Une nouvelle étude confirme les inquiétudes

SUREXPOSITIONECRANS.FR — VEILLE SCIENTIFIQUE · REVUE DE REVUES

Écrans et développement de l’enfant : ce que disent 23 méta-analyses réunies

Près de 2,8 millions d’enfants, 64 pays : le bilan le plus large à ce jour sur le temps d’écran avant 18 ans

Cette page résume une « revue parapluie » publiée en septembre 2026 dans JAMA Pediatrics : une étude qui ne produit pas de nouvelles données, mais rassemble et recalcule les résultats de toutes les méta-analyses existantes sur le sujet. Pour chaque domaine du développement, nous présentons le résultat, ses limites, et les travaux d’origine sur lesquels il repose.

COMMENT CE TRAVAIL A ÉTÉ RÉALISÉ

L’article original a été récupéré et lu intégralement, tableaux compris — pas seulement le résumé. Les chiffres cités ici sont ceux du tableau principal de résultats de l’article. Pour chaque domaine, les méta-analyses sur lesquelles repose le calcul sont listées avec leur référence complète.

Une partie du travail de rédaction et de mise en forme a été assistée par intelligence artificielle. Le contenu scientifique, la vérification des données et la validation des nuances restent sous la responsabilité de l’équipe du collectif.

Comment lire les chiffres de cette page. Les résultats sont exprimés par un coefficient de corrélation, noté **r**, qui va de −1 à +1. À 0, il n’y a aucun lien entre temps d’écran et le domaine étudié. Un r positif signifie « plus d’écrans, plus de difficultés » ; un r négatif, « plus d’écrans, moins bons résultats ». Les auteurs ont fixé à **0,10** le seuil à partir duquel une association mérite d’être prise en compte. Autour de 0,10, l’association est faible ; autour de 0,30, elle est modérée.

Une association faible pour un enfant donné peut peser lourd à l’échelle d’une population où presque tous les enfants sont exposés. Chaque résultat est accompagné d’une **fourchette de précision** (intervalle de confiance à 95 %) : quand cette fourchette inclut 0, on ne peut pas conclure à l’existence d’un lien.

AU SOMMAIRE

1. L’étude : 23 méta-analyses passées au crible
2. Résultats scolaires
3. Langage
4. Fonctions exécutives (attention, contrôle de soi…)
5. Santé mentale : anxiété, dépression, idées suicidaires — tous écrans
6. Santé mentale : le cas des réseaux sociaux

7. Agressivité, agitation, troubles du comportement
8. Difficultés émotionnelles et relations avec les autres enfants
9. Les limites de l’ensemble — et ce qui les tempère

Une « revue de revues » : 23 méta-analyses, 2,8 millions d’enfants

ÂGE : 0–18 ANS
SYNTHÈSE GLOBALE
64 PAYS

Une *méta-analyse* regroupe statistiquement toutes les études publiées sur une question précise — par exemple, écrans et langage. Mais ces méta-analyses se sont multipliées, chacune limitée à un seul domaine, et elles aboutissent parfois à des conclusions divergentes. D’où la confusion souvent ressentie par les familles et les professionnels.

Une équipe internationale (Université de Calgary au Canada, Cambridge au Royaume-Uni, Dublin en Irlande, Seattle aux États-Unis) a donc rassemblé **toutes les méta-analyses publiées jusqu’en novembre 2025** portant sur la *durée* d’exposition aux écrans chez les moins de 18 ans. Sur plus de 9 400 publications examinées, 23 méta-analyses ont été retenues. Le protocole avait été déposé à l’avance dans un registre public (PROSPERO), ce qui empêche d’ajuster la méthode après coup.

Point de méthode important : lorsqu’une même étude figurait dans plusieurs méta-analyses, elle n’a été **comptée qu’une seule fois**. Tous les résultats ont été convertis dans une même

unité de mesure, puis recalculés domaine par domaine. La qualité des méta-analyses incluses a été jugée élevée : 11 sur 23 obtiennent la note maximale.

