



Écrans avant 3 ans : les informations en bref

Les repères à transmettre aux familles, ce que montrent les études et leurs limites, sur deux pages. Les numéros entre crochets renvoient aux références, au verso.

Le repère : pas d'écran avant 3 ans

Commission « Enfants et écrans » (avril 2024). Pas d'écran avant 3 ans, les éviter jusqu'à 6 ans, pas de téléphone personnel avant 11 ans, pas de smartphone avant 13 ans, pas de réseaux sociaux avant 15 ans. Ce sont des conseils, pas une loi [7].

OMS (2019). Pas d'écran avant 2 ans ; au maximum une heure par jour de 2 à 4 ans, et moins, c'est mieux. Ce plafond n'est pas une durée à atteindre [8].

Carnet de santé (depuis janvier 2025). Une page de recommandations commence par « pas d'écran avant 3 ans », et l'exposition aux écrans est abordée dès l'examen des 3 mois.

Lieux d'accueil (depuis le 3 juillet 2025). L'arrêté du 27 juin 2025 interdit d'exposer un enfant de moins de 3 ans à un écran en crèche, en micro-crèche, en halte-garderie et chez les assistants maternels, y compris en fond sonore. Il ne s'applique pas au domicile.

« Pas d'écran avant 6 ans » est une demande de cinq sociétés savantes, dont la Société française de pédiatrie (avril 2025), pas une règle officielle.

56 min

La réalité en France. À 2 ans, le temps d'écran moyen estimé était de 56 minutes par jour (cohorte Elfe). Ce chiffre repose sur les réponses des parents en 2013–2014, sans le smartphone à cet âge : ce n'est pas une photographie d'aujourd'hui [2].

Ce que montrent les études

Langage	À 18 mois, chez les enfants qui utilisent un téléphone ou une tablette, chaque demi-heure quotidienne en plus va avec un retard d'expression plus fréquent, d'après les parents : un risque environ deux fois plus élevé [3]. Dans l'ensemble, plus de temps d'écran va avec un langage un peu moins développé ; regarder avec un adulte et choisir les contenus comptent aussi [11].
Mots entendus	À 3 ans, pour environ 3 heures d'écran par jour, environ 1 100 mots d'adultes entendus en moins chaque jour (estimation à partir d'enregistrements de 220 familles) [10].
Échanges	Télévision allumée en fond : les parents et leurs jeunes enfants échangent moins, et moins richement [4]. Quand les appareils interrompent souvent les moments partagés, les parents rapportent aussi plus de difficultés de comportement [6].
Sommeil	Chez les moins de 5 ans, davantage d'écran va généralement avec un sommeil moins bon, notamment plus court [5]. Entre 6 et 36 mois, plus d'écran tactile va avec un endormissement plus long et moins de sommeil au total [16].
Attention et jeu	À 1, 2 et 3 ans, avec la télévision en fond, les enfants jouent moins longtemps d'affilée et se concentrent moins sur leur jeu [9].
Émotions	Entre 3 et 5 ans, l'écran souvent donné pour calmer va avec des émotions plus difficiles à gérer ensuite [13]. Tablette et colères se renforcent d'une année sur l'autre [14].
École	Plus de télévision à 29 mois va avec des résultats en mathématiques et une participation en classe un peu moins bons à l'école primaire [12].

Ce que ces études ne disent pas

- Ce sont surtout des études d'observation : elles montrent des liens, pas toujours ce qui vient en premier.
- Beaucoup reposent sur ce que disent les parents, avec des écarts modestes en moyenne.
- On ne peut pas dire que l'écran explique à lui seul les difficultés de langage ou les colères d'un enfant.
- Il n'existe pas de nombre de minutes à partir duquel tous les enfants réagissent de la même façon.
- Le mot « éducatif » sur une application ne garantit pas qu'elle aide à apprendre.
- Ces résultats ne prédisent pas ce qui arrivera à un enfant en particulier.

En parler avec les familles

- **Parlez des risques sans accuser.** Beaucoup d'applis sont conçues pour retenir l'attention, des enfants comme des adultes : ce n'est pas qu'une question de volonté.
- **Donnez un repère clair :** pas d'écran avant 3 ans.
- **Proposez un geste facile,** à essayer dès aujourd'hui : une comptine pour patienter, le coucou, nommer ce que l'enfant regarde.
- **Parlez aussi des écrans des adultes :** téléphone rangé pendant le jeu, notifications coupées pendant une histoire.
- **Quand l'enfant réclame l'écran :** rester près de lui pendant la colère, préparer un rituel sans écran, prévenir avant d'éteindre.



Les supports pour les familles

Les affiches A3 avec QR code et la fiche pour les parents (A4 recto verso) sont à télécharger sur le site, avec le détail de chaque source.

pasdecranavant3ans.org

Références

[2] Bernard JY, Poncet L, Saïd M, et al. Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale Elfe. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*. Santé publique France ; 2023.

[3] van den Heuvel M, Ma J, Borkhoff CM, et al. Mobile Media Device Use is Associated with Expressive Language Delay in 18-Month-Old Children. *J Dev Behav Pediatr*. 2019.

[4] Kirkorian HL, Pempek TA, Murphy LA, et al. The Impact of Background Television on Parent-Child Interaction. *Child Development*. 2009;80.

[5] Janssen X, Martin A, Hughes AR, et al. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2020.

[6] McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*. 2018;89(1).

[7] Commission « Enfants et écrans ». *Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu*. Rapport au Président de la République, 30 avril 2024.

[8] Organisation mondiale de la santé. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Genève : OMS ; 2019.

[9] Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, et al. The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children. *Child Development*. 2008.

[10] Brushe ME, Haag DG, Melhuish EC, et al. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(4).

[11] Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, et al. Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2020.

[12] Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E. Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2010.

[13] Radesky JS, Kaciroti N, Weeks HM, et al. Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years. *JAMA Pediatrics*. 2023.

[14] Fitzpatrick C, Pan PM, Lemieux A, et al. Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(10).

[16] Cheung CHM, Bedford R, Saez De Urabain IR, et al. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*. 2017.

Lieux d'accueil : arrêté du 27 juin 2025 modifiant la charte nationale pour l'accueil du jeune enfant, *Journal officiel* du 2 juillet 2025 (Légifrance) ; présentation sur monenfant.fr (Cnaf).

Carnet de santé : France Inter, « Des conseils sur l'utilisation des écrans par les enfants dans le nouveau carnet de santé lancé au 1er janvier », 31 décembre 2024.