

# Temps d'écran..

## DONNÉES & RECHERCHE

Combien d'heures nos enfants passent-ils vraiment devant les écrans ? La réponse honnête est que personne ne le sait précisément. Voici ce que les études disponibles – imparfaites, décalées, mais précieuses – nous permettent d'en dire.

Le temps d'écran est une donnée toujours très difficile à apprécier. Aucune étude récente ne compile ces informations sur l'ensemble des tranches d'âge de façon cohérente et contemporaine. La littérature scientifique internationale ne nous aide guère : les chiffres disponibles sont majoritairement américains ou singaporiens, et leur transposition au contexte français est discutable. En France, la seule donnée longitudinale publiée pour les jeunes enfants – la cohorte Elfe conduite par l'Inserm et l'Ined – est aujourd'hui obsolète : ses mesures les plus récentes pour les moins de 6 ans remontent à 2017, soit près de dix ans, avant la généralisation des plateformes de streaming enfant, avant TikTok, avant les confinements. Pour les tout-petits, on ne peut donc se tourner que vers des données moins académiques mais plus récentes, comme l'étude IPSOS conduite en 2021 pour l'OPEN et l'UNAF. Pour les enfants d'âge scolaire, l'étude Esteban de Santé Publique France reste la référence française, quoique datant de 2014-2016. Pour les adolescents enfin, le baromètre du Centre National du Livre, conduit par Ipsos bva depuis 2016 et renouvelé tous les deux ans, offre l'éclairage le plus récent disponible.

C'est à partir de ces trois sources imparfaites, aux

méthodologies différentes et aux millésimes décalés, que l'on peut tenter de reconstituer une image approximative de la réalité française.

## Les tout-petits : l'angle mort de la recherche française

Pour les enfants de moins de 6 ans, l'étude IPSOS 2021 révèle que les parents déclarent, écran par écran, un total cumulé de 3h11 par jour pour les moins de 2 ans et de 3h50 pour les 3-6 ans. Ces chiffres sont obtenus en additionnant les temps déclarés séparément pour chaque appareil – télévision, tablette, smartphone, ordinateur, console.

**0 – 2 ans** · Télévision 1h22 · Tablette 0h44 · Smartphone 0h34 · Ordinateur 0h17 · Console 0h14

**3 – 6 ans** · Télévision 1h38 · Tablette 0h45 · Smartphone 0h32 · Console 0h29 · Ordinateur 0h26

*Source : IPSOS/OPEN/UNAF, « Parents, enfants & numérique », collecte juillet 2021 (n=2 012 parents). Déclarations parentales, temps en semaine hors temps scolaire.*

On pourrait y voir un artefact méthodologique. C'est au contraire l'un des enseignements les plus significatifs de l'étude. Car ce cumul ne reflète pas du multitasking – un enfant de 18 mois ne regarde pas simultanément la TV et une tablette. Il traduit quelque chose de plus révélateur : les parents n'ont pas conscience que les séquences d'écran qui ponctuent la journée de leur enfant – les vingt minutes de dessin animé pendant la préparation du repas, le smartphone pour calmer dans la poussette, la tablette en fin d'après-midi – finissent par représenter un volume quotidien considérable. Chaque épisode isolé semble anodin et maîtrisé. Personne ne fait la somme.

C'est précisément cette absence de vision globale que le questionnaire écran par écran met à nu, à son insu. Le total n'est pas une erreur de mesure – il est le reflet de la fragmentation réelle des usages et de l'angle mort cognitif des parents face à l'accumulation. En ce sens, ces 3h11 sont peut-être la donnée la plus honnête de toute l'étude.

**À noter** – Ces chiffres sont issus de déclarations parentales collectées en juillet 2021, contexte post-confinement. Ils constituent vraisemblablement une borne basse de la réalité actuelle, les parents ayant tendance à sous-déclarer des usages qu'ils savent contraires aux recommandations.

## Les 6-17 ans : Esteban, une référence qui a dix ans

Pour les enfants d'âge scolaire, la référence française est l'étude Esteban conduite par Santé Publique France entre 2014 et 2016 sur 1 182 enfants de 6 à 17 ans. Elle établit une moyenne de 4h11 par jour tous écrans confondus pour l'ensemble de cette tranche d'âge. Esteban révèle surtout une progression très nette avec l'âge.

**6 – 10 ans** · 45 % dépassent 3h d'écran par jour

**11 – 14 ans** · 70 % dépassent 3h d'écran par jour

**15 – 17 ans** · ~80 % dépassent 3h d'écran par jour (87 % des garçons, 71 % des filles)

*Source : Étude Esteban, Santé Publique France, données 2014-2016.  
Moyenne toutes tranches : 4h11/jour.*

Ces données ont dix ans. Elles décrivent un monde pré-TikTok, pré-Covid, pré-généralisation du smartphone personnel au

collège. Elles constituent donc une borne basse de la réalité actuelle.

## Les adolescents : enfin une donnée récente

C'est précisément pour cette raison que le baromètre du Centre National du Livre apporte un éclairage précieux. Mis en œuvre depuis 2016 et confié à Ipsos bva, il est réalisé tous les deux ans auprès d'un échantillon de 1 500 jeunes de 7 à 19 ans représentatifs de la population française. Sa dernière édition disponible mesure un temps d'écran quotidien moyen de 3h01 pour l'ensemble de la tranche – hors usage scolaire et hors lecture numérique – et jusqu'à plus de cinq heures par jour chez les 16-19 ans.

