

LA NOUVELLE ADDICTION DES ENFANTS ?

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

NOVEMBRE 2025
VERSION FRANÇAISE



**Child First
Project**



Child First Project

NOVEMBRE 2025

Rédaction : Mahé de La Villemarqué
Conception et mise en page : Mahé de La Villemarqué

Copyright © 2025 Child First Project, Paris.
Tous droits réservés.

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

AVERTISSEMENT

Ce rapport a une finalité davantage informative que scientifique. Il s'agit d'une première approche des données, rendue difficile par le manque d'harmonisation entre les différentes études disponibles.

Le terme addiction n'est pas employé dans son acception scientifique ou médicale, mais plutôt comme une expression imagée, particulièrement adaptée au message que l'on souhaite transmettre.

Les recommandations finales seront affinées et complétées au fur et à mesure de l'avancement des travaux.

Le texte n'a pas été revu selon les normes officielles de l'évaluation par les pairs et Child First Project décline toute responsabilité en cas d'erreurs.

Des extraits de cette publication peuvent être reproduits librement, moyennant mention de la source. Les demandes d'utilisation de portions plus importantes ou de la publication dans son intégralité doivent être adressées à l'adresse suivante : childfirstproject.contact@gmail.com.

Toute partie de cette publication peut être reproduite librement à condition d'être accompagnée de la citation suivante : Child First Project, *La nouvelle addiction des enfants ? Chronologie du temps d'écran des enfants de 2000 à 2025*, Novembre 2025.

Ce rapport n'a bénéficié d'aucun soutien financier pour sa réalisation.



CONCERNANT LES RECOMMANDATIONS PÉDIATRIQUES

Les recommandations pédiatriques indiquées sont tirées d'une revue systématique[1] sur les recommandations existantes -émises par des agences des Nations Unies, des sociétés scientifiques, des autorités sanitaires gouvernementales, des organisations à but non lucratif ou d'autres organisations- à propos de l'exposition aux écrans numériques chez les nourrissons, enfants et adolescents.

CONCERNANT LE TEMPS D'ÉCRAN

Il n'existe pas de consensus sur la notion de temps d'écran. Une étude[2] a documenté cette limitation dans la littérature scientifique relative au temps d'écran. Ce rapport fait la synthèse de nombreuses études n'adoptant pas toutes la même définition. La partie *Suivi chronologique du temps d'écran au niveau mondial* fournit plus de détails pour chaque étude.

1. Nuvoli, Viola & Camanni, Margherita & Mariani, Ilaria & Ponte, Simona & Black, Michelle & Lazzerini, Marzia. (2025). Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. *Public Health in Practice*. 10. 100653. 10.1016/j.puhip.2025.100653.
2. K Kaye L, Orben A, A Ellis D, C Hunter S, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 22;17(10):3661. doi: 10.3390/ijerph17103661. PMID: 32456054; PMCID: PMC7277381.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| RÉSULTATS CLÉS..... | 8 |
| INTRODUCTION..... | 16 |
| MÉTHODOLOGIE..... | 18 |
| REVUES DE LITTÉRATURE SYSTÉMATIQUES..... | 21 |
| SUIVI CHRONOLOGIQUE DU TEMPS D'ÉCRAN AU NIVEAU MONDIAL..... | 23 |
| 2002-2007..... | 24 |
| 2008-2013..... | 32 |
| 2014-2019..... | 43 |
| 2020-2022..... | 56 |
| 2023-2025..... | 68 |
| RECOMMANDATIONS..... | 72 |
| CONCLUSION..... | 80 |
| APPENDICES | |
| INFOGRAPHIES SUPPLÉMENTAIRES..... | 81 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 84 |



RÉSULTATS CLÉS

QUEL EST LE TEMPS D'ÉCRAN MOYEN QUOTIDIEN D'UN ENFANT AUJOURD'HUI ?

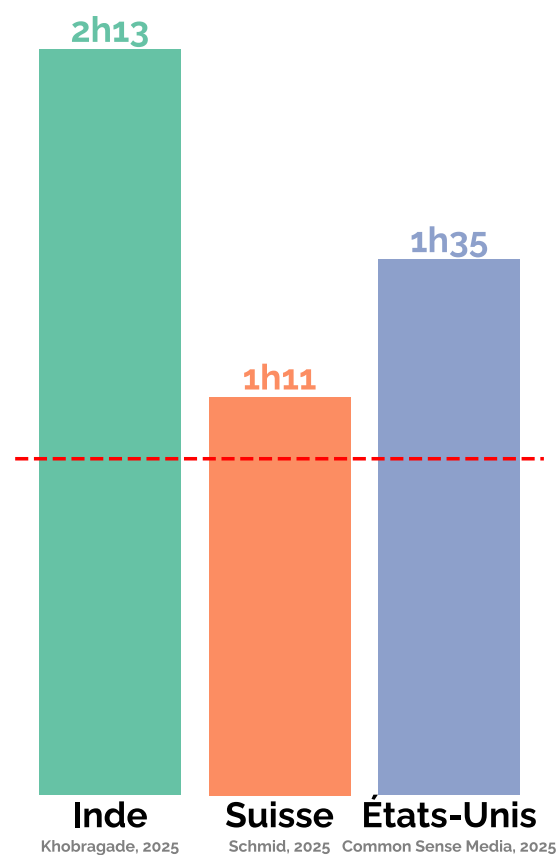
Tableau 1 : Temps d'écran par tranche d'âge aux états-unis en 2024.

| 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

0-5 ans | 2023-2025

--- Recommandation pédiatrique pour les 0-5 ans (1h)



Created by ©Child First Project | All rights reserved

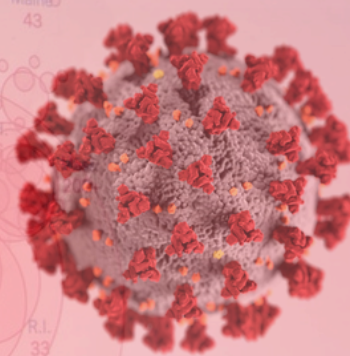
Figure 1 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-5 ans (période 2023-2025).

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*.

Selon le même rapport, les 4 activités principales des 0-8 ans sur écrans sont :

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

COVID-19 : CONSÉQUENCE DES CONFINEMENTS, LE TEMPS D'ÉCRAN DES 0-18 ANS AU NIVEAU MONDIAL EST PASSÉ DE 2H42 À 4H06 APRÈS LA PANDÉMIE DE COVID-19.



Source: Centers for Disease Control and Prevention

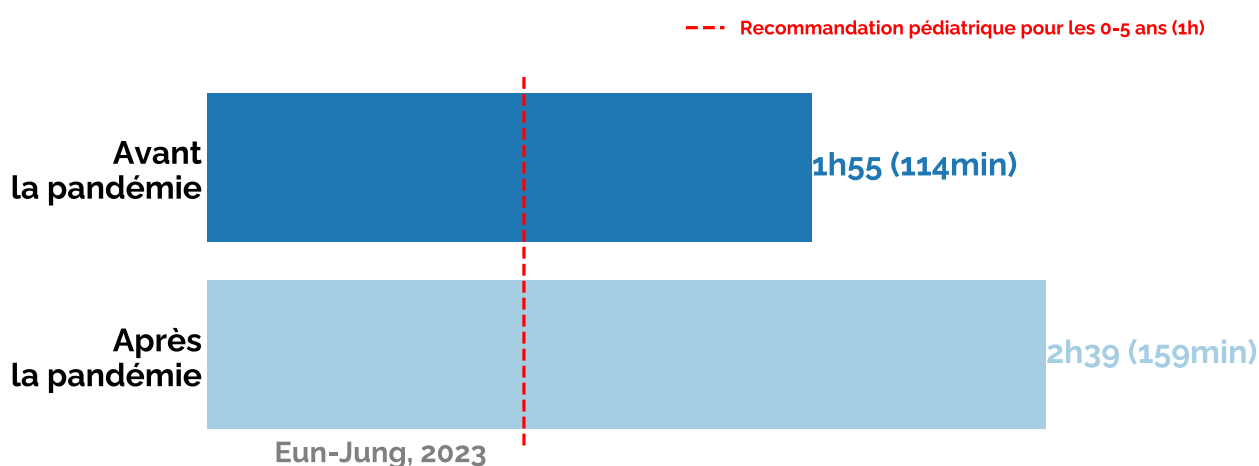


Figure 2 : Temps d'écran quotidien avant et après la pandémie chez les 0-5 ans (Monde).

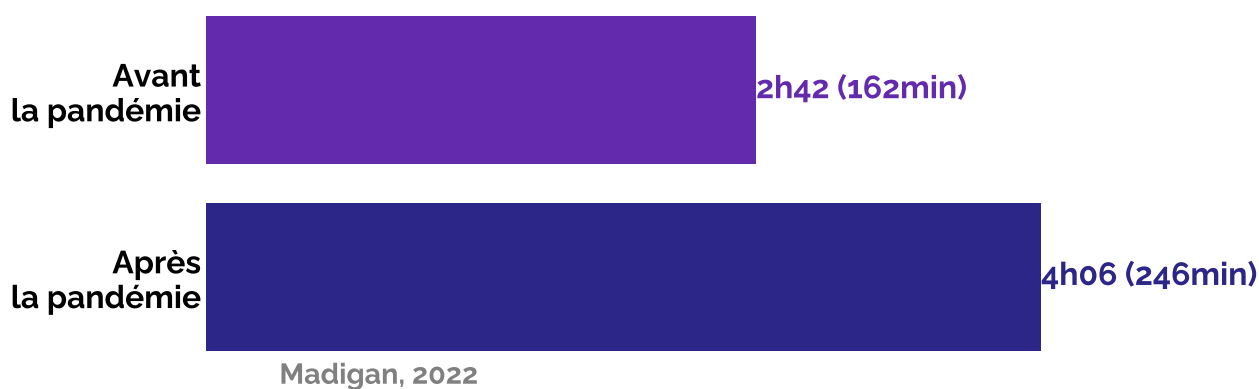
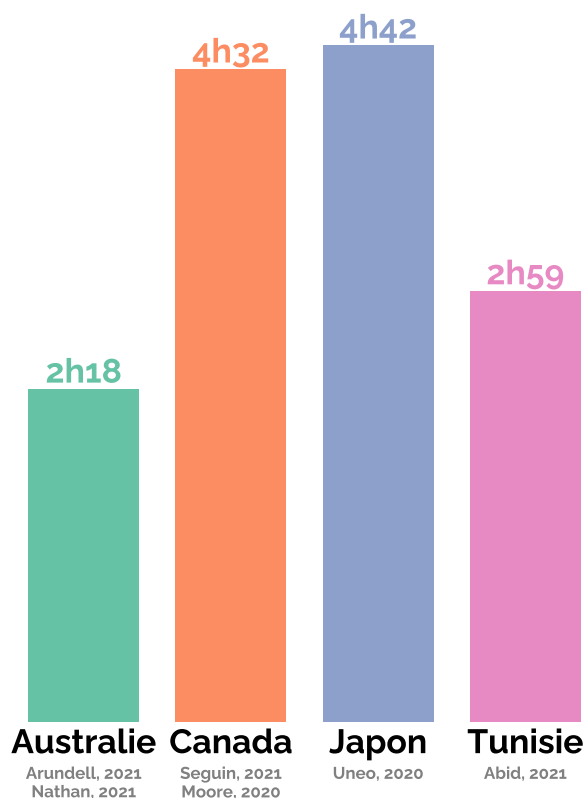


Figure 3 : Temps d'écran quotidien avant et après la pandémie chez les 0-18 ans (Monde).

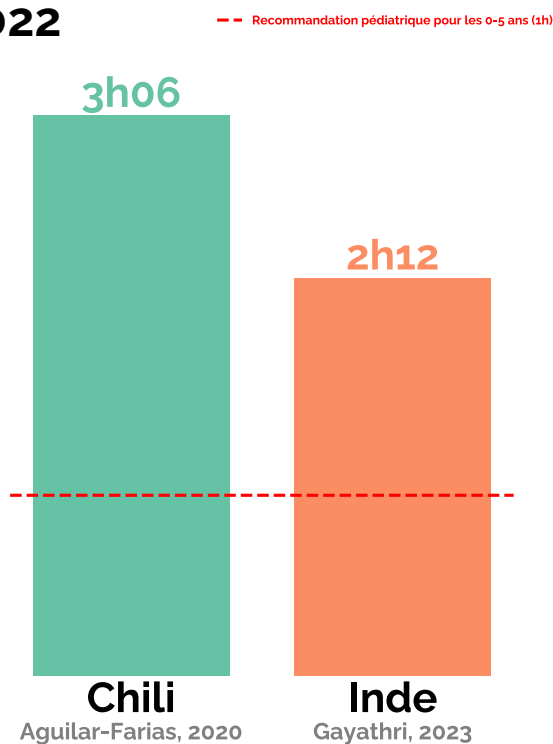
5-12 ans | 2020-2022



Created by ©Child First Project | All rights reserved

Figure 4 : Temps d'écran quotidien pendant la pandémie chez les 5-12 ans (période 2020-2022).