> *Résultat d'ensemble :* **plus de temps d'écran est associé à de moins bons résultats scolaires, à un langage moins développé, et à davantage de difficultés émotionnelles, comportementales et relationnelles**. *Aucun lien net n'apparaît en revanche pour les fonctions exécutives, les comportements d'entraide, ni pour les mathématiques, les sciences et la lecture prises séparément.*

Deux tendances traversent plusieurs domaines : les associations sont **plus fortes dans les études les plus récentes**, et **plus fortes chez les enfants plus âgés**. Les auteurs y voient le reflet de l'évolution de l'environnement numérique : passage de la télévision à des supports interactifs, personnalisés et socialement évaluatifs (smartphones, consoles), au moment où la préadolescence rend plus sensible au regard des pairs et aux récompenses.

Al-Jbouri E, Nivison MD, Neville RD, Marsh A, McArthur BA, Christakis DA, Fearon P, Madigan S. Screen Use and Child and Adolescent Development and Mental Health Outcomes: A Quantitative Umbrella Review. *JAMA Pediatrics*. Publié en ligne le 28 septembre 2026. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2026.4339

Résultats scolaires : un lien net avec la moyenne générale, surtout pour les jeux vidéo

ÂGE SCOLAIRE
SCOLARITÉ
3 MÉTA-ANALYSES · ~152 000 ÉLÈVES

Les résultats scolaires étaient mesurés le plus souvent par la moyenne générale (notes des enseignants, ou déclarée par les parents ou les élèves) et par des tests standardisés.

> *Résultat :* **plus de temps d'écran est associé à une moyenne scolaire plus faible** *(r = −0,15 ; fourchette −0,23 à −0,07 ; 27 études). L'association est la plus marquée pour* **les jeux vidéo** *(r = −0,17) et le temps d'écran global (r = −0,15). Pour la télévision seule, elle est plus faible et non concluante (r = −0,08).*

Lorsqu'on regarde les matières séparément, aucun lien concluant n'apparaît : mathématiques (r = −0,10), sciences (r = −0,03), lecture (r = −0,02). Mais ces calculs reposent sur très peu d'études (de 5 à 17 selon la matière) : les auteurs considèrent que l'absence de résultat reflète probablement un manque de données plutôt qu'une absence d'effet. Le décalage entre une moyenne générale nettement associée et des matières qui ne le sont pas reste à éclaircir.

Les études d'origine varient énormément entre elles (hétérogénéité très élevée) : le chiffre moyen résume des

situations très différentes. La moyenne générale est souvent déclarée, et non relevée dans les bulletins. Il s’agit d’associations : des difficultés scolaires préexistantes peuvent aussi conduire à davantage d’écrans.

Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Cavero-Redondo I, Beltran-Valls MR, Martínez-Vizcaíno V, Álvarez-Bueno C. Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2019;173(11):1058-1067. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2019.3176

Huang C. Social network site use and academic achievement: a meta-analysis. *Computers & Education*. 2018;119:76-83. DOI : 10.1016/j.compedu.2017.12.010

Wang F, Ni X, Zhang M, Zhang J. Educational digital inequality: a meta-analysis of the relationship between digital device use and academic performance in adolescents. *Computers & Education*. 2024;213:105003. DOI : 10.1016/j.compedu.2024.105003

Pour les matières séparées, s’ajoute : Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, et al. Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(10):1017-1026. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2024.2620

Langage : un lien constant, plus net quand le temps d’écran est mesuré précisément

SURTOUT PETITE ENFANCE

LANGAGE

4 MÉTA-ANALYSES · 34 666 ENFANTS

Le langage était évalué par des tests réalisés par des professionnels ou par des observations structurées : vocabulaire, compréhension, expression. Les méta-analyses incluses portent en grande partie sur les jeunes enfants.

> *Résultat :* **plus de temps d'écran est associé à un langage moins développé** *(r = −0,13 ; fourchette −0,17 à −0,09 ; 51 études).*

Un détail renforce ce signal : quand le temps d'écran est relevé de façon détaillée, dans un **carnet d'activités** rempli au fil de la journée, l'association est plus forte (r = −0,22) qu'avec un simple questionnaire (r = −0,13). Les études fondées sur des entretiens ne retrouvent pas de lien (r = −0,04). Autrement dit, plus la mesure est précise, plus le lien apparaît nettement.