**7 – 19 ans** · Moyenne quotidienne : 3h01 sur les écrans · 18 min de lecture loisir

**16 – 19 ans** · Plus de 5h d'écran par jour · 99 % utilisent les réseaux sociaux

*Source : Baromètre CNL / Ipsos bva, « Les jeunes Français et la lecture », éditions 2016-2024. Déclarations des jeunes eux-mêmes, hors temps scolaire et hors lecture numérique.*

Le rapport entre écrans et lecture est vertigineux : les jeunes Français passent dix fois plus de temps devant les écrans qu'à lire des livres. Ce que révèle en outre cette étude, c'est la nature de ce temps d'écran : 56 % des jeunes regardent majoritairement des vidéos courtes, et les réseaux sociaux captent déjà 56 % des 7-9 ans pour atteindre la quasi-totalité des 16-19 ans, dont une part significative y consacre plus d'une heure par jour, notamment sur TikTok, Instagram et Snapchat. La lecture elle-même se fragmente – 21 % des 7-9 ans font autre chose en même temps qu'ils lisent, contre 67 % des

16-19 ans. Ce n'est plus seulement le volume d'écrans qui progresse, c'est la capacité d'attention soutenue qui recule.

## Ce que les données américaines nous apprennent

Les données internationales les plus solides sont américaines. Common Sense Media, organisation indépendante basée à San Francisco, publie depuis 2011 un recensement bisannuel des usages numériques des enfants – le Common Sense Census – qui fait référence dans la littérature mondiale par sa méthodologie rigoureuse et la continuité de son suivi. Sa dernière édition, publiée en 2025 sur des données collectées en 2024 auprès de près de 1 600 familles, dresse un tableau par tranche d'âge que l'Europe n'est pas encore capable de produire avec une telle précision.

**Moins de 2 ans** · 1h03 par jour

**2 – 4 ans** · 2h08 par jour

**5 – 8 ans** · 3h28 par jour

**8 – 12 ans** · 5h33 par jour

**13 – 18 ans** · 8h39 par jour

*Source : Common Sense Census, « Media Use by Kids Zero to Eight » (2025, données 2024) et « Media Use by Tweens and Teens » (2022, données 2021). États-Unis, hors usage scolaire.*

Ces chiffres sont américains, et leur transposition directe à la France appelle à la prudence : les habitudes culturelles, la structure des journées scolaires et l'équipement des foyers diffèrent. Il n'en reste pas moins que la trajectoire qu'ils décrivent – une explosion des usages à partir de l'entrée au collège, une accélération spectaculaire chez les adolescents – est cohérente avec ce que les données françaises fragmentaires

laissent entrevoir. Common Sense Media signale par ailleurs un changement qualitatif majeur entre 2020 et 2024 : le temps consacré aux jeux vidéo a bondi de 65 % chez les moins de 8 ans, tandis que la télévision traditionnelle recule au profit des vidéos courtes sur YouTube Shorts et TikTok. Ce n'est plus seulement le volume qui augmente – c'est la nature des contenus consommés qui se transforme, avec des formats conçus pour maximiser l'engagement et rendre chaque fin de visionnage le point de départ du suivant.

## **Ce que tout cela dit, malgré tout**

Ce panorama, aussi incomplet soit-il, dit quelque chose d'essentiel. Les données manquent, les méthodologies divergent, les millésimes se décalent – et pourtant, quelle que soit l'étude consultée, quelle que soit la tranche d'âge observée, quel que soit le pays, la courbe pointe dans la même direction. Les temps d'écran augmentent avec l'âge, ils ont augmenté au fil des années, ils ont bondi avec le Covid, et ils ne sont jamais redescendus au niveau antérieur.

L'absence de données françaises récentes et exhaustives n'est pas un détail technique – c'est en soi un problème de santé publique. On ne peut pas piloter une politique de prévention sérieuse sur des chiffres vieux de dix ans, collectés avant l'ère TikTok, avant les confinements, avant que le smartphone ne devienne l'objet central de la vie des enfants dès le collège. La France dispose d'un appareil statistique de grande qualité pour mesurer l'obésité, les comportements alimentaires, l'activité physique – mais pas le temps d'écran de ses enfants. C'est un choix, et il mérite d'être questionné.

En attendant des données qu'on espère voir venir, ce que les études disponibles révèlent suffit à nourrir une réflexion sérieuse. À l'heure où un adolescent américain passe en moyenne plus de huit heures par jour devant un écran hors

temps scolaire, où un enfant de moins de 2 ans dispose déjà dans quatre familles sur dix de sa propre tablette, où les parents français eux-mêmes déclarent sans s'en rendre compte des cumuls quotidiens qui dépassent trois heures pour leurs tout-petits – la question n'est plus de savoir si les enfants sont surexposés. C'est de comprendre ce que cela leur fait, et ce que nous pouvons y faire.

---

## SOURCES CITÉES

- IPSOS / OPEN / UNAF – « Parents, enfants & numérique », juillet 2021 (n=2 012 parents)
- Santé Publique France – Étude Esteban, données 2014-2016 (n=1 182 enfants, 6-17 ans)
- Centre National du Livre / Ipsos bva – Baromètre « Les jeunes Français et la lecture », éditions 2016, 2018, 2022, 2024 (n=1 500 jeunes, 7-19 ans)
- Bernard JY et al. – « Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale Elfe », BEH n°6, avril 2023 (données 2013-2017)
- Common Sense Media – Common Sense Census: Media Use by Kids Zero to Eight, 2025 (données 2024)
- Common Sense Media – Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2022 (données 2021)