0-5 ans | 2020-2022



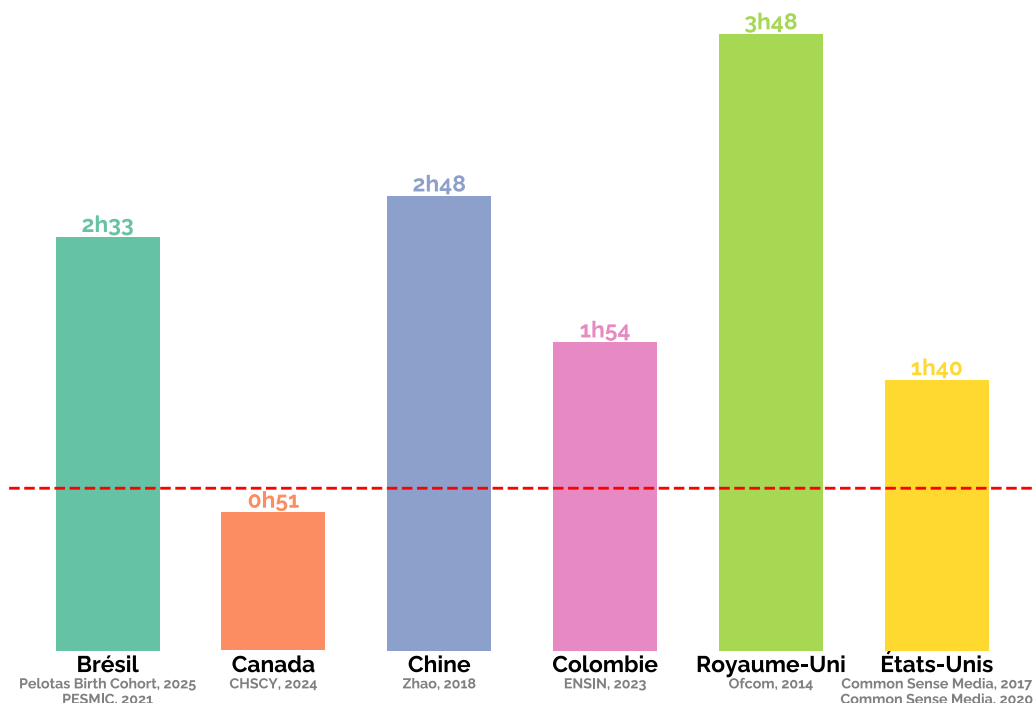
Created by ©Child First Project | All rights reserved

Figure 5 : Temps d'écran quotidien pendant la pandémie chez les 0-5 ans (période 2020-2022).

ET AVANT ? APERÇU DU TEMPS D'ÉCRAN DANS LE MONDE AVANT LA PANDÉMIE ↓

0-5 ans | 2014-2019

----- Recommandation pédiatrique pour les 0-5 ans (1h)

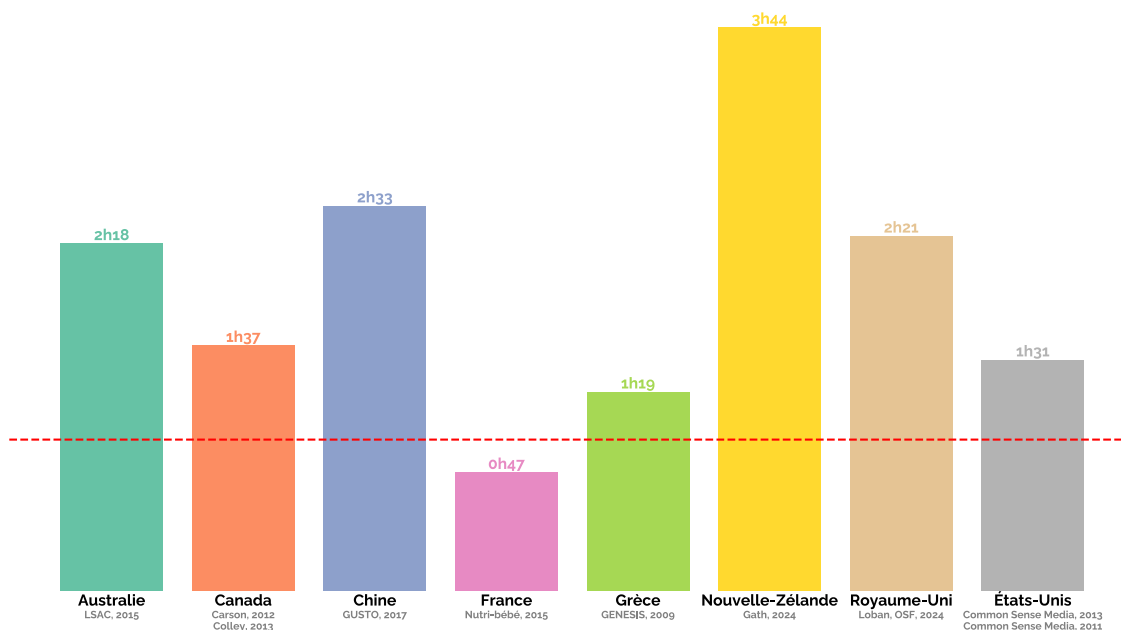


Created by ©Child First Project | All rights reserved

Figure 6 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-5 ans (période 2014-2019).

0-5 ans | 2008-2013

----- Recommandation pédiatrique pour les 0-5 ans (1h)



Created by ©Child First Project | All rights reserved

Figure 7 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-5 ans (période 2008-2013).

0-8 ans | 2002-2007

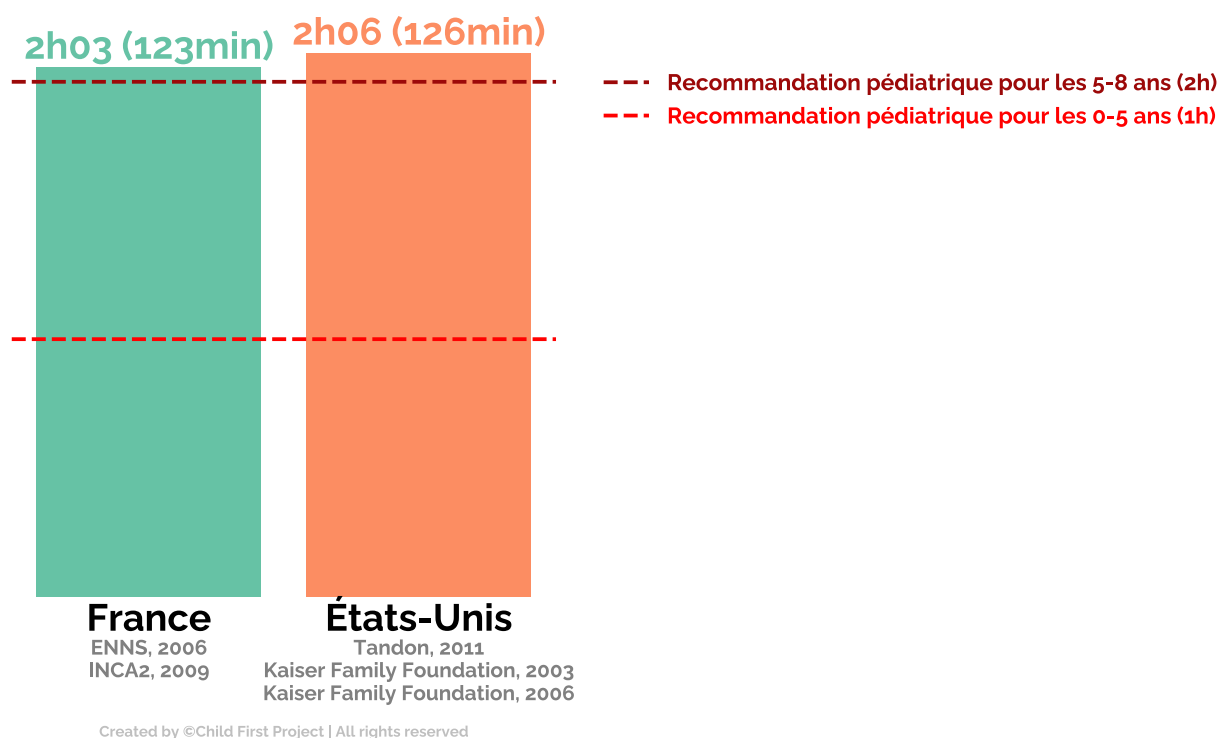


Figure 8 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 0-8 ans (période 2002-2007).

10-18 ans | 2002-2007

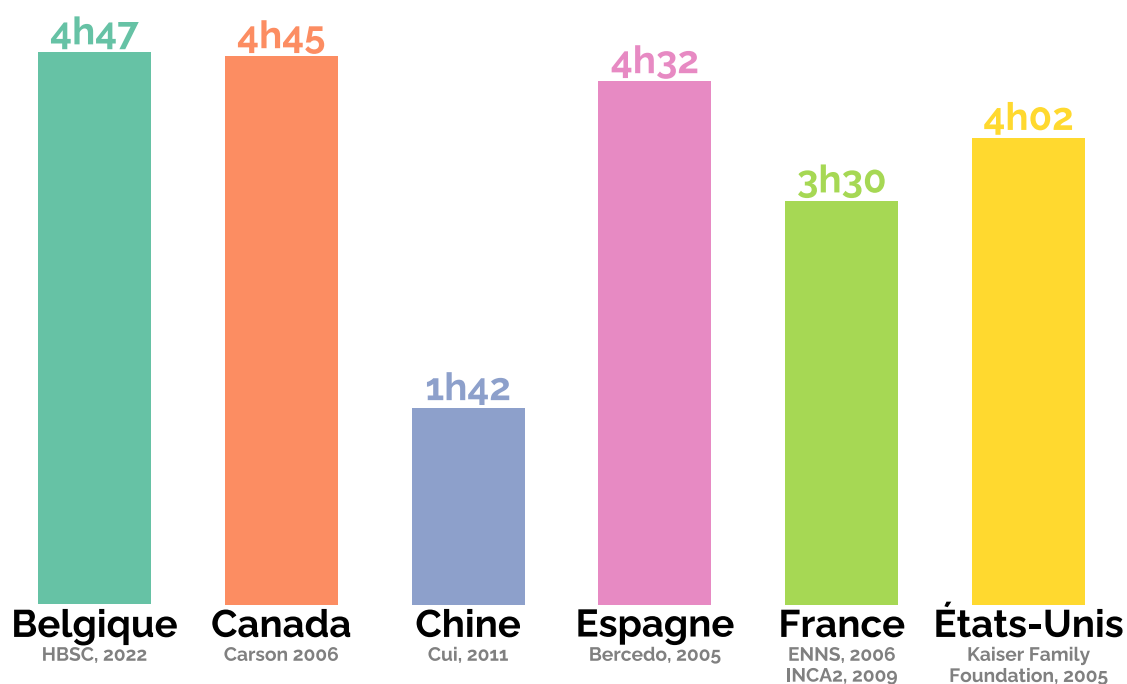


Figure 9 : Temps d'écran quotidien moyen chez les 10-18 ans (période 2002-2007).

ÉVOLUTION CHRONOLOGIQUE DU TEMPS D'EXPOSITION AUX ÉCRANS

N.B. : la date indiquée après le nom de l'auteur de l'étude correspond à la date de publication de l'étude, et non de la période de collecte des données.

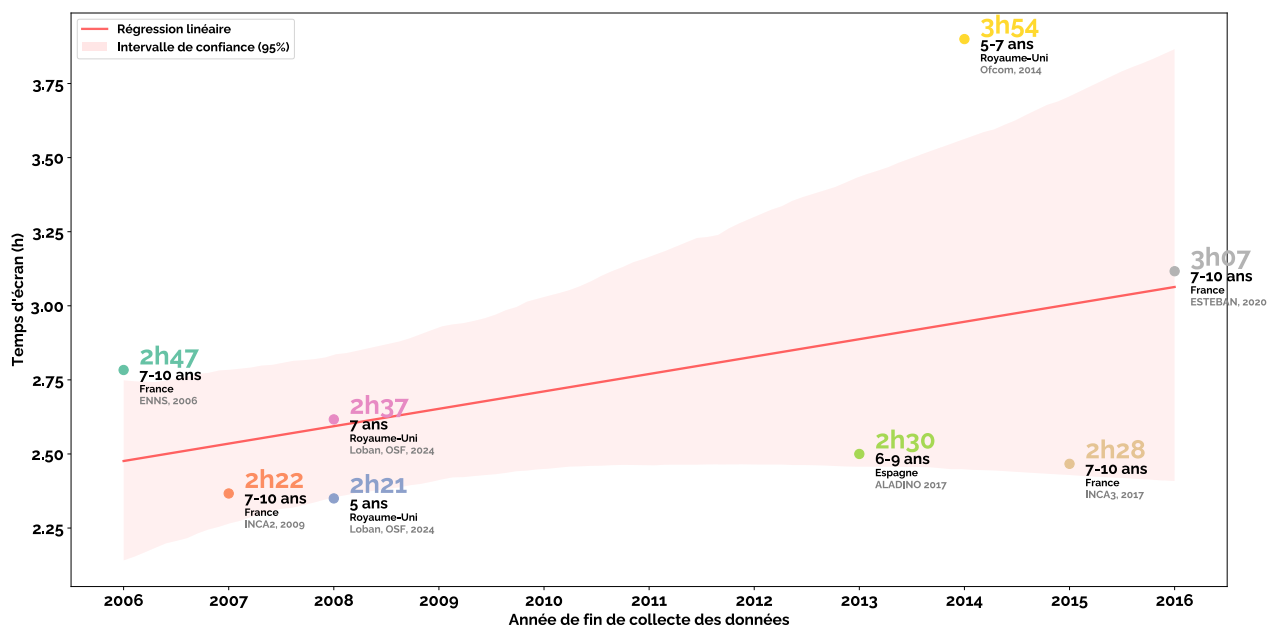


Figure 10 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 5-10 ans en Europe depuis 2002.