Un biais de publication est détecté : les études montrant un lien ont pu être plus facilement publiées, ce qui peut gonfler un peu le chiffre moyen. Le contenu compte : les auteurs rappellent que des programmes éducatifs adaptés à l'âge, en quantité modérée, peuvent soutenir le langage. Les résultats concernent surtout les jeunes enfants.

Adelantado-Renau M, et al. Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: *JAMA Pediatrics*. 2019;173(11):1058-1067. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2019.3176

Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(7):665-675. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, et al. Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(10):1017-1026. DOI :

10.1001/jamapediatrics.2024.2620

Xie W, Lu J, Lin X. Is screen exposure beneficial or detrimental to language development in infants and toddlers? A meta-analysis. *Early Child Development and Care*. 2024;194(4):606-623. DOI : 10.1080/03004430.2024.2349622

Fonctions exécutives : pas de lien démontré, mais un résultat difficile à interpréter

SURTOUT AVANT 6 ANS
ATTENTION · CONTRÔLE DE SOI
2 MÉTA-ANALYSES · 7 577 ENFANTS

Les fonctions exécutives regroupent les capacités qui permettent de se concentrer, de retenir une consigne, de freiner une impulsion, de changer de stratégie. Les deux méta-analyses disponibles portent principalement sur des enfants de moins de 6 ans.

> *Résultat :* **aucune association moyenne** *n'apparaît (r = 0,01 ; fourchette −0,09 à 0,11 ; 16 études).*

Ce résultat ne doit pas être lu comme rassurant. Les études d'origine sont extrêmement disparates et un biais de publication marqué est détecté. Les auteurs avancent plusieurs

explications : les fonctions exécutives recouvrent des capacités très différentes qui peuvent réagir chacune à leur manière ; certaines activités sur écran pourraient être bénéfiques et d’autres néfastes, et se compenser dans une moyenne.

Les auteurs signalent surtout une **lacune majeure** : il n’existe à ce jour **aucune méta-analyse** sur les écrans et l’attention, la mémoire de travail, la vitesse de traitement ou l’intelligence prises isolément.

> Pour ce domaine, les études incluses rapportaient d’autres types de statistiques, que les auteurs ont dû convertir : cela ajoute une part d’imprécision. Peu d’études, beaucoup de dispersion : ce résultat signale un manque de connaissances plus qu’une absence d’effet.

Bustamante JC, Fernandez-Castilla B, Alcaraz-Iborra M. Relation between executive functions and screen time exposure in under 6 year olds: a meta-analysis. *Computers in Human Behavior*. 2023;145:107739. DOI : 10.1016/j.chb.2023.107739

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, et al. Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(10):1017-1026. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2024.2620

Anxiété, dépression, idées suicidaires : un lien plus fort avec le smartphone, et qui s’accentue avec le temps

ÂGE : 0–18 ANS
SANTÉ MENTALE
7 MÉTA-ANALYSES · 390 576 JEUNES

Les chercheurs regroupent sous le terme de troubles « intériorisés » les difficultés vécues de l’intérieur : anxiété, symptômes dépressifs, plaintes physiques sans cause identifiée, mais aussi idées suicidaires, tentatives de suicide et automutilations. C’est le domaine le plus étudié de toute la revue : 88 études.

> *Résultat :* **plus de temps d’écran, tous supports confondus, est associé à davantage de troubles intériorisés** *(r = 0,10 ; fourchette 0,07 à 0,13). L’association est la plus forte pour* **le smartphone** *(r = 0,14) et l’ordinateur (r = 0,13), devant la télévision (r = 0,10) et les jeux vidéo (r = 0,08).*

Les études publiées entre 2001 et 2024 montrent une association **de plus en plus forte au fil des années**. Dans les quelques études qui permettaient de comparer filles et garçons (7 dans chaque groupe), l’association avec les écrans en général était un peu plus marquée chez les garçons (r = 0,17 contre 0,13).

La comparaison filles/garçons repose sur peu d’études et porte sur l’ensemble des écrans, pas spécifiquement sur les réseaux sociaux – pour lesquels de nombreux travaux, dont l’expertise de l’ANSES, documentent une vulnérabilité plus forte des filles.

