

Comment les écrans agissent sur nos bébés et nos ados

Ce qu'en dit la science

[Nicole GARRET-GLOANEC](#), [Anne-Sophie PERNEL](#)

Parution 2025

L'avis des professionnels et celui des parents sur l'exposition des jeunes enfants et des adolescents aux écrans mérite d'être éclairé par une synthèse des études internationales les plus récentes. Les autrices proposent dans cet ouvrage de clarifier le débat et de fournir des données solides et comparées chez le petit 0-4 ans et les adolescents.

Trois mécanismes clés – le rôle des interactions, la sensorialité et la régulation émotionnelle – permettent de saisir les effets des écrans sur les jeunes, notamment les impacts sur le développement qui varient selon l'âge, le temps d'exposition et la nature des contenus. En s'appuyant sur des données comparées et synthétiques, cet ouvrage offre un cadre clair pour comprendre, agir et prévenir. Il s'adresse aux parents et aux professionnels, désireux d'accompagner les enfants et leur famille dans un monde saturé de technologies.