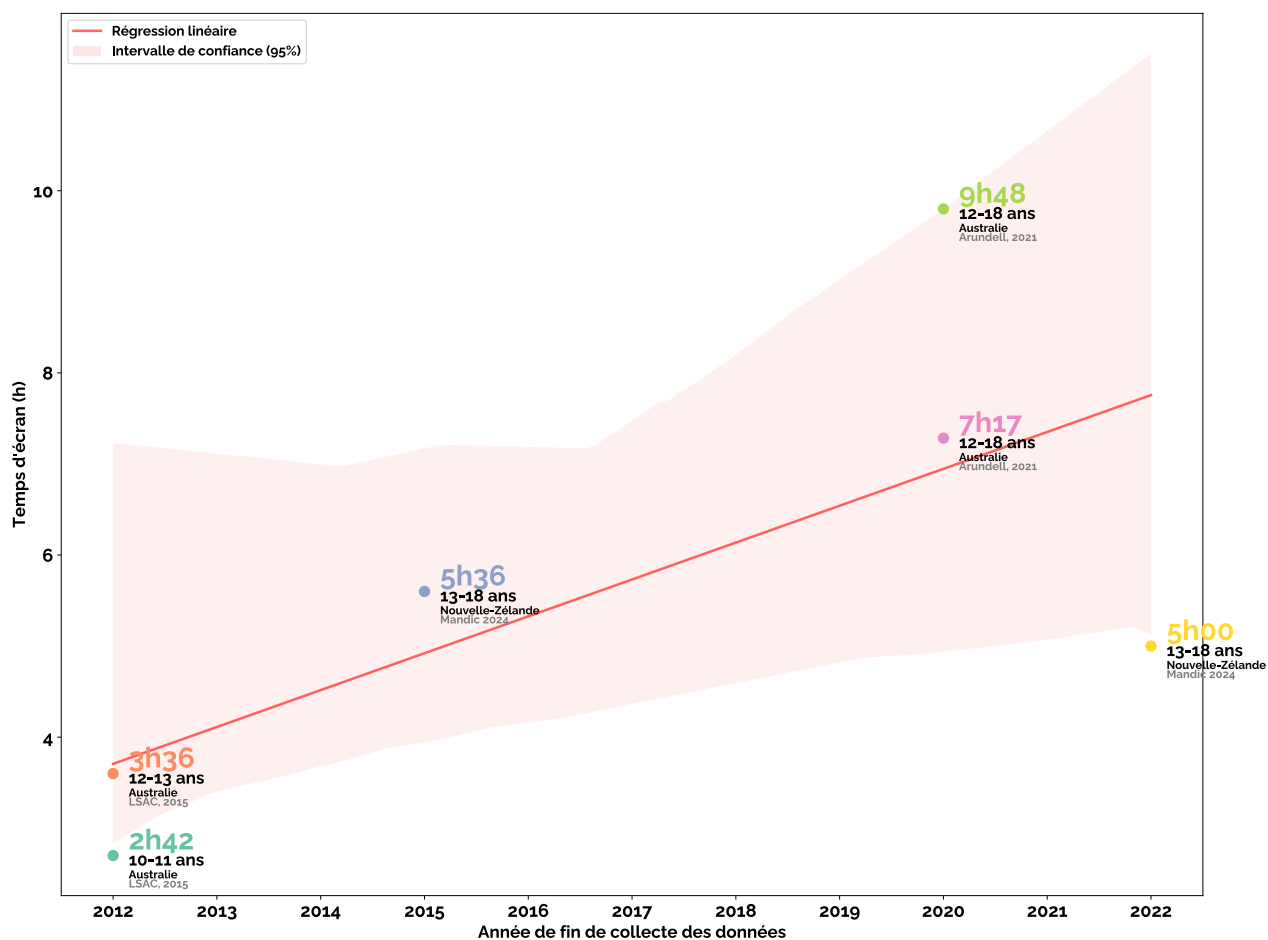


Figure 11 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 10-18 ans en Australie/Nouvelle-Zélande depuis 2002.

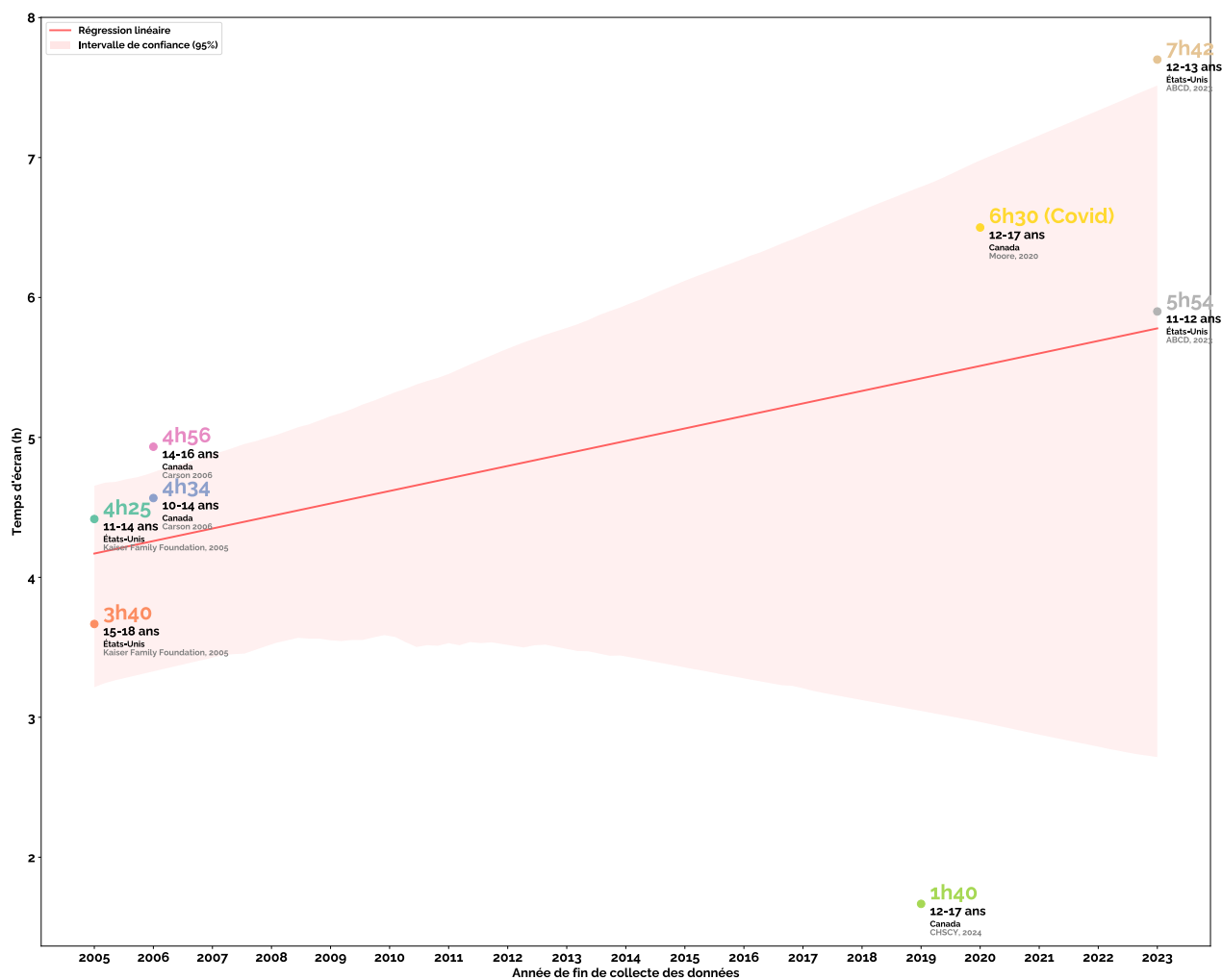


Figure 12 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 10-18 ans en Amérique du Nord depuis 2002.

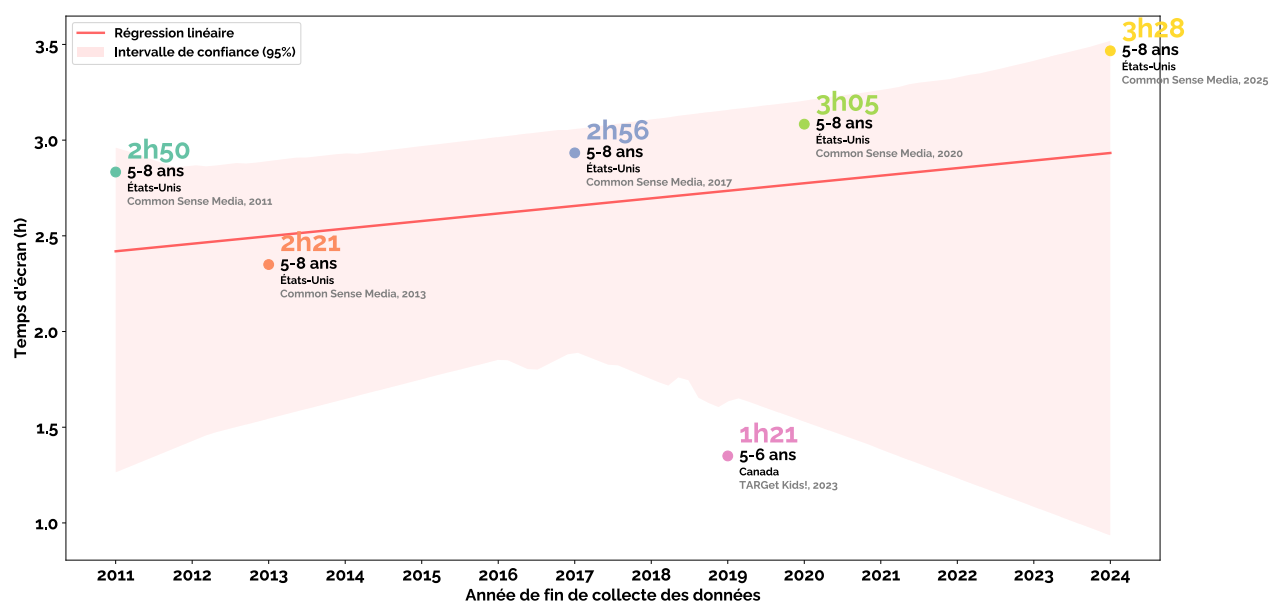


Figure 13 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 5-8 ans en Amérique du Nord depuis 2002.

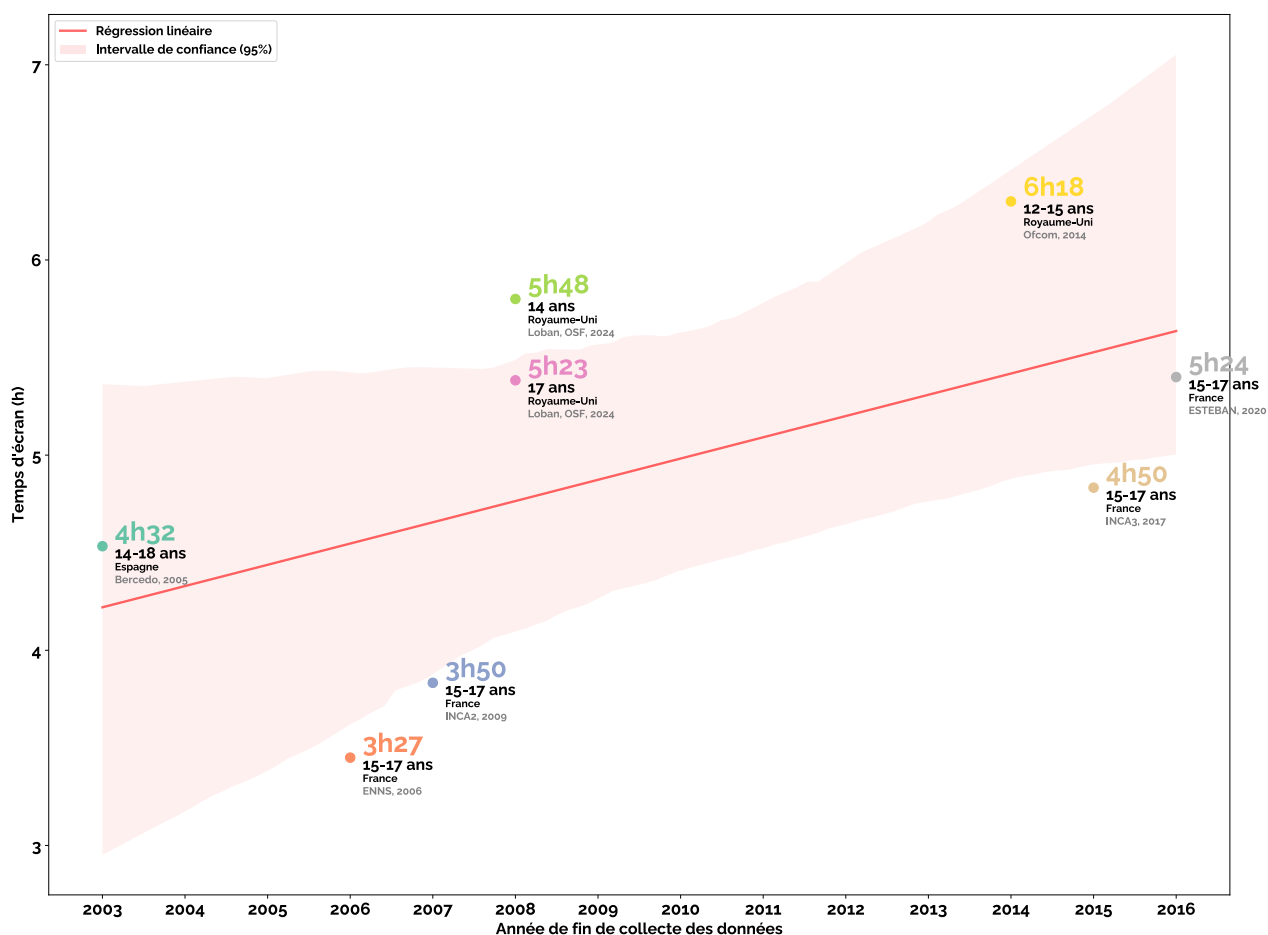


Figure 14 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 12-18 ans en Europe depuis 2002.

INTRODUCTION

En 2025, plusieurs études ont souligné à quel point le bien-être des enfants à l'ère numérique était étroitement lié aux écrans. Selon le rapport de l'OCDE *Comment va la vie des enfants à l'ère numérique* [1], 95% des adolescents de plus de 15 ans passent au moins 30h par semaine sur les écrans. Cela représente près de 1560h par an, soit nettement plus que les 909 heures d'enseignement obligatoire pour les élèves du premier cycle du secondaire dans les pays de l'OCDE[2]. Un rapport de la fondation Pew Research[3] a révélé que 54% des adolescents s'inquiètent de leur consommation excessive de téléphone et que 44% se sentent anxieux sans leur téléphone.

Face à ces constats inédits, nous avons voulu savoir comment l'écran avait pris une telle place dans la vie des enfants. Pour cela, il nous a paru nécessaire de répondre à la question : Combien de temps les enfants passent-ils sur un écran, en nombre d'heures par jour ?

Nos premières recherches nous ont montré qu'il n'était pas si facile de trouver cette information. On trouve des données de temps d'écran dans la littérature scientifique liée à la santé. Le milieu médical (en particulier celui de la pédiatrie) est en effet amené à mesurer le temps passé par les jeunes sur écran afin d'établir des corrélations pouvant exister entre celui-ci et des problématiques de santé comme l'obésité, la myopie ou le développement neurologique. Ces études s'appuient sur des sondages réalisés par l'équipe de chercheurs elle-même, sur un échantillon de quelques centaines voire milliers de personnes. Le plus souvent, il est demandé aux parents interrogés de répondre à un questionnaire pour évaluer le temps d'écran de leur(s) enfant(s).