Ici, la revue ne rapporte pas cette comparaison pour les réseaux sociaux. Hétérogénéité très élevée entre études.

Chen Z, Liao X, Yang J, et al. Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychiatry Research*. 2024;338:115991. DOI : 10.1016/j.psychres.2024.115991

Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(5):393-405. DOI : 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Gao J, Gao L. A meta-analysis of prospective cohort studies on screen time and the risk of depression in adolescents. *Acta Psychologica*. 2024;251:104530. DOI : 10.1016/j.actpsy.2024.104530

Liu M, Wu L, Yao S. Dose-response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *British Journal of Sports Medicine*. 2016;50(20):1252-1258. DOI : 10.1136/bjsports-2015-095084

Morata-Sampaio L, Santana MLM, Bitata MPE. Use of mobile devices and psychosocial difficulties in children under 12 years of age: a systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2025;44:15143-15156. DOI : 10.1007/s12144-025-08198-9

Vasconcellos RP, Sanders T, Lonsdale C, et al. Electronic screen use and children's socioemotional problems: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2025;151(5):513-543. DOI : 10.1037/bul0000468

Zou Z, Xiang J, Wang H, Wen Q, Luo X. Association of screen time-based sedentary behavior and the risk of depression in children and adolescents: dose-response meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*. 2021;48:235-244.

Réseaux sociaux : un lien avec les symptômes dépressifs, y compris en intégrant les travaux les plus sceptiques

ADOLESCENCE
RÉSEAUX SOCIAUX · DÉPRESSION
9 MÉTA-ANALYSES · 273 392 JEUNES

Neuf méta-analyses ont porté spécifiquement sur le temps passé sur les réseaux sociaux. Parmi elles figurent deux méta-analyses d'une équipe connue pour ses positions sceptiques, dont l'une concluait en 2025 à l'absence de tout lien. Réunies avec les autres, sans double comptage, elles contribuent au résultat d'ensemble.

> *Résultat :* **plus de temps sur les réseaux sociaux est associé à davantage de troubles intériorisés** *(r = 0,09 ; fourchette 0,06 à 0,12 ; 71 études). Le lien est porté par* **les symptômes dépressifs** *(r = 0,14 ; 40 études), et non par l'anxiété sociale (r = 0,05, non concluant).*

Pour les auteurs, cette différence entre dépression et anxiété sociale pourrait tenir à la conception même des plateformes : des contenus très visuels qui mettent en avant l'apparence et le statut favorisent la comparaison avec des modèles jugés supérieurs, puis une image de soi dévalorisée — un mécanisme connu pour nourrir les symptômes dépressifs.

La revue ne mesure que la *durée* d'utilisation. Elle ne capte ni les contenus vus, ni les fonctionnalités des plateformes (algorithmes de recommandation, mentions « j'aime », filtres

d’apparence), que les auteurs citent eux-mêmes comme des dimensions importantes absentes de leurs données. Un biais de publication est possible (test proche du seuil de significativité).

Cabezas-Klinger H, Fernandez-Daza FF, Mina-Paz Y. Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of recent evidence. *Behavioral Sciences*. 2025;15(11):1450. DOI : 10.3390/bs15111450

Cunningham S, Hudson CC, Harkness K. Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2021;49(2):241-253. DOI : 10.1007/s10802-020-00715-7

Ferguson CJ, Kaye LK, Branley-Bell D, et al. Like this meta-analysis: screen media and mental health. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2022;53(2):205-214. DOI : 10.1037/pro0000426

Ferguson CJ, Kaye LK, Branley-Bell D, Markey P. There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: findings from a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2025;56(1):73-83. DOI : 10.1037/pro0000589

Ghai S, Fassi L, Awadh F, Orben A. Lack of sample diversity in research on adolescent depression and social media use: a scoping review and meta-analysis. *Clinical Psychological Science*. 2023;11(5):759-772. DOI : 10.1177/21677026221114859

Ivie EJ, Pettitt A, Moses LJ, Allen NB. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2020;275:165-174. DOI : 10.1016/j.jad.2020.06.014

