

Une heure d'écran par jour suffit à creuser l'écart scolaire

Des couleurs sur une tablette, un dessin animé pour calmer un tout petit. Rien de bien grave, entend-on parfois. Mais si on se trompait ?

Une étude publiée début juin dans le *World Journal of Pediatrics* apporte une réponse simple et sans détour.

Suivis depuis la naissance, 502 enfants ont été évalués à 9 ans avec un test administré en face-à-face par des psychologues formés, en lecture, orthographe et calcul – et leur mémoire de travail mesurée à 10,5 ans par des outils cliniques normés, pas des questionnaires parentaux.

Le temps d'écran a été mesuré six fois entre 1 et 8 ans – avant les évaluations scolaires ce qui change tout. On sait donc que c'est l'exposition aux écrans qui précède les difficultés, et non l'inverse.

Le constat est sans ambiguïté : plus le temps d'écran est élevé dans l'enfance, moins bons sont les résultats scolaires à 9 ans.

Il existe des fenêtres d'exposition particulièrement à risque – et la première année de vie est la plus sensible de toutes. Chaque heure quotidienne supplémentaire devant un écran à 1 an est associée à environ 1,5 point de moins sur les résultats scolaires à 9 ans. C'est la taille d'effet la plus élevée de toutes les tranches d'âge testées. Des associations significatives sont retrouvées aussi à 18 mois et à 6 ans.

Pas d'effet Boucle d'or ici – c'est-à-dire pas de durée « juste comme il faut » qui serait moins nocive que trop peu

ou trop. Dès la première heure d'exposition, plus le temps d'écran augmente, plus les résultats baissent.

Pourquoi ce moment-là ? Le cerveau présente une plasticité maximale à cet âge, et l'acquisition du vocabulaire est très rapide. Or le temps d'écran réduit les interactions sociales et verbales : l'enfant perd des occasions de se faire lire des histoires, de jouer, d'interagir.

Ce n'est pas un signal isolé. Une étude canadienne publiée en octobre 2025 dans *JAMA Network Open*, suivant plus de 3 300 enfants sur quinze ans en Ontario, arrive au même constat : chaque heure quotidienne supplémentaire d'écran est associée à une baisse de 10 % de la probabilité d'atteindre un niveau académique supérieur en lecture et en mathématiques.

La convergence des données est aujourd'hui difficile à ignorer.

Jonathan Bernard, co-auteur de l'étude et chercheur à l'Inserm, interviewé dans le Monde à propos de cette étude rappelle la recommandation : aucun écran avant 3 ans.

Sources

– Yang S, Padmapriya N, Saw S-M, et al. *Screen viewing time from age 1 to 8 years and subsequent academic performance and working memory*. World Journal of Pediatrics. 2026. [DOI : 10.1007/s12519-026-01046-1](https://doi.org/10.1007/s12519-026-01046-1)

– Li X, Keown-Stoneman CD, Omand JA, et al. *Screen Time and Standardized Academic Achievement Tests in Elementary School*. JAMA Network Open. 2025;8(10):e2537092. [DOI : 10.1001/jamanetworkopen.2025.37092](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.37092)

– Bernard J, cité dans *Le Monde*, 4 juin 2026. [Lire l'article](#)

.. 4□□□

□