Ces études offrent donc une estimation du temps d'écran, mais il y a plusieurs limitations. Comme elles sont réalisées de manière indépendantes, les protocoles expérimentaux varient : en fonction des études, le temps d'écran est défini de manière différente, les tranches d'âge étudiées ne sont pas forcément les mêmes et demander aux parents d'indiquer le temps d'écran de leurs enfants peut biaiser les mesures. Plusieurs études avancent que les résultats peuvent être sous-estimés[4,5]. L'estimation du temps d'écran des jeunes générations est donc intéressante, mais incomplète.

Il existe d'autres travaux qui cherchent à mesurer directement le temps d'écran des enfants. Ils proviennent surtout d'organismes américains (fondations ou think tanks)[6]. Certaines études de grande ampleur ont été menées en Europe[7], et des chercheurs chinois ont récemment publié une revue de littérature systématique sur le sujet[8]. Les valeurs que l'on retrouve dans ces rapports sont donc plus détaillées et crédibles, mais là encore il y a une diversité des méthodologies qui rend la comparaison des résultats difficile.

Il nous a donc semblé nécessaire de regrouper toutes ces estimations, de trier les résultats selon des critères communs afin d'en faire la comparaison et de visualiser l'évolution du temps d'écran au cours du temps. La base de données que nous avons constitué est composée de 122 mesures de temps d'écran collectées dans 62 études pour des enfants de 0 à 18 ans. Elles sont issues de sondages réalisés dans le monde entier entre 2002 et 2025.

Nous espérons que ce travail permettra une meilleure compréhension de la vie des enfants, dans laquelle les écrans ont désormais pris une place prépondérante, et faisons le souhait que nous découvriions les innovations permettant de mettre ces écrans au service de leur bien-être.

-
1. OECD (2025), How's Life for Children in the Digital Age?, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>.
 2. OCDE (2025), Regards sur l'éducation 2025 : Indicateurs de l'OCDE, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/b26d545c-fr>.
 3. Pew Research Center, October 2025, "How Parents Manage Screen Time for Kids"
 4. Lapierre MA, Piotrowski JT, Linebarger DL. Background television in the homes of U.S. children. *Pediatrics* 2012;130(5):839–46.
 5. Saldanha-Gomes, C., Heude, B., Charles, MA. et al. Prospective associations between energy balance-related behaviors at 2 years of age and subsequent adiposity: the EDEN mother–child cohort. *Int J Obes* 41, 38–45 (2017). <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.138>
 6. Kaiser Family Fondation, Common Sense Media...
 7. HBSC, ENERGY, EU Kids Online...
 8. Qi J, Yan Y, Yin H. Screen time among school-aged children of aged 6-14: a systematic review. *Glob Health Res Policy*. 2023 Apr 19;8(1):12. doi: 10.1186/s41256-023-00297-z. PMID: 37076910; PMCID: PMC10113131.

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 personnes interrogées 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.

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

- Les revues de littérature systématiques publiées dans des revues scientifiques. Une revue systématique rassemble toutes les études liées à un sujet, et examine et analyse leurs résultats[1]. Le but est de parvenir 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.

- Les autres travaux publiés dans des revues scientifiques traitant de problèmes médicaux en rapport avec le temps d'écran. Pour les besoins de leur étude, soit les chercheurs ont recours à des données de temps d'écran indépendantes provenant d'études transversales (à un moment déterminé) ou longitudinales (sur plusieurs années), soit ils mettent en place eux-mêmes des questionnaires. L'échantillon n'est alors souvent pas représentatif (de quelques dizaines à quelques centaines de personnes interrogées).
- Les études réalisées par des fondations, des think tanks ou des institutions internationales (Henry J. Kaiser Family Foundation, OCDE, Common Sense Media, UNICEF, OMS).

Échelle temporelle

Nous avons défini 5 périodes d'intérêt :

- 2002-2007 : Période pré-démocratisation du smartphone
- 2008-2013 : Période pré-réseau sociaux Instagram, Snapchat, TikTok (ex Musical.ly)
- 2014-2019 : Période pré-pandémie
- 2020-2022 : Période de confinement
- 2023-2025 : Période actuelle

Les périodes d'intérêt durent 5 ans, sauf pour la période 2020-2022 qui doit être distingué des autres périodes en raison des confinements ayant eu lieu lors de ces deux années, qui ont bouleversé le quotidien des enfants et les ont amené à se tourner davantage vers les écrans.

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

Nous avons remarqué une raréfaction des études sur le temps d'écran des enfants sur les années 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[2]
- Afrique
- Asie
- Océanie (Australie + Nouvelle-Zélande)
- Amérique du Sud

Si certains pays produisent régulièrement de grandes enquêtes nationales, il est malheureusement très difficile de trouver des études représentatives donnant un aperçu du temps d'écran quotidien des enfants dans d'autres parties du monde.

Nous avons constaté que la plupart des études provenaient des États-Unis, d'Europe (France, Espagne, Allemagne), du Canada, et de l'Australie. En particulier, nous avons trouvé peu d'études réalisées sur le continent africain ou sud-américain. Cette disparité de provenance des études relève probablement de facteurs multiples (culturels, économiques, académiques).

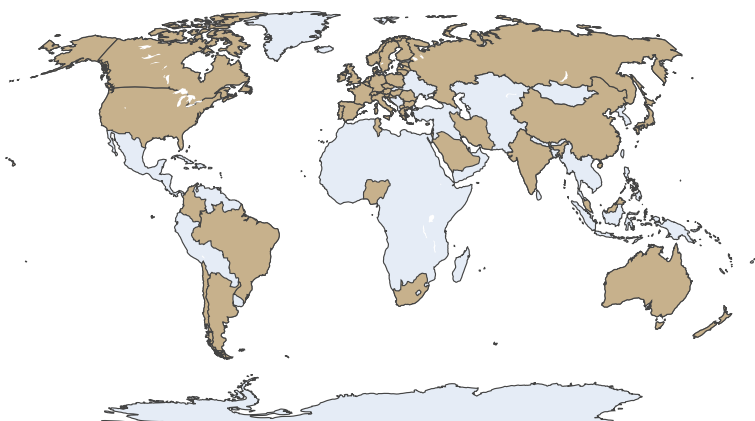


Figure 15 : En couleur, pays de provenance des études sélectionnées.

La visualisation des pays de provenance des études sélectionnées est donnée en figure 15, le tableau attenant renseigne sur le nombre d'études par continent.

Que signifie « temps d'écran total quotidien » ?

Les enfants sont aujourd'hui exposés à plusieurs types d'écrans :

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

Pour être le plus rigoureux possible, il faudrait prendre en compte l'exposition à tous ces écrans et considérer que le temps d'écran total quotidien correspond à la somme des temps passés sur chacun de ces différents types d'écrans.

Cependant, nous avons constaté que chaque étude adoptait sa propre définition du temps d'écran, et que la plupart omettait de comptabiliser le temps passé sur certains appareils.

De plus, certaines études[3] prennent en compte l'exposition « indirecte » aux écrans (*Indirect screen exposure*), ce qui augmente significativement le temps d'écran total.

Par conséquent, il est vraisemblable que les valeurs de temps d'écran soient sous-évaluées.

| Zone | Nombre d'études |
|------------------|-----------------|
| Amérique du Nord | 22 |
| Afrique | 4 |
| Asie | 8 |
| Amérique du Sud | 5 |
| Australie + NZ | 5 |
| Europe | 18 |

Tableau 2 : Nombre d'études par continent.

Calcul du temps d'écran

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

Par souci d'homogénéité, nous avons choisi d'exprimer toutes les valeurs de temps en heures et en minutes. Des conversions ont parfois été nécessaires.

Lorsque des études distinguaient le temps d'écran quotidien pendant la semaine et le temps d'écran quotidien pendant le weekend, nous avons calculé une moyenne pondérée prenant en compte le ratio 5/2 à partir de ces deux valeurs, comme cela est d'usage dans la littérature[4].

La formule de ce temps d'écran moyen pondéré (TEM) est :

$$\text{TEM} = (5 \times \text{TE}_{\text{semaine}} + 2 \times \text{TE}_{\text{week-end}}) / 7$$

Nous avons lu de nombreuses études ne donnant pour mesure du temps d'écran qu'un encadrement : la proportion des enfants interrogés dont le temps d'écran se situait au dessus ou en dessous d'un seuil. Cela donne par exemple : « le temps d'écran est inférieur à 2h pour 39.1% de l'échantillon ».

Si ces encadrements sont suffisants pour faire les comparaisons décrites dans ces études, nous avons considéré qu'elles ne donnaient pas une précision satisfaisante sur le temps d'écran quotidien, et nous ne les avons pas 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 » devenant 3,5h).

Nombre d'études sélectionnées : quand s'arrêter ?

Une grande quantité d'études s'intéresse de près ou de loin aux mesures du temps d'écran des enfants. Afin de cadrer notre travail de synthèse, nous avons choisi de ne sélectionner que celle qui nous paraissaient les plus représentatives et les plus rigoureuses dans leur manière de mesurer le temps passé par les enfants sur les écrans. Nous croyons avoir sélectionné l'ensemble des études les plus importantes sur le sujet, mais il est néanmoins possible que certaines études d'importance manquent à cette synthèse, par faute de notre protocole de recherche ou parce que celles-ci ne sont pas disponibles en ligne.

La répartition des études par période de collecte et par zone géographique est donnée p.22.

Remarque importante

Nous avons classé les études en fonction de la période de collecte des données utilisées. Les classer par date de publication n'aurait pas été cohérent avec une description chronologique du temps d'écran puisque de nombreuses études publiées récemment reprennent des données collectées plusieurs années auparavant.

- 1.Kang H. Statistical considerations in meta-analysis. Hanyang Med Rev. 2015;35:23–32.
- 2.Israël, la Turquie et Chypre ont été considéré comme faisant partie de la zone « Europe ».
- 3.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.
- 4.Rey-López JP, Ruiz JR, Ortega FB, Verloigne M, Vicente-Rodriguez G, Gracia-Marco L, Gottrand F, Molnar D, Widhalm K, Zaccaria M, Cuenca-García M, Sjöström M, De Bourdeaudhuij I, Moreno LA; HELENA Study Group. Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: The HELENA study. Eur J Public Health. 2012 Jun;22(3):373-7. doi: 10.1093/eurpub/ckr040. Epub 2011 Apr 15. PMID: 21498560.

REVUES DE LITTÉRATURE SYSTÉMATIQUES

Avant de commencer à collecter toutes les études sur le temps d'écran, nous nous sommes intéressés aux revues systématiques sur le sujet.

En effet, notre travail se rapproche de celui réalisé dans le cadre d'une revue systématique de littérature, à la différence que notre synthèse ne se restreint pas qu'aux papiers scientifiques, car nous voulons aussi inclure les mesures faites par des organismes non scientifiques dans notre synthèse.

Commencer par étudier les revues systématiques répondant à la question de recherche « Combien de temps les enfants passent-ils sur les écrans chaque jour ? » est un bon point de départ.

En ce qui concerne le temps d'écrans des enfants au niveau mondial, les revues systématiques ne sont pas nombreuses. Nous avons effectué une recherche de ces revues sur la plateforme PubMed, qui rassemble plus de 39 millions de citations pour la littérature biomédicale de MEDLINE.

Paramètres de la recherche :

- Recherche : measuring children screen time
- Filtres utilisés : Free full text, Systematic Review, English, Humans, Child: birth-18 years.

| Année | Nombre d'études | | |
|-------|-----------------|------|---|
| 2025 | 7 | 2019 | 3 |
| 2024 | 4 | 2017 | 4 |
| 2023 | 4 | 2016 | 9 |
| 2022 | 8 | 2015 | 2 |
| 2021 | 4 | 2014 | 2 |
| 2020 | 7 | 2013 | 1 |

Tableau 3 : Récapitulatif du nombre de revues systématiques par année de publication.

Résultats : 49 revues trouvées, publiées entre 2013 et 2025

Parmi ces 49 revues systématiques, nous avons sélectionné celles qui s'intéressaient spécifiquement à la mesure du temps d'écran. Les autres revues cherchaient à évaluer les corrélations entre plusieurs paramètres (temps de sommeil, obésité, myopie, temps d'écran, etc...), et le temps d'écran n'était qu'un paramètre parmi d'autres, dont la mesure est généralement un encadrement plus ou moins précis (\leq ou \geq à x heures par jour).

Nous avons trouvé 4 revues [1,2,3,4] correspondant à ces critères, publiés en 2021, avril 2022, décembre 2022, et 2023.

1. Byrne R, Terranova CO, Trost SG. Measurement of screen time among young children aged 0-6 years: A systematic review. *Obes Rev.* 2021 Aug;22(8):e13260. doi: 10.1111/obr.13260. Epub 2021 May 7. PMID: 33960616; PMCID: PMC8365769.
2. McArthur BA, Volkova V, Tomopoulos S, Madigan S. Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022 Apr 1;176(4):373-383. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386. PMID: 35157028; PMCID: PMC8845032.
3. 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.
4. Qi J, Yan Y, Yin H. Screen time among school-aged children of aged 6-14: a systematic review. *Glob Health Res Policy.* 2023 Apr 19;8(1):12. doi: 10.1186/s41256-023-00297-z. PMID: 37076910; PMCID: PMC10113131.

Impact des écrans sur la santé et le développement des enfants : tendances et difficultés de mesure

Selon ces revues, l'impact des écrans sur la santé et le développement des enfants est un sujet complexe, qui nécessite des outils de mesure fiables et adaptés à l'évolution rapide du paysage numérique. La revue Byrne et al. couvrant la période de 2009 à 2020 révèle que la majorité des études (60 %) évalue le temps d'écran à l'aide de questionnaires simplifiés, souvent limités à deux ou trois questions sur la durée d'exposition quotidienne. Peu d'études (11 %) prennent en compte le contenu visionné ou la pratique du co-visionnage (7 %). Seules 11 % des publications mentionnent les propriétés psychométriques des outils utilisés, ce qui soulève des questions sur la validité et la reproductibilité des résultats. Par ailleurs, l'intérêt scientifique pour ce sujet s'est accru : le nombre d'articles publiés annuellement est passé de 28 en 2009 à 71 en 2019, avec une attention croissante portée aux appareils mobiles à partir de 2015.

