

Ecrans

Usage des écrans

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 6 minutes

Périodes :



Définition

Les écrans et les médias numériques ont pris une place croissante dans l'environnement et se retrouvent dans des lieux très divers : à la maison, à l'école, dans les transports, les lieux publics et les lieux de soin. Ils peuvent être notamment utilisés pour communiquer, s'informer, apprendre, ou encore jouer.

Messages clés

Même si les recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans restent actuellement débattues en fonction de l'âge et du contenu, celles-ci s'accordent sur le fait qu'**il est recommandé de ne pas placer un enfant devant un écran avant 3 ans.**

L'exposition aux écrans est associée à des effets délétères sur la santé, notamment le sommeil et la vue, mais également sur les comportements, avec un niveau d'activité physique plus faible et une moins bonne qualité des interactions entre parents et enfants.

Il est important de donner des conseils adaptés aux parents et futurs parents pour réduire les effets négatifs associés à l'exposition aux écrans.

En pratique

Recommandations en ce qui concerne les écrans utilisés/regardés par l'adulte

- Inciter les parents dès la grossesse à réfléchir sur leurs propres usages des écrans, en termes de fréquence, de contenus et de contexte d'utilisation.
- Les sensibiliser aux rythmes veille-sommeil et aux besoins du bébé.
- Les inciter à mettre leur smartphone/tablette de côté et en silencieux pendant les soins, les activités et jeux avec leur enfant.
- Les inciter à ne pas laisser la télévision allumée dans les pièces à vivre si on ne la regarde pas, de dédier des lieux (chambres) et des moments familiaux (repas, avant la nuit, en voiture) sans écran afin de favoriser les interactions parent-enfant.

Recommandations en ce qui concerne les écrans utilisés/regardés par l'enfant

- **Éviter les écrans avant 3 ans.** Entre 3 et 6 ans, l'usage des écrans doit rester occasionnel, limité à des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte.
- Il est aussi recommandé de **ne pas laisser un enfant dans une pièce où un écran est allumé**, même s'il ne le regarde pas.
- **Ne pas donner de tablette, de smartphone, pour calmer ou endormir un enfant.**
- Dans les transports ou les temps d'attente, privilégier les livres, boîtes de jeux ou crayons plutôt que le téléphone.
- En cas de visionnage d'écran :
 - Respecter une distance entre soi et l'écran d'au moins 50 cm
 - Réduire la durée d'exposition
 - Éteindre tout écran 1 h avant le coucher

Recommandations en ce qui concerne les écrans dans les lieux de soin

- Inciter les équipes de lieux de soin à réfléchir à l'utilisation des écrans dans les espaces publics de l'établissement et dans les chambres.
- Inciter les praticiens libéraux à réfléchir à l'utilisation des écrans dans les salles d'attente et les espaces accessibles au public.
- Pendant les soins, limiter l'usage des écrans au maximum, et en réserver l'usage pour un objectif précis et temporaire (par exemple : stratégie de diversion pour réaliser un soin douloureux ou contraignant).

Documentation

- Recommandations pour la pratique clinique : « Interventions pendant la période périnatale »_ [Chapitre 8 : Le jeune enfant et les écrans. Collège National des Sages-Femmes de France. 2021](#)
- Haut Conseil de la santé publique, rapport « [Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans](#) », 2019
- [Carnet de santé version 2025](#)
- Rapport de la commission d'experts sur [l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans](#), 2024
- Site de l'étude [ESTEBAN](#)
- (1) Toledo-Vargas et. al. [Parental Technology Use in a Child's Presence and Health and Development in the Early Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatr.](#) Published online May 05, 2025. doi:10.1001/jamapediatrics.2025.0682

Information pour les familles

- Site des 1000 premiers jours, [limiter les écrans pour bébé](#)
- Je protège mon enfant –[plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique](#)–
- Plateforme « [Mon enfant et les écrans](#) », par l'Union nationale des associations familiales

Afin de maintenir une fiche imprimable courte, l'état des connaissances est disponible en ligne uniquement.

Auteur : Emilie Burte, **Relecture :** Jonathan Bernard, Chloé Barasinski, Rémi Béranger