# (SUR)EXPOSITION AUX ÉCRANS PRÉVENIR LES RISQUES



**INFORMATIONS AUX PROFESSIONNELS**


**Département de santé publique**

AP-HP.Hôpitaux universitaires Paris Seine-Saint-Denis

hopital-avicenne.aphp.fr
hopital-jeanverdier.aphp.fr
hopital-renemuret.aphp.fr


## Professionnels : un outil pour en parler aux parents


AP-HP. Hôpitaux universitaires Paris Seine-Saint-Denis

Soutenu et financé par
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

# RECOMMANDATIONS FRANÇAISES

Haut Conseil de la Santé Publique

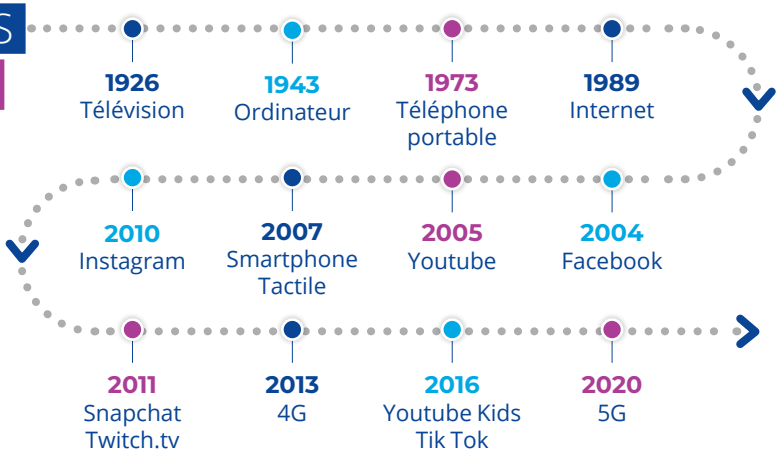
**#1** **Pas d'écrans avant 3 ans !**

**#2** **Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant**

**#3** **Pas d'écrans 1 heure avant le coucher**

**#4** **Accompagner l'utilisation des écrans**

# QUELQUES CHIFFRES




Temps d'écran moyen journalier (1)
› **0-2 ans : 3H11min**/jour
› **3-6 ans : 3H41min**/jour

**68 à 100 %** des mères rapportent utiliser leur **téléphone durant l'allaitement** (2)

*Flashez le QR code page 8 pour accéder aux références bibliographiques & aller plus loin*

# DES NOTIONS POUR VOUS AIDER À DÉCULPABILISER LES PARENTS



## LA CAPTOLOGIE

Technique utilisée par les interfaces digitales pour capter l'attention des utilisateurs et rendre les plateformes plus addictives : notifications, algorithmes, offre sans limites, stimulation des circuits de récompense...

## LA TECHNOFÉRENCE

Phénomène des interruptions quotidiennes dans les interactions interpersonnelles et familiales, en raison de dispositifs technologiques.
Il en existe 2 types : la TV allumée en arrière-plan (3) et l'utilisation d'un écran par l'adulte responsable.



**Pas d'effet nocif démontré** chez l'enfant sur le **visionnage de photos et vidéos de famille** ou la **participation à des appels vidéo**.



Conseillez aux parents d'**accompagner leurs enfants dans l'utilisation des écrans** (regarder ensemble, les questionner sur le visionnage, leur expliquer ce qu'ils ont vu...), pour **limiter** les risques sur leur développement. **Sinon...**



# LES CONSÉQUENCES

## TROUBLES DU SOMMEIL

L'inhibition de la sécrétion de mélatonine par la lumière bleue des écrans retarde l'endormissement, raccourcit les nuits et réduit la qualité du sommeil (6, 7). Les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions sur la concentration, la mémoire, les fonctions exécutives etc.

## TROUBLES DE L'HUMEUR ET DU COMPORTEMENT

La surexposition des enfants aux écrans peut entrainer des troubles du comportement de type agressivité, colère, hyperactivité, conduites addictives à risque accompagnés de troubles de l'attention.
La surexposition a été également corrélée à l'apparition de troubles de l'humeur (anxiété, dépression) (17).

## INTERRUPTIONS DES ÉCHANGES PARENT-ENFANT

Les interruptions d'échanges entre un parent et son enfant, influent l'installation du langage chez l'enfant. Elles sont néfastes pour les apprentissages de l'enfant et pour la qualité du lien d'attachement (14), même si l'adulte revient vers l'enfant après l'interruption (9).

## RETARD DE LANGAGE

**Avec des particularités de type répétitions, énumérations, langage plaqué**

Les enfants exposés aux écrans le matin avant d'aller à l'école, ont 6 fois plus de risque de développer des troubles primaires du langage par rapport à ceux non exposés (6). Par exemple, ils peuvent énumérer des chiffres, l'alphabet, ou des mots d'une autre langue, sans en comprendre le sens. On parle dans ce cas de "You Tube Lish".