Respect des recommandations et disparités selon les tranches d'âge

Chez les enfants de moins de 2 ans, seulement 24,7 % respectent les recommandations de temps d'écran (soit 0 heure par jour), un chiffre qui varie selon les méthodes de mesure (plus élevé avec les questionnaires qu'avec les entretiens) et le type d'appareil utilisé. Pour les 2-5 ans, 35,6 % respectent la limite d'1 heure par jour, avec des disparités similaires : le respect des recommandations est plus fréquent lorsque l'exposition se limite à la télévision ou aux films, comparé à une utilisation combinée de plusieurs écrans.

L'impact de la pandémie sur le temps d'écran

La pandémie de COVID-19 a entraîné une augmentation significative du temps d'écran, passant d'une moyenne de 2,7 heures par jour avant la crise à 4,1 heures, soit une hausse de 52 %. Cette augmentation a été particulièrement marquée chez les 12-18 ans (+110 minutes/jour) et pour les appareils portables (+44 minutes) et les ordinateurs (+46 minutes). Les études rétrospectives suggèrent une hausse plus importante que les études longitudinales, et cette tendance concerne aussi bien le temps d'écran récréatif que total (incluant l'usage éducatif).

Tendances chez les enfants scolarisés

Chez les 6-14 ans, le temps d'écran moyen s'élève à 2,77 heures par jour, avec 46,4 % des enfants dépassant les 2 heures quotidiennes. La pandémie a accentué cette tendance : avant janvier 2020, 41,3 % des enfants dépassaient ce seuil, contre 59,4 % après. Avant la pandémie, les écrans étaient principalement utilisés pour le divertissement (télévision, ordinateurs), tandis que les usages éducatifs et sociaux restaient minoritaires. Après janvier 2020, les types d'écrans et leurs usages sont restés similaires, mais leur fréquence a augmenté.

En conclusion, ces revues de littérature systématiques soulignent l'urgence de développer des outils de mesure plus robustes et standardisés pour évaluer l'exposition aux écrans, en intégrant des critères psychométriques et en différenciant les types de contenus et d'usages. La pandémie a amplifié une tendance déjà préoccupante, notamment chez les adolescents, et révèle la nécessité d'adapter les recommandations et les interventions pour limiter les effets négatifs d'une exposition excessive.

SUIVI CHRONOLOGIQUE DU TEMPS D'ÉCRAN

| | 2002-2007 | 2008-2013 | 2014-2019 | 2020-2022 (période confinements) | 2023-2025 |
|------------------|--|---|---|---|---|
| Amérique du Nord | 1. KFF 2003 2. KFF 2005 3. KFF 2006 4. Chamberlain 2006 5. HBSC 2005-2006 6. Tandon 2005-2006 | 1. KFF 2009 2. Common Sense Media 2011 3. Canadian Health Survey 2009-2011 4. Healthy Living Habits 2011 5. Lapierre 2012 6. Common Sense Media 2013 | 1. Common Sense Media 2017 2. Common Sense Media 2020 3. CHSCY 2019 4. TARGeT Kids! 2014-2019 5. Guerrero 2016-2018 | 1. Moore 2020 2. Seguin 2020 3. Hedderson 2019-2020 | 1. Common Sense Media 2024 2. ABCD 2015-2023 |
| Europe | 1. HBSC 2002 2. HBSC 2006 3. Bercedo 2003 4. ENSS & INCA2 2006-2007 | 1. HBSC 2010 2. GENESIS 2008-2009 3. ENERGY 2020 4. Nutri Bébé 2013 5. Millenium Cohort 2003-2008 6. ALADINO 2011-2013 | 1. HBSC 2014 2. Ofcom 2009-2014 3. INCA3 2014-2015 4. ESTEBAN 2014-2016 5. DAGIS 2015-2016 6. LIFE 2018 | 1. Kovacs 2020 2. MoMo 2020 3. Unicef Espagne 2020-2021 4. Hedderson 2019-2021 | 1. Schmid 2023-2024 |
| Australie - NZ | | 1. LSAC 2004-2012 2. Gath 2011-2012 | 1. Mandic 2014-2015 2. Gath 2014-2018 | 1. Arundell 2020 2. Nathan 2020 3. Mandic 2021-2022 | |
| Asie | 1. Cui 2006 | 1. CASPIAN IV 2011-2012 2. GUSTO 2009-2010 | 1. Mutlu 2017-2019 2. Ye 2015-2016 | 1. Ueno 2020 2. Gayathri 2021-2022 | 1. Khobragade 2019-2023 |
| Afrique | | | 1. Tomaz 2014-2015 | 1. Abid 2020 | 1. Mulla 2024 |
| Amérique du Sud | | | 1. Pelotas Birth Cohort 2015 2. ENSIN 2015 3. PESMIC 2017 4. CABA 2018 | 1. Aguilar-Farias 2020 | |
| Monde | | | | 1. Eun-Jung 2. Madigan | |

Tableau 4 : Récapitulatif des études sélectionnées par zone géographique et par période.

NB : *Khobragade 2019-2023* signifie que l'étude Khobragade (nom de l'auteur principal) se base sur des données collectées entre 2019 et 2023.

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 interrogés
- 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.

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

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.

-
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 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.

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 le temps d'écran des enfants mesuré et les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

2002-2007

EUROPE

Ces recommandations ont été formulées par Santé Publique France (SPF) :

- les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés aux écrans ;
- les enfants entre 2 et 5 ans ne doivent pas être exposés plus d'1h par jour ;
- les enfants entre 6 et 11 ans ne doivent pas être exposés plus de 2h par jour aux écrans de loisirs (temps d'écrans hors temps scolaire).

Complétant ce tableau, l'Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2, 2006-2007), pilotée par l'Afssa, apporte elle aussi des données de comportement sédentaire, caractérisé par le temps passé devant les écrans, chez les enfants et les adolescents.

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.

2002-2007

ASIE

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>)

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).

1. 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.

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.

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 2ème 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 interrogés
- Tranche d'âge : 0-8 ans

Résultats :

- 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 interrogés
- 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>

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.

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.

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.

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.

1. 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>

| Âge | TV (min/semaine) | jeux vidéo (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.

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

| Tranche d'âge | Temps d'écran en semaine (h/jour) | Temps d'écran le weekend (h/jour) | Temps d'écran moyen quotidien |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| 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 interrogés)

Pays : Nouvelle-Zélande

Méthodologie :

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

Résultats :

- 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.

Le temps d'écran est calculé en additionnant le temps d'exposition direct (1.35h) et le temps d'écran indirect (2.47h). Le total est inférieur à la somme des ces deux valeurs en raison de l'élimination des certaines valeurs (participants avec un temps d'écran de plus de 20h) et des données manquantes.

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.

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

Résultats :

- 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

Résultats :

- 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.

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

2014-2019

AMÉRIQUE DU NORD

Étude Common Sense Media

Date de publication : 2017

Période de collecte des données utilisées : 2017

Pays : États-Unis

Méthodologie :

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

Résultats :

- 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.

Résultats :

- 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 (h/semaine) | Internet (h/semaine) | jeux vidéo (h/semaine) | Total (h/semaine) | Total (h/jour) |
|---------------|----------------|----------------------|------------------------|-------------------|-------------------|
| 3-4 ans | 14 | 6.6 | 6.1 | 26.7 | 3h48 (3,8) |
| 5-7 ans | 13.3 | 7.2 | 6.8 | 27.3 | 3h54 (3,9) |
| 8-11 ans | 14.4 | 10.5 | 9.1 | 34 | 4h54 (4,9) |
| 12-15 ans | 15.7 | 17.2 | 11.2 | 44.1 | 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=3334431

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 comptabilise 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/NU2014SA0234Ra.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.

1. 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 interrogés)

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.

1. 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 :
 - 1h42(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.

1. Ramírez-Vélez R, Izquierdo M, López-Gil JF, Rincón-Pabón D, Martínez-Jamioy EN, Rivera-Ruiz R, Castellanos-Montaña S, Atencio-Osorio 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, 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 SGMO, 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 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)

CONTEXTE

La pandémie de COVID-19 s'est déclarée à la fin de l'année 2019. L'OMS déclare une Urgence de santé publique de portée internationale le 30 janvier 2020 et annonce la fin de cette dernière en mai 2023. Autour d'avril 2020, environ la moitié de la population mondiale est confinée. Les gouvernements de plus de 90 pays ont demandé ou ordonné à plus de 3,9 milliards de personnes de rester chez eux[1]. Les derniers confinements ont pris fin en 2021.

Nous avons choisi de regrouper les études s'appuyant sur des sondages réalisés pendant cette période, car les confinements de population ont engendré une augmentation du temps d'écran particulière.

La routine de vie dans les familles a été profondément modifiée, ce qui a produit une forte augmentation de l'exposition des enfants aux écrans.

Les études soulèvent deux points importants :

1. De nombreux enfants ont été privés d'activité en plein air, et des activités avec leurs amis, devenant plus dépendants aux écrans[2].
2. Les mesures de santé et de sécurité pour limiter la propagation de l'épidémie ont généralisé l'école en ligne. 143 pays ont en effet appliqué une fermeture d'école à l'échelle du pays. Cela a affecté 1 184 126 508 (67,6 %) des apprenants inscrits dans le monde entier aux niveaux pré-primaire, primaire, secondaire inférieur et supérieur et aux niveaux de l'enseignement tertiaire[3].

-
1. Sandford A (2 April 2020). "Coronavirus: Half of humanity on lockdown in 90 countries". euronews. Archived from the original on 19 May 2020. Retrieved 15 June 2021.
 2. 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.
 3. Onyeaka H, Anumudu CK, Al-Sharify ZT, Egele-Godswill E, Mbaegbu P. COVID-19 pandemic: A review of the global lockdown and its far-reaching effects. *Sci Prog.* 2021 Apr-Jun;104(2):368504211019854. doi: 10.1177/00368504211019854. PMID: 34061685; PMCID: PMC10454957.

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

Résultats :

- **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.

-
1. 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

Résultats :

- **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.

1. 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

Résultats :

- 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. 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

Résultats :

- 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

Résultats :

- 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 pré-pandémique (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, Slovaquie, Hongrie.

Méthodologie :

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

Résultats :

- **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

Résultats :

- **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.

1. 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.

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

Résultats :

- 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.

- 1.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

Résultats :

- 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

Résultats :

- 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

Résultats :

- 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

Résultats :

- 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.1; Shanmugam, Karthikeyan1; Osborn, A. Jenit1. 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 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

Résultats :

- **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

Résultats :

- 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.

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 interrogés
- 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>

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.

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 Kininyiruchi 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.

Étude Mulla

Date de publication : 2024

Période de collecte des données utilisées :
entre janvier et juin 2024

Pays : Arabie Saoudite et Bahreïn

Méthodologie :

- Nombre de participants : 610 élèves
- Tranche d'âge : 6-14 ans

Résultats :

- Temps d'écran quotidien :
 - 7h15 (7.25h) en semaine
 - 8h24 (8.4h) le weekend
- Temps d'écran quotidien moyen : 7h35 (7.58h)

Cette étude transversale, examine l'impact du temps d'écran sur divers indicateurs de santé mentale, notamment les symptômes émotionnels, les troubles du comportement, l'hyperactivité, les difficultés relationnelles et les symptômes dépressifs.

Les données, recueillies via des questionnaires auto-déclarés et des enquêtes parentales, évaluent quatre types d'activités écran :

- la télévision,
- l'utilisation du smartphone,
- l'usage de l'ordinateur ou de la tablette,
- et les jeux vidéo.

Les analyses révèlent une corrélation positive significative entre le temps d'écran total et les symptômes émotionnels, les troubles du comportement et les symptômes dépressifs, tant en semaine qu'en week-end. L'utilisation du smartphone est particulièrement associée aux symptômes dépressifs.

1. Mulla W, Ahmed W, Radhi M, Alaali H, Alwazeer G, Yusuf F, Alsuheim G, Al Suhaym A, Alahmari W, Abdulla M, Yusuf E. Exploring Screen Time and Its Effects on Children's Mental Health: A Cross-Sectional Study. Cureus. 2024 Oct 10;16(10):e71215. doi: 10.7759/cureus.71215. PMID: 39525148; PMCID: PMC11549943.

RECOMMANDATIONS

Une analyse de 2025 de 41 documents^[1] émanant d'institutions scientifiques, d'autorités sanitaires, de l'OMS et d'organisations non gouvernementales révèle un consensus clair quant à la limitation de l'exposition aux écrans chez les jeunes. Pour les enfants de moins de 2 ans, une majorité écrasante (20 documents sur 22) préconise une exposition nulle, en alignement avec les directives les plus strictes. Concernant les 2-5 ans, la recommandation dominante (17 documents sur 21) est de limiter le temps d'écran à 1 heure par jour maximum, tandis que pour les plus de 5 ans et les adolescents, les lignes directrices les plus permissives (8 documents sur 10) suggèrent un plafond de 2 heures quotidiennes, les autres sources proposant des seuils encore plus restrictifs. Ces préconisations, souvent plus strictes que celles de l'OMS, soulignent une volonté collective de protéger les jeunes publics des risques liés à une surexposition précoce, tout en intégrant des conseils sur la qualité des contenus et des orientations spécifiques pour les parents, les écoles et les professionnels de santé.

Si l'on en croit les études dont nous avons fait la synthèse, il est donc manifeste que ces recommandations pédiatriques ne sont pas respectées. Les enfants ont même un temps d'écran bien au-dessus de ce qui est préconisé par les pédiatres.

Les conséquences de cette surconsommation ne sont pas encore toutes connues, et il faudra encore attendre quelques années avant de disposer d'étude nous donnant du recul sur un phénomène nouveau, mais il nous paraît opportun d'émettre quelques recommandations pour tenter de limiter les conséquences négatives pour les enfants et de trouver les usages les plus favorables à leur épanouissement.