Liu M, Kamper-DeMarco KE, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(9):5164. DOI : 10.3390/ijerph19095164

Nan Y, Qin J, Li Z, Kim NG, Kim SSY, Miller LC. Is social media use related to social anxiety? A meta-analysis. *Mass Communication and Society*. 2024;27(3):441-474. DOI : 10.1080/15205436.2024.2321533

Vasconcellos RP, Sanders T, Lonsdale C, et al. Electronic screen use and children’s socioemotional problems: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2025;151(5):513-543. DOI : 10.1037/bul0000468

Agressivité, agitation, troubles du comportement : une association modeste mais régulière

SURTOUT AVANT 12 ANS
COMPORTEMENT
84 ÉTUDES · ~148 000 ENFANTS

Les troubles « extériorisés » sont ceux qui se voient de l’extérieur : agressivité, opposition, troubles des conduites, agitation et symptômes de type TDAH (trouble déficit de l’attention avec ou sans hyperactivité). Les données proviennent en grande partie d’enfants de 12 ans ou moins.

> *Résultat :* **plus de temps d’écran est associé à davantage de comportements extériorisés** *(r = 0,11 ; fourchette 0,08 à 0,14). Le résultat ne varie pas selon les caractéristiques étudiées (type d’écran, âge, etc.).*

Hétérogénéité très élevée entre études. Un possible biais de publication est signalé dans le tableau de résultats de l’article. La relation peut aussi aller dans l’autre sens : des enfants agités ou opposants peuvent se voir proposer davantage d’écrans pour être apaisés — même si les études qui suivent les enfants dans le temps suggèrent plutôt que l’exposition précède les difficultés.

Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: a systematic review and meta-

analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(5):393-405. DOI : 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Morata-Sampaio L, Santana MLM, Bitata MPE. Use of mobile devices and psychosocial difficulties in children under 12 years of age: a systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2025;44:15143-15156. DOI : 10.1007/s12144-025-08198-9

Ahmer A, Raza M, Azhar M, Rahman A, Das JK, Jafri SK. A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2025;35(3):351-358. DOI : 10.29271/jcpsp.2025.03.351

Émotions et relations avec les autres enfants : les associations les plus fortes, mais les moins précises

ÂGE : 0–12 ANS SURTOUT
ÉMOTIONS · RELATIONS
4 MÉTA-ANALYSES · ~75 000 ENFANTS

Ce domaine s’appuie sur un questionnaire très utilisé en pédiatrie et en pédopsychiatrie, le SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*), dont trois sous-échelles ont été analysées : difficultés émotionnelles (inquiétudes, tristesse, peurs), difficultés avec les pairs (isolement, rejet, être pris pour cible) et comportements d’entraide.

> *Résultat :* **plus de temps d’écran est associé à davantage**

> **de difficultés émotionnelles** *(r = 0,30)* **et de difficultés avec les autres enfants** *(r = 0,28) — les associations les plus fortes de toute la revue, d'intensité modérée. Elles sont plus marquées dans les études récentes et chez les enfants plus âgés.*

Pour les comportements d'entraide (partager, aider, consoler), la tendance va dans le sens d'une diminution (r = −0,22), mais le résultat n'est pas concluant : il ne repose que sur 4 études.

Ces chiffres reposent sur seulement 9 études chacun et les fourchettes de précision sont très larges (de 0,08 à 0,50 pour les difficultés émotionnelles ; de 0,04 à 0,49 pour les pairs). La direction du lien est claire ; son intensité exacte l'est beaucoup moins. Hétérogénéité extrême entre études.

