 880 enfants recrutés à l'âge de 9-10 ans, à travers 21 sites de recherche répartis dans le pays, ainsi qu'un centre de coordination et un centre d'analyse des données. L'objectif est d'observer leur développement biologique et comportemental jusqu'à l'âge adulte, en intégrant des données sur l'impact des écrans, des habitudes de vie, de l'environnement social et de la santé mentale.

Les résultats préliminaires révèlent des associations à la fois positives et négatives liées à l'utilisation des écrans chez les préadolescents. En particulier, elle permet de montrer que le temps d'écran quotidien augmente significativement avec l'âge.

1.Adolescent Brain Cognitive Development SM Study (ABCD Study) : The Pros and Cons of Screen Use. Published in 2023 on <https://abcdstudy.org/infographics/>

2023-2025

ASIE

Étude Khobragade

Date de publication : 2025

Période de collecte des données utilisées :
2019-2023

Pays : Inde

Méthodologie :

- Nombre de participants : 2857 en additionnant les participants des 10 études
- Tranche d'âge : 0-5 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien : 2h13 (2h22)

Une étude récente publiée en juin 2025 dans la revue Cureus s'est intéressée au temps d'écran quotidien des enfants indiens âgés de 0 à 5 ans. Cette recherche repose sur une méta-analyse de 10 études transversales publiées en anglais au cours des cinq dernières années, identifiées via les bases de données PubMed, Scopus et Google Scholar. Les critères de sélection se sont concentrés sur la population des enfants de moins de cinq ans en Inde, sans groupe d'intervention ou de comparaison, avec pour objectif principal d'évaluer le temps d'écran moyen quotidien.

Les résultats révèlent que les enfants indiens de cette tranche d'âge passent en moyenne 2 heures et 13 minutes par jour devant un écran. Cette estimation, obtenue à partir d'un modèle à effets aléatoires en raison d'une hétérogénéité élevée, souligne une exposition significative aux écrans dès le plus jeune âge.

1.Khobragade AW, Shenoy MS. Screen Time Among Under-Five Children in India: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cureus. 2025 Jun 6;17(6):e85458. doi: 10.7759/cureus.85458. PMID: 40625507; PMCID: PMC12229826.

2023-2025

AFRIQUE

Étude Nneka

Date de publication : 2025

**Période de collecte des données utilisées :
entre mars 2025 et mai 2025 Pays : Nigeria**

Méthodologie :

- **Nombre de participants : 400 élèves**
- **Tranche d'âge : 16-19 ans**

Résultats :

- **Temps d'écran quotidien : 8h12**

Menée au Nigeria, une étude de 2025 explore le lien entre l'exposition aux écrans et la prévalence des maux de tête chez les adolescents, dans un contexte où l'usage intensif des technologies numériques soulève des préoccupations croissantes pour la santé. L'enquête, réalisée auprès de 400 étudiants âgés de 16 à 19 ans du département d'informatique de l'Université de Port Harcourt (État de Rivers), révèle un temps d'écran quotidien moyen de 8 heures et 12 minutes.

1. Gabriel-Job Nneka and Wobo Kiningiruchi N (2025) "Screen Time and Headaches among Undergraduate Adolescents in Rivers State: A Menace of the Digital Epoch", International Neuropsychiatric Disease Journal, 22(4), pp. 166–175. doi: 10.9734/indj/2025/v22i4504.

CONCLUSION & RECOMMANDATIONS

À PROPOS DE CHILD FIRST PROJECT

CHILD FIRST PROJECT EST UNE ORGANISATION À BUT NON LUCRATIF ET NON PARTISANE QUI CHERCHE À DÉCOUVRIR LES MOYENS D'AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS GRÂCE AU NUMÉRIQUE.

POUR CELA, ELLE SE DONNE TROIS MISSIONS :

- 1.RECHERCHER**
- 2.INFORMER**
- 3.CONSTRUIRE**

AU TRAVERS DE RAPPORTS SUR LES SUJETS QUI CONCERNENT LES ENFANTS ET LEUR UTILISATION DES ÉCRANS, NOUS CONTRIBUONS À UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DES ENJEUX ET NOUS INFORMONS LA SOCIÉTÉ POUR LA RENDRE PLUS CAPABLE DE LES APPRÉHENDER SEREINEMENT.

NOUS NOUS ENGAGEONS À ADOPTER UNE APPROCHE CONSTRUCTIVE EN PROPOSANT DES INNOVATIONS CONCRÈTES POUR CONSTRUIRE L'ÉCRAN DE DEMAIN AU SERVICE DES ENFANTS.

CHILDFIRST**PROJECT.ORG**

Ne contemplons pas la
situation avec impuissance,
construisons
ensemble un écran au
service de l'enfant.



CONTACT

childfirstproject.contact@gmail.com