1. Nuvoli, Viola & Camanni, Margherita & Mariani, Ilaria & Ponte, Simona & Black, Michelle & Lazzerini, Marzia. (2025). Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. *Public Health in Practice*. 10.100653. 10.1016/j.puhip.2025.100653.

1 - METTRE EN PLACE DES ACCORDS D'ACCÈS ENTRE LES CHERCHEURS ET LES ENTREPRISES PROPOSANT DES MESURES PRÉCISES DU TEMPS D'ÉCRAN INTÉGRÉS À L'OS.

La plupart des papiers de recherche que nous avons consultés utilisent des mesures réalisées pour les besoins de l'étude par l'équipe de recherche elle-même. La qualité de la mesure est donc limitée, et les échantillons ne sont pas toujours représentatif, car envoyer des questionnaires à un grand nombre d'individus en assurant un suivi demande des moyens importants. De plus, les questionnaires sont remplis par les parents. Or, ils ne sont pas toujours présents lorsque leurs enfants regardent un écran. Ils peuvent également manquer d'objectivité par crainte d'être socialement mal vu si leurs enfants consomment trop d'écran[1].

Les chercheurs obtiennent alors des bases de données biaisés voire inexploitable.

D'un autre côté, la plupart des constructeurs de téléphones fournissent des systèmes d'exploitation qui enregistrent le temps d'écran quotidien avec le détail du temps passé sur chaque application. Il s'agit donc d'une donnée très précise, et très facile d'accès.

Nous recommandons la création de partenariats entre la recherche et les entreprises qui développent les systèmes d'exploitation afin que ces données sur le temps d'écran puissent être accessible à la recherche médicale.

Lorsque des chercheurs voudront connaître le temps d'écran sur appareil mobile (smartphone, tablette,...), plutôt que d'envoyer des questionnaires aux parents, un programme de partenariat permettra aux jeunes utilisateurs ou à leur parents d'accorder à ces chercheurs l'accès à leur données de temps d'écran directement depuis leurs appareils mobiles.

La collecte de données de temps d'écran dans le respect du cadre RGPD serait ainsi précise et rapide.

Remarque 1 : Le temps passé devant la télévision ne peut pas être mesuré de la même manière car l'usage de la télévision n'est pas individuel, contrairement à l'usage des tablettes, ordinateurs et smartphones.

Remarque 2 : Si l'obtention de ces accords devaient rencontrer un grand nombre d'obstacles, nous pensons qu'il serait possible de créer des applications permettant aux parents volontaires de partager ces données aux chercheurs plus facilement, voire de manière automatisée[2].

Remarque 3 : Les sujets majeurs que représentent :

- la protection des données personnelles
- le consentement des mineurs et de leurs familles
- les risques liés à la surveillance et à la sécurisation des données

doivent être pris en compte dans l'élaboration de cette mesure.

1. Wolfers, L. N., Nabi, R. L., & Walter, N. (2024). Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction. *Media Psychology*, 28(1), 102–133.

<https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2310839>.

2. Voir par exemple l'application Stay Free <https://stayfreeapps.com/>

2 - ADOPTER UNE DÉFINITION STANDARD POUR LE TEMPS D'ÉCRAN DES ENFANTS.

Comme le souligne une étude publiée en 2020, *The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time"*[1], les scientifiques ne disposent toujours pas d'une définition commune, claire et rigoureuse du temps d'exposition aux écrans.

Cette absence de définition standard du temps d'écran[2] dans les différents papiers de recherche est très problématique. Comment comparer rigoureusement des études dont les méthodologies sont différentes ? Il devient impossible de suivre précisément l'évolution du temps d'écran des enfants sur une longue période.

Pour pallier à ce problème, il est nécessaire de trouver un consensus sur la définition du temps d'écran et d'établir un protocole de mesure commun (la mise en œuvre de notre première recommandation peut s'inscrire dans la mise en place d'un tel protocole).

Nous recommandons l'usage des deux définitions suivantes :

Temps d'écran

Le temps d'écran désigne la durée totale passée devant un écran, tous appareils confondus (téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, smartphones et tablettes), lorsque l'attention visuelle est requise de manière active.

Sont inclus :

- *La consommation de contenus audiovisuels (films, séries, vidéos, streaming).*
- *L'utilisation des réseaux sociaux, des jeux vidéo ou des applications interactives.*
- *La navigation sur internet ou la consultation de contenus numériques (sites web, e-books, etc.).*

Sont exclus :

- *Les usages en arrière-plan (musique, podcasts, appels audio).*
- *Les applications utilitaires (GPS, calculatrice, outils de productivité) ne nécessitant pas une attention visuelle continue.*
- *Les appels téléphoniques (hors visioconférence).*

Temps d'écran sur appareil mobile

Le temps d'écran sur appareil mobile correspond à la durée cumulée passée à utiliser activement des applications nécessitant une attention visuelle continue de l'utilisateur sur l'écran.

Sont inclus :

- *Les applications de réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Facebook, etc.)*
- *Les applications de streaming vidéo (YouTube, Netflix, Twitch, etc.)*
- *Les jeux mobiles*
- *Les applications de lecture ou navigation web (navigateurs internet, actualités, etc.)*
- *Toute autre application dont l'usage principal repose sur l'interaction visuelle avec l'écran.*

Sont exclus :

- *Les applications de navigation (Google Maps, Waze, Mappy, etc.), utilisées principalement pour des indications en temps réel.*
- *Les applications de musique ou podcasts fonctionnant en arrière-plan (Spotify, Deezer, Apple Music, etc.).*
- *Les applications de téléphonie (appels vocaux ou visuels).*
- *Les applications utilitaires (calculatrice, notes, rappels, etc.) ou celles dont l'usage ne nécessite pas une attention visuelle prolongée.*

-
1. K Kaye L, Orben A, A Ellis D, C Hunter S, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 22;17(10):3661. doi: 10.3390/ijerph17103661. PMID: 32456054; PMCID: PMC7277381.
 2. On considère temps d'écran et temps d'exposition aux écrans comme sémantiquement équivalent.

3 - ENCOURAGER LA RECHERCHE SUR LES COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES LIÉS AUX ÉCRANS

La majorité des travaux sur le temps d'écran chez les enfants cherchent à identifier les associations entre certaines pathologies et l'utilisation d'écrans.

Sans prétendre faire de bilan sur les effets des écrans sur la santé des plus jeunes, nous ne pouvons que constater le dépassement des recommandations pédiatriques concernant le temps d'exposition aux écrans chez les enfants et adolescents.

Il nous paraît donc nécessaire d'encourager la poursuite des recherches scientifiques sur le sujet.

Il est encore trop tôt pour connaître tout les effets des écrans sur le développement des enfants, car les premières générations à avoir grandi avec les écrans n'ont pas encore fini leur développement. Néanmoins, au regard des signaux alarmants émis dans de nombreuses études, nous suggérons l'adoption d'un principe de précaution comme base de toutes les politiques de santé publique ayant trait au numérique et aux jeunes.

Par exemple, il nous paraîtrait opportun de retirer les écrans des établissements scolaires le temps d'approfondir la connaissance de l'impact de l'utilisation des écrans en milieu scolaire. De nombreux indices laissent à penser que l'introduction du numérique en classe a encouragé les enfants à la consommation d'écran. Au prétexte qu'il y a désormais des usages éducatifs agréés par les établissements scolaires, les écrans leur sont plus facilement accordés par leurs parents.

Sans pouvoir encore le prouver rigoureusement (cela fera l'objet d'un futur rapport), nous pensons que les usages sociaux des écrans doivent également être reconsidérés à l'aune de l'augmentation des dépressions, actes auto-infligés et tentatives de suicide des enfants et des adolescents dans les pays où les écrans sont fortement consommés par cette partie de la population[1,2,3,4,5,6,7].

À titre d'exemple, plutôt que de valoriser l'aspect social du jeu vidéo en ligne, la recherche sur les effets du jeu vidéo sur le développement des plus jeunes doit être encouragée, et les recommandations découlant de ces recherches suivies par les politiques publiques.

1. Kerr S, Kingsbury M. Online digital media use and adolescent mental health. *Health Rep.* 2023 Feb 15;34(2):17-28. doi: 10.25318/82-003-x202300200002-eng. PMID: 36791270.
2. Christakis DA, Hale L. Addictive Screen Use and Youth Mental Health. *JAMA.* 2025;334(19):1770-1771. doi:10.1001/jama.2025.14437
3. Xiao Y, Meng Y, Brown TT, Keyes KM, Mann JJ. Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. *JAMA.* 2025;334(3):219-228. doi:10.1001/jama.2025.7829
4. Jonathan Chu, Kyle T. Ganson, Fiona C. Baker, Alexander Testa, Dylan B. Jackson, Stuart B. Murray, Jason M. Nagata, Screen time and suicidal behaviors among U.S. children 9-11 years old: A prospective cohort study, *Preventive Medicine*, Volume 169, 2023, 107452, ISSN 0091-7435, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107452>.

5. Alves MI, Dias Junior SA, Martins T, Felipe AOB, Freitas PS, Moreira DDS. The Relationship Between Excessive Screen Time, Self-Harm, and Suicidal Behavior in Adolescents During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Literature Review. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 2025 May;38(2):e70015. doi: 10.1111/jcap.70015. PMID: 40244031; PMCID: PMC12005239.
6. Liu M, Ming Q, Yi J, Wang X, Yao S. Screen Time on School Days and Risks for Psychiatric Symptoms and Self-Harm in Mainland Chinese Adolescents. *Front Psychol.* 2016 Apr 25;7:574. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00574. PMID: 27199811; PMCID: PMC4842926.
7. Moitra P, Madan J. Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: A cross-sectional study in Indian adolescents. *PLoS One.* 2022 Mar 8;17(3):e0264951. doi: 10.1371/journal.pone.0264951. PMID: 35259203; PMCID: PMC8903250.

4 - CRÉER UN CLASSEMENT DES APPLICATIONS MOBILES ET LOGICIELLES EN FONCTION DU TEMPS D'UTILISATION MOYEN DES UTILISATEURS SUR LE MODÈLE DU CLASSEMENT PEGI.

Malgré les différences méthodologiques entre les études, les scientifiques du monde entier s'accordent sur le fait qu'une part trop importante des enfants et des adolescents ne respecte pas les recommandations pédiatriques en matière de temps d'écran.

Nous proposons donc d'informer les utilisateurs, les parents et les éducateurs sur le potentiel

« addictif » ou chronophage des applications, tout en restant neutre et factuel.

Pour cela, nous avons imaginé un classement des applications mobiles et logicielles en fonction du temps d'utilisation moyen des utilisateurs sur le modèle du classement PEGI[1].

Ce classement appelé TEMPO (TIMESCORE en anglais) mesurera le temps d'engagement moyen par application.

Les objectifs de ce label, qu'on pourrait résumer en « *Connaître pour mieux gérer son temps d'écran* » seront les suivants :

- **Transparence** : Fournir une information claire et standard sur le temps moyen quotidien passé par les utilisateurs sur chaque application.
- **Sensibilisation** : Aider les utilisateurs à prendre conscience de leur consommation numérique.
- **Outils pour les parents/éducateurs** : Permettre un choix éclairé pour les applications destinées aux enfants ou adolescents.
- **Incitation à la modération** : Encourager les développeurs à intégrer des fonctionnalités de bien-être numérique (Par exemple des rappels de pause, un tableaux de bord d'usage).

Pour établir ce classement, des données anonymes et agrégées (via des partenariats avec des plateformes comme Apple Screen Time, Google Digital Wellbeing, ou des études indépendantes) provenant des appareils des enfants et des adolescents seront utilisées.

Ces données seront renforcées par des enquêtes utilisateurs (volontaires) via une application ou un site dédié et par des données publiques (rapports d'entreprises, études universitaires).

Le temps moyen d'utilisation quotidien sur les 12 derniers mois pourra servir de période de référence.

Le classement attribuera une note (de 1 à 5), **uniquement** en fonction du temps moyen passé par jour sur l'application, en ne prenant pas en compte son temps de fonctionnement en arrière plan.






Les applications dans les catégories utilitaires, musique ou navigation seront exclues du classement en raison de leur utilisation particulière.

Concrètement, un pictogramme correspondant au score sera affiché sur les stores (App Store, Google Play Store) à côté de la note et des avis. Une fiche détaillée sera accessible via un clic, avec des données supplémentaires (répartition par âge, fonctionnalités de bien-être intégrées, etc.).

Enfin, pour refléter les évolutions des usages, ces classements pourront être mis à jour de manière trimestrielle.

-
1. Le classement PEGI est un système européen d'évaluation des jeux vidéo qui a pour but d'aider les joueurs, et plus particulièrement leurs parents dans le choix d'un jeu. Ils indiquent l'une des classes d'âge suivante : 3-7-12-16-18.

Le tableau ci-dessous illustre le classement TEMPO pour différentes applications quotidiennes :

| Application | Classement TEMPO | Temps moyen/jour | Justification |
|------------------|---|------------------|---|
| TikTok | 5  | 2h30 | Scroll infini, algorithme engageant |
| Candy Crush Saga | 5  | 30 min - 1h | Engagement régulier, typique des jeux mobiles conçus pour une pratique quotidienne et des sessions courtes mais répétées. |
| Google Maps | 0  | 20 min | Utilitaire, en arrière-plan |
| Duolingo | 2  | 15 min | Apprentissage court et régulier |
| Shazam | 1  | 10 min | Les données montrent que la majorité des utilisateurs l'ouvrent moins de 5 fois par jour, pour des sessions très courtes (moins de 2 minutes en moyenne). |

5 - DIFFUSER DES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION AUX DANGERS DE LA SUREXPOSITION INFANTILE.

Les études suggèrent que la majorité des parents ne tiennent pas en compte les recommandations pédiatriques concernant le temps d'écran. Nous croyons nécessaire de faire un effort particulier pour diffuser ces recommandations le plus largement possible.

Nous proposons donc la mise en place d'une politique de santé publique basée sur des diffusions publicitaires et des législations en cohérences avec les recommandations pédiatriques.

Une campagne publicitaire bénéficiant de l'appui des ministères en charge de la santé publique dans les différents pays permettrait de remettre les recommandations pédiatriques concernant le temps d'écran dans l'esprit des parents et des éducateurs.