Ahmer A, Raza M, Azhar M, Rahman A, Das JK, Jafri SK. A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2025;35(3):351-358. DOI : 10.29271/jcpsp.2025.03.351

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, et al. Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(10):1017-1026. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2024.2620 (difficultés avec les pairs)

Morata-Sampaio L, Santana MLM, Bitata MPE. Use of mobile devices and psychosocial difficulties in children under 12 years of age: a systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2025;44:15143-15156. DOI : 10.1007/s12144-025-08198-9

Vasconcellos RP, Sanders T, Lonsdale C, et al. Electronic screen use and children's socioemotional problems: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2025;151(5):513-543. DOI : 10.1037/bul0000468

Les limites de l’ensemble — et ce qui les tempère

MÉTHODE · INTERPRÉTATION

Domaine	Association (r)	Lecture
Difficultés émotionnelles	+0,30	Modérée, peu précise
Difficultés avec les pairs	+0,28	Modérée, peu précise
Moyenne scolaire	−0,15	Faible, nette
Langage	−0,13	Faible, nette
Agressivité, agitation	+0,11	Faible, nette
Anxiété, dépression (tous écrans)	+0,10	Faible, nette
Réseaux sociaux → symptômes dépressifs	+0,14	Faible, nette
Fonctions exécutives, entraide, maths, sciences, lecture	non concluant	Données insuffisantes

Associations, pas preuves de causalité. La grande majorité des données proviennent d’études observationnelles : elles montrent que temps d’écran et difficultés vont ensemble, sans prouver que l’un cause l’autre. Les auteurs soulignent toutefois que les études qui suivent les enfants dans le temps indiquent le plus souvent que l’exposition aux écrans *précède* les difficultés, plutôt que l’inverse, et que les ordres de grandeur sont cohérents avec ceux des études longitudinales et expérimentales.

Une mesure grossière. La revue ne porte que sur la durée. Elle

ne distingue ni les contenus, ni le contexte (seul ou accompagné d’un adulte), ni les fonctionnalités conçues pour retenir l’attention. Cette approximation tend plutôt à brouiller les associations qu’à les créer : regrouper des usages aux effets opposés dilue le signal.

Des études très hétérogènes. Dans presque tous les domaines, les études d’origine diffèrent fortement entre elles. Chaque chiffre est une moyenne de situations variées.

Tous les usages ne se valent pas. Les auteurs rappellent que des programmes éducatifs adaptés à l’âge, les appels vidéo avec la famille ou certains espaces en ligne de soutien peuvent avoir des effets favorables dans certaines conditions.

Liens d’intérêts déclarés : l’un des auteurs, D. Christakis, est rédacteur en chef de *JAMA Pediatrics* (il n’a pas participé à la décision de publication) et intervient comme expert dans des procédures judiciaires visant des réseaux sociaux. S. Madigan est membre du comité éditorial de la revue et conseillère auprès de la Société canadienne de pédiatrie. Le travail a été financé par un organisme public canadien de recherche, sans rôle dans l’analyse.

Al-Jbouri E, Nivison MD, Neville RD, Marsh A, McArthur BA, Christakis DA, Fearon P, Madigan S. Screen Use and Child and Adolescent Development and Mental Health Outcomes: A Quantitative Umbrella Review. *JAMA Pediatrics*. Publié en ligne le 28 septembre 2026. DOI : 10.1001/jamapediatrics.2026.4339

Ce que ce bilan nous invite à considérer

En réunissant pour la première fois toutes les méta-analyses disponibles, cette revue montre qu'une exposition prolongée aux écrans est associée à des difficultés dans **plusieurs domaines à la fois** : scolarité, langage, émotions, comportement, relations. Ces domaines sont liés entre eux — un enfant qui a moins de mots pour dire ce qu'il ressent a aussi plus de mal à réguler ses émotions.

Deux observations méritent une attention particulière : les associations sont **plus fortes dans les études récentes**, à mesure que les usages sont passés de la télévision au smartphone et aux plateformes interactives ; et elles sont **plus fortes chez les enfants plus âgés**, à l'entrée dans l'adolescence. Ce constat rejoint les conclusions de l'expertise collective de l'ANSES (2025) sur les réseaux sociaux, qui établit que leur conception exploite les vulnérabilités propres à cet âge et appelle à agir sur la conception des plateformes, et pas seulement sur les usages.

Ces travaux établissent des associations, pas des preuves de causalité directe. Mais leur cohérence sur près de 2,8 millions d'enfants et 64 pays conduit les auteurs à considérer le temps d'écran comme **un facteur modifiable** du bien-être de l'enfant, qui justifie d'en parler systématiquement en consultation pédiatrique et d'en faire un objet de politiques publiques.