En ce qui concerne le volet législatif, nous croyons important d'inciter chaque pays à utiliser les éléments utiles provenant des autorités de régulation numériques nationales et supranationales. Ces autorités publient régulièrement des rapports détaillés (certains de ces rapports sont présents dans notre travail de synthèse) pouvant être utilisés pour appuyer les mesures législatives nécessaires.

CONCLUSION

Ce rapport offre une synthèse des données descriptives internationales concernant le temps d'écran des enfants. Les études proviennent du monde entier et ont été publiées entre 2000 et 2025. Il offre une vision globale de la place prise par les écrans dans la vie des enfants et des adolescents de 0 à 18 ans sur tout les continents. Les chiffres ne mentent pas : passer du temps sur un écran est devenu en quelques années l'une des activités les plus longues dans la journée des enfants.

Bien que plusieurs enquêtes de grande ampleur aient été menées, la plupart des études s'intéressent à des échantillons peu représentatifs. En outre, il est important de ne pas confondre la date de publication d'une étude et la période de collecte des données, car certaines études récentes reprennent des données collectées plusieurs années auparavant, et ne reflètent donc pas le temps d'écran actuel des enfants. Nous avons constaté un faible nombre d'études sur la période de sondage 2023-2025 (4 grandes études sélectionnées s'appuyaient sur des sondages réalisés entre 2023 et 2025). Cela révèle un manque de données de mesure du temps d'écran, et ce en dépit de l'importance des conséquences potentielles de la surconsommation d'écran pour les enfants et les adolescents. De plus, les études existantes sont trop hétérogènes pour faire des comparaisons poussées. Les protocoles expérimentaux ne s'intéressent pas tous aux mêmes variables, et les questionnaires sont différents en fonction des études.

La synthèse réalisée permet toutefois de mettre en évidence que le temps d'écran des enfants dépasse indéniablement, et de beaucoup, les recommandations pédiatriques pour les différentes tranches d'âge. Ce fait est observé avant et après la pandémie de COVID-19. Cette dernière a néanmoins marqué un tournant dans les pratiques familiales, et elle a entraîné une forte augmentation du temps d'écran.

DÈS 2 ANS, LES ENFANTS PASSENT PLUS D'1H QUOTIDIENNEMENT DEVANT UN ÉCRAN. À L'ADOLESCENCE, C'EST PRÈS DE 10H QUOTIDIENNES.

À l'aube d'une nouvelle révolution technologique, il est pour autant crucial de ne pas seulement considérer l'avènement de l'écran comme le vecteur de risque d'« addictions », mais comme un phénomène complexe, façonné par des dynamiques sociales, éducatives et culturelles.

Child First Project appelle à une mobilisation concertée : pour que chaque enfant, quels que soient son milieu ou ses ressources, puisse tirer parti des opportunités du numérique, tout en étant protégé de ses excès. L'enjeu n'est pas simplement de limiter le temps d'écran pour respecter les recommandations pédiatriques, mais encore de faire en sorte qu'il renforce l'épanouissement des plus jeunes.

Nous espérons que ce travail de synthèse des principales données de temps d'écran chez les enfants et les adolescents dans le monde sur la période 2000-2025 offrira des repères pour les éducateurs, les décideurs publics et les créateurs de contenus. Il invite à repenser collectivement le rôle des écrans dans la construction des compétences et de l'autonomie des enfants, afin de garantir un avenir où la technologie serve leur épanouissement, sans jamais mettre en danger leur liberté.

INFOGRAPHIES SUPPLÉMENTAIRES

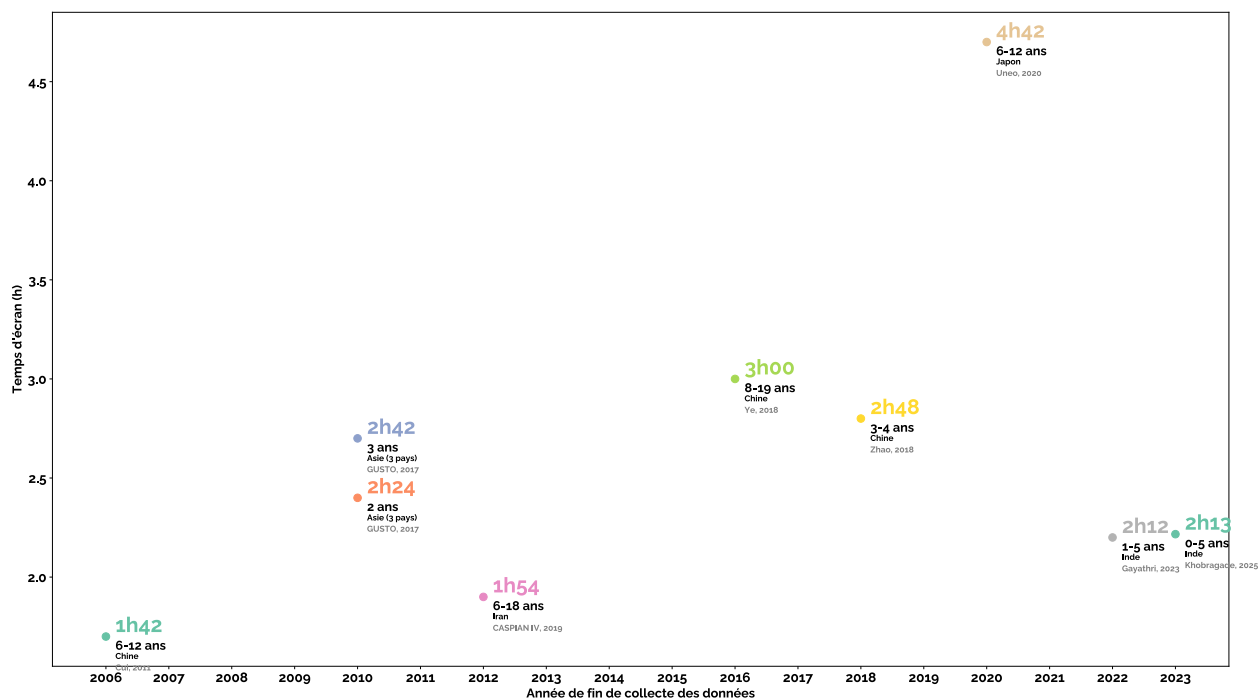


Figure 16 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 0-20 ans en Asie depuis 2002.

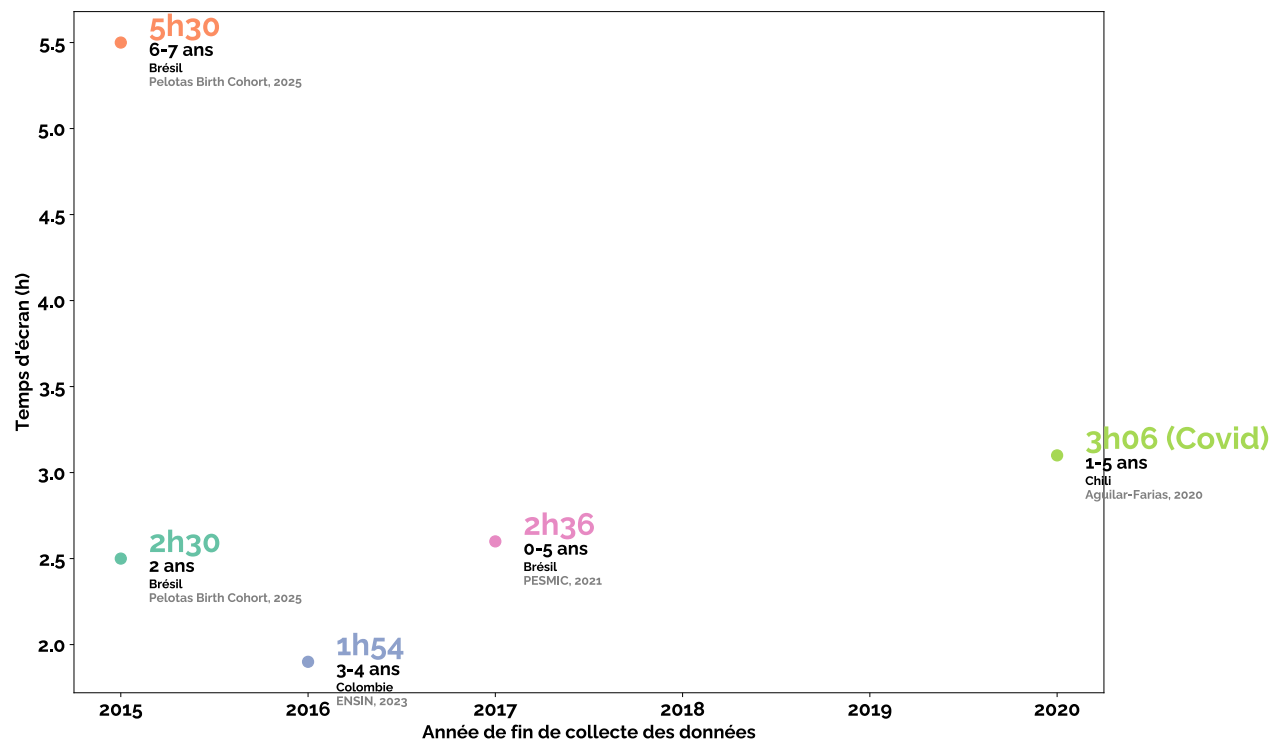


Figure 17 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 0-20 ans en Amérique du Sud depuis 2002.

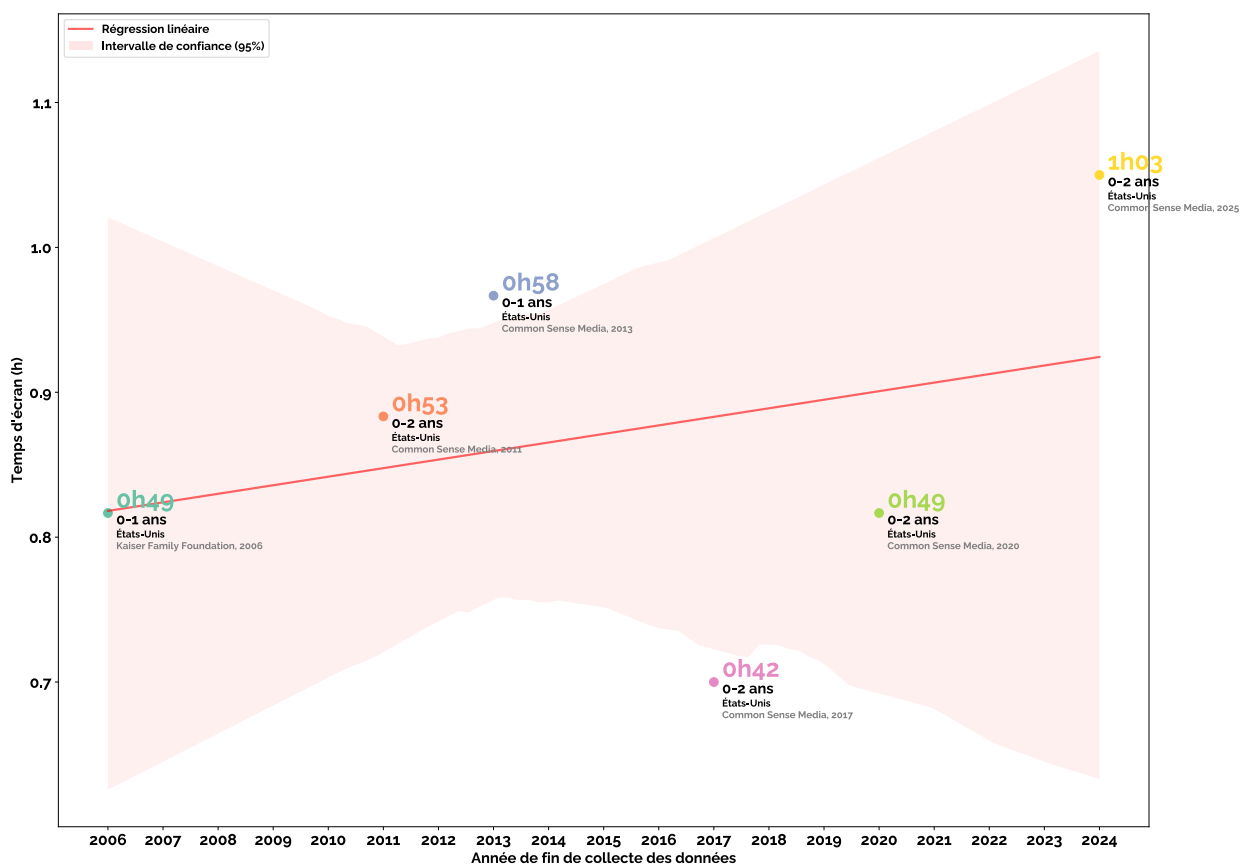


Figure 18 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 0-2 ans en Amérique du Nord depuis 2002.

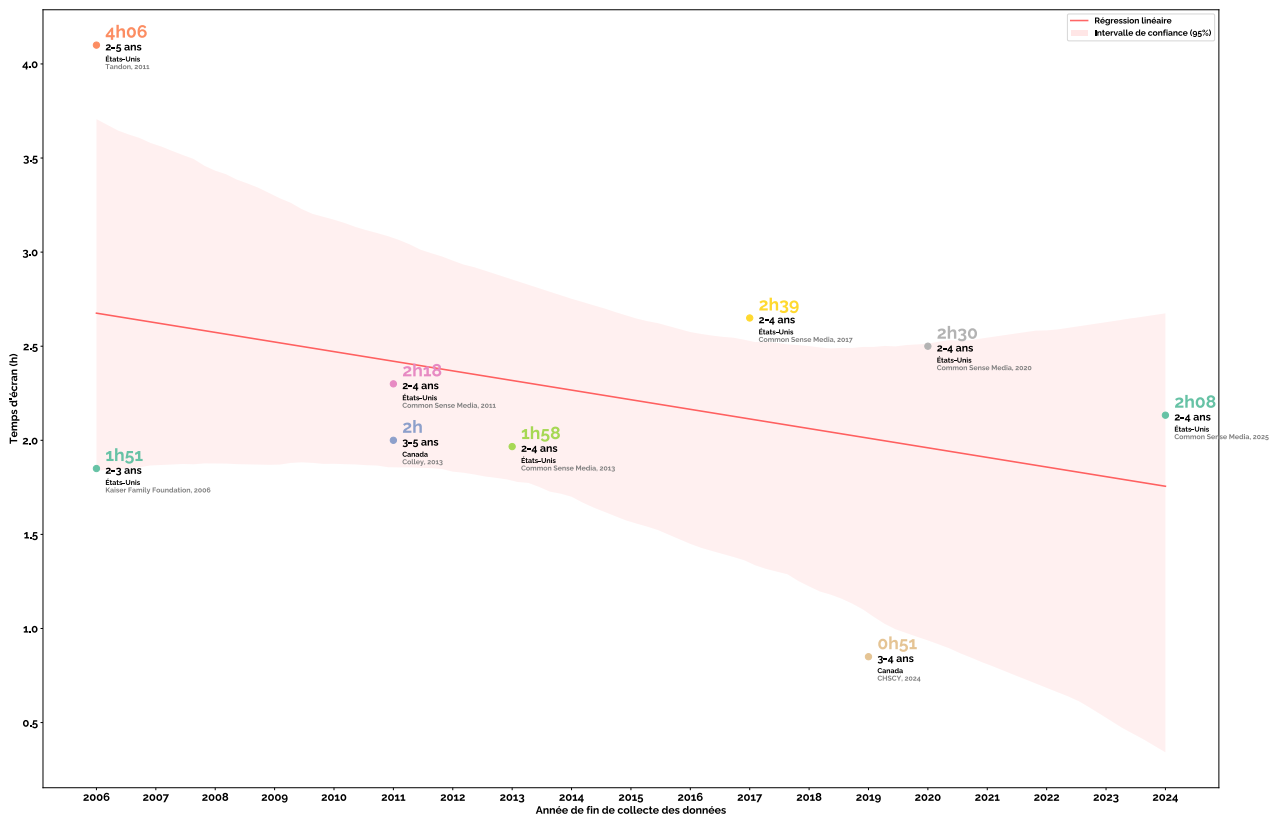


Figure 19 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 2-5 ans en Amérique du Nord depuis 2002.

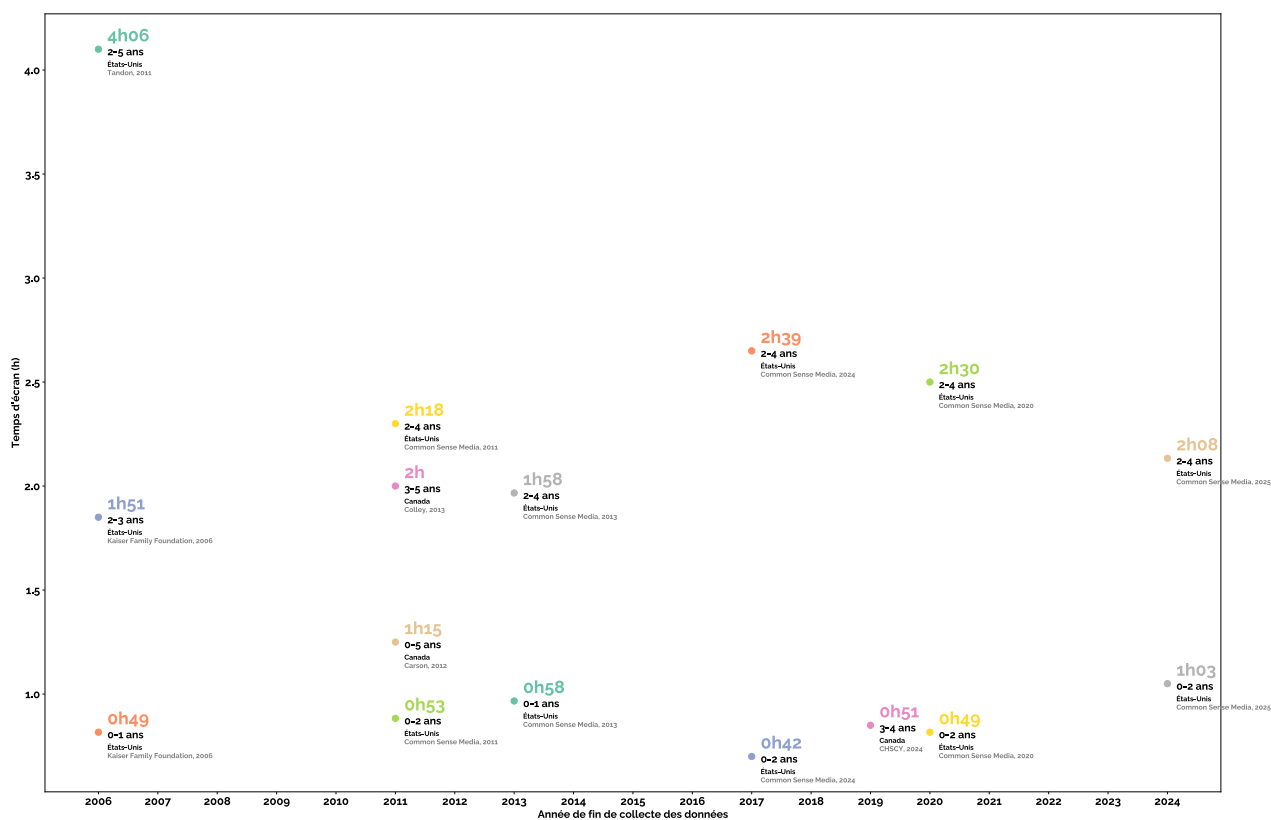


Figure 20 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 0-5 ans en Amérique du Nord depuis 2002.

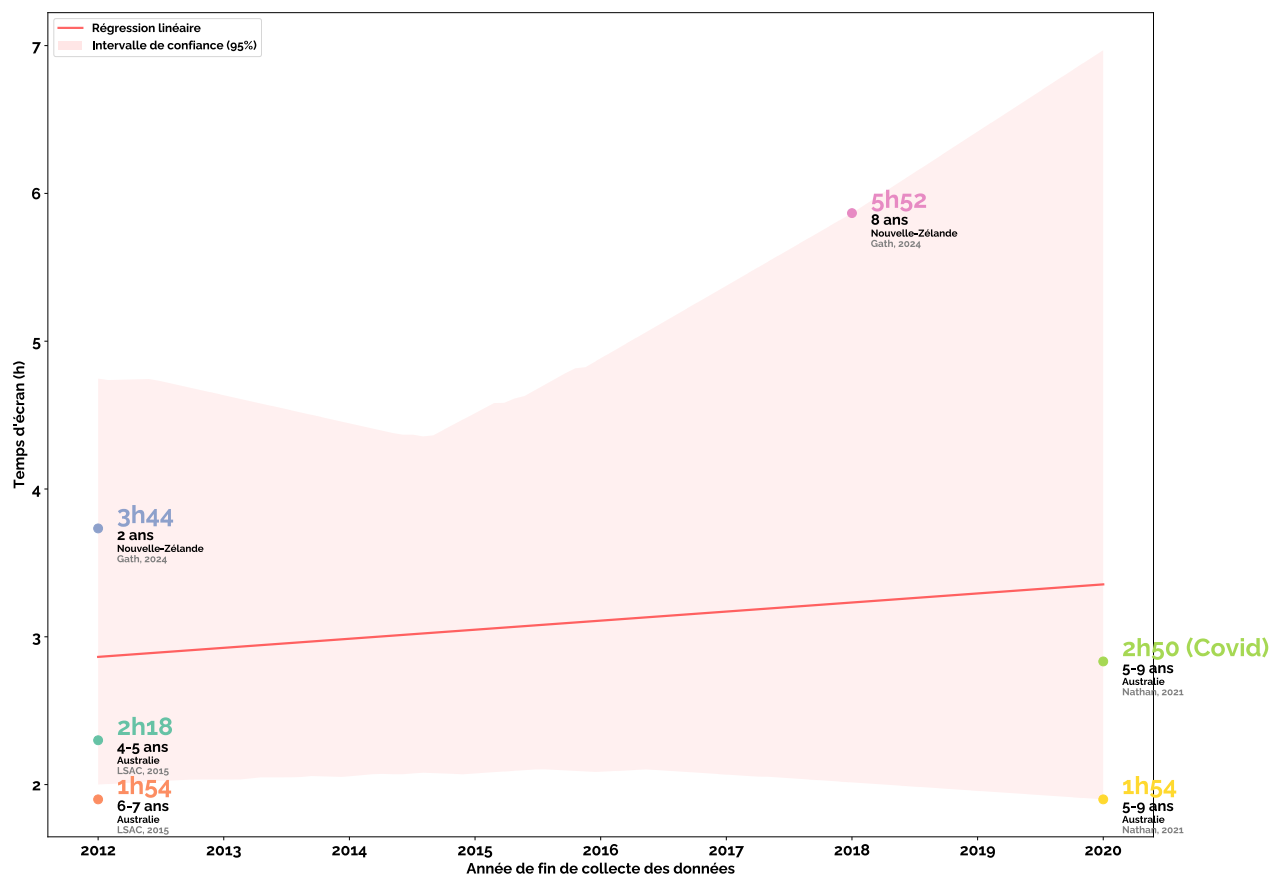


Figure 21 : Évolution du temps d'écran quotidien chez les 0-10 ans en Australie/Nouvelle-Zélande depuis 2002.

BIBLIOGRAPHIE

Nuvoli, Viola & Camanni, Margherita & Mariani, Ilaria & Ponte, Simona & Black, Michelle & Lazzerini, Marzia. (2025). Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. *Public Health in Practice*. 10. 100653. 10.1016/j.puhip.2025.100653.

K Kaye L, Orben A, A Ellis D, C Hunter S, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 22;17(10):3661. doi: 10.3390/ijerph17103661. PMID: 32456054; PMCID: PMC7277381.

OECD (2025), How's Life for Children in the Digital Age?, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>.

OCDE (2025), Regards sur l'éducation 2025 : Indicateurs de l'OCDE, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/b26d545c-fr>.

Pew Research Center, October 2025, "How Parents Manage Screen Time for Kids"

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

Saldanha-Gomes, C., Heude, B., Charles, MA. et al. Prospective associations between energy balance-related behaviors at 2 years of age and subsequent adiposity: the EDEN mother–child cohort. *Int J Obes* 41, 38–45 (2017). <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.138>

Qi J, Yan Y, Yin H. Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Glob Health Res Policy*. 2023 Apr 19;8(1):12. doi: 10.1186/s41256-023-00297-z. PMID: 37076910; PMCID: PMC10113131.

Kang H. Statistical considerations in meta-analysis. *Hanyang Med Rev*. 2015;35:23–32.

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.

Rey-López JP, Ruiz JR, Ortega FB, Verloigne M, Vicente-Rodriguez G, Gracia-Marco L, Gottrand F, Molnar D, Widhalm K, Zaccaria M, Cuenca-García M, Sjöström M, De Bourdeaudhuij I, Moreno LA; HELENA Study Group. Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: The HELENA study. *Eur J Public Health*. 2012 Jun;22(3):373–7. doi: 10.1093/eurpub/ckr040. Epub 2011 Apr 15. PMID: 21498560.

Qi J, Yan Y, Yin H. Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Glob Health Res Policy*. 2023 Apr 19;8(1):12. doi: 10.1186/s41256-023-00297-z. PMID: 37076910; PMCID: PMC10113131.

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.

McArthur BA, Volkova V, Tomopoulos S, Madigan S. Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2022 Apr 1;176(4):373–383. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386. PMID: 35157028; PMCID: PMC8845032.

Byrne R, Terranova CO, Trost SG. Measurement of screen time among young children aged 0–6 years: A systematic review. *Obes Rev*. 2021 Aug;22(8):e13260. doi: 10.1111/obr.13260. Epub 2021 May 7. PMID: 33960616; PMCID: PMC8365769.

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.

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.

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

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

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.

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

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.

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.

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.

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

Afssa (2009). Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport Afssa.

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).

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>)

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.

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

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.

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>.

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.

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

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>

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>

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.

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))

Kourlaba G, Kondaki K, Liarigkovinos 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.

Manios Y, Kondaki K, Kourlaba G, Grammatikaki E, Biribilis 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.

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.

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>)

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>

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.

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

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.

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>

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.

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.

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)

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

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.

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.

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.

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

ANSES. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017, <https://www.anses.fr/sites/default/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

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

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.

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.](#)

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>

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.

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.

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

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.

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.

Ramírez-Vélez R, Izquierdo M, López-Gil JF, Rincón-Pabón D, Martínez-Jamioy EN, Rivera-Ruiz R, Castellanos-Montaña S, Atencio-Osorio 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.

Rocha HAL, Correia LL, Leite ÁJM, Machado MMT, Lindsay AC, Rocha SGMO, 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.

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.

Sandford A (2 April 2020). "Coronavirus: Half of humanity on lockdown in 90 countries". *euronews*. Archived from the original on 19 May 2020. Retrieved 15 June 2021.

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.

Onyeaka H, Anumudu CK, Al-Sharify ZT, Egele-Godswill E, Mbaegbu P. COVID-19 pandemic: A review of the global lockdown and its far-reaching effects. *Sci Prog*. 2021 Apr-Jun;104(2):368504211019854. doi: 10.1177/00368504211019854. PMID: 34061685; PMCID: PMC10454957.

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>.

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.

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.

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>

Hedderston 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

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.

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>

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

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>

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>

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>

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/sjcap-2022-001. PMID: 35106288; PMCID: PMC8762980.

Gayathri, S.; Satheesh, T.; Shanmugam, Karthikeyan; Osborn, A. Jenit. 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

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.

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.

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.

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.

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

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 0–5-Year-Old Children in Switzerland. *Swiss Psychology Open*, 5(1): 4, pp. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.5334/spo.89>

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.

Gabriel-Job Nneka and Wobo Kininyiruchi 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.

Wolfers, L. N., Nabi, R. L., & Walter, N. (2024). Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction. *Media Psychology*, 28(1), 102–133. <https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2310839>.

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.

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



CONTACT

childfirstproject.contact@gmail.com



**Child First
Project**