## INFLUENCE LA FAÇON DONT LE PARENT S'ENGAGE AVEC SON ENFANT

Le parent va être moins sensible aux signaux, il va répondre de façon moins appropriée aux besoins de son enfant. Une diminution de la surveillance peut entraîner une augmentation des accidents (noyade, accident de la route, ...) et des comportements de recherche d'attention potentiellement dangereux (se jeter par terre, se sauver...) (9).





## TROUBLES VISUELS

La phototoxicité de la lumière bleue est plus présente chez les jeunes enfants, car leur cristallin est très clair et ne permet pas de filtrer de façon optimale (13). Des études commencent à évaluer le lien avec la recrudescence de myopie (15).

## MODIFICATION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET DIMINUTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exposition aux écrans entraine une diminution de la dépense énergétique et une augmentation du grignotage d'aliments à forte densité énergétique, entraînant un risque de surpoids (9, 10).

## RETARD D'ACQUISITION ET DE CONSOLIDATION DES HABILETÉS MOTRICES

"Toutes les formes de motricité sont impactées par l'exposition aux écrans : motricité fine, globale et générale (8)."

## SYMPTÔMES D'ALLURE AUTISTIQUE

Plusieurs études rapportent l'apparition de symptômes autistiques, suite à une exposition précoce et inadaptée aux écrans des jeunes enfants (11, 12).

**Syndrome EPEE (4) "exposition précoce et excessive aux écrans" ou syndrome de surexposition aux écrans (5)**

Ce syndrome regroupe l'ensemble des signes cliniques apparaissant chez les jeunes enfants qui ont une exposition précoce et excessive aux écrans.
Une de ses caractéristiques est sa régression, voire sa disparition à l'arrêt de la surexposition.

# POINTS DE VIGILANCE

**L'exposition directe** (utilisation de l'écran par l'enfant), comme l'exposition **indirecte** (technoférence), ont toutes les deux des conséquences **néfastes sur le développement psychomoteur et socio-émotionnel de l'enfant**.

- **Aucune application n'a démontré d'intérêt pédagogique**
- Aucune étude ne montre d'effets positifs des écrans dans les apprentissages avant 6 ans.
- Des programmes éducatifs peuvent devenir bénéfiques s'ils sont **co-visionnés** avec un adulte.
- L'apprentissage est moins bon en 2D qu'en vie réelle en 3D *(déficit de transfert)* (16).

# RESSOURCES ET ORIENTATIONS



## ALTERNATIVES

- Activités : jouer, dessiner, chanter, danser, écouter de la musique, lire, raconter des histoires, loisirs libre et familiale à l'extérieur…
  *Il est bénéfique de sortir dehors quotidiennement (même un court temps), pour le bien-être des petits et des grands. Cela n'est pas indispensable, mais recommandé !*
- Plusieurs sites internet proposent des activités d'éveil & de développement sans usage d'écrans : Papoto, jouepenseparle, etc.*

** Flashez le QR code page 8 pour accéder à des ressources en ligne*

## LIEUX

- **Rendez-vous sur le site internet de la ville de résidence, pour repérer une diversité de lieux, accessibles à tous :**
  - Les ludothèques / médiathèques
  - Les parcs
  - Les haltes garderie : pour des accueils occasionnels
  - LAEP : lieu d'accueil enfants parents
  - Maison de la parentalité
  - MPT/MJC : maison pour tous ou maison de la jeunesse & de la citoyenneté
  - Les centres sociaux
  - Les PMI…
- **À découvrir !**
  - Une programmation annuelle et/ou spéciale vacances scolaires pour certains de ces lieux
  - Une programmation municipale sur la période des vacances scolaires pour certaines communes

  *De multiples activités accessibles gratuitement ou à faible coût !*

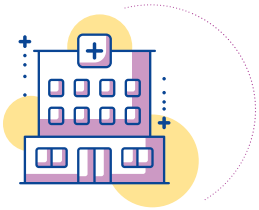
## CAMPAGNES DE PRÉVENTION

- *3-6-9-12* de Serge Tisseron
- *4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer* de Sabine Duflo




## POUR EN SAVOIR PLUS*

- *Collectif surexposition écrans - CoSE*.
- *The Social Dilemma*, version originale du documentaire, réalisé par Jeff Orlowski-Yang en 2020 et diffusé sur Netflix.
- *Dopamines*, des documentaires disponibles sur ARTE.
- *Grandir avec les écrans*, film disponible sur le site de l'ONG Action Innocence Suisse.



# CONSULTATION SUREXPOSITION ÉCRANS

- Si vous décelez des symptômes, vous pouvez orienter les enfants de **moins de 4 ans** à la consultation de surexposition aux écrans du Dr Dieu Osika Sylvie, Pédiatre & Experte de l'exposition aux écrans
- **Lundi matin à l'hôpital Jean-Verdier**
- Pour prendre rendez-vous
  ☏ **01 48 02 64 62**
  consultation.ped-jvr.jvr@aphp.fr



*Pour plus d'infos, accédez aux outils à votre disposition en flashant le QR code*

Flashez le QR code
pour accéder à
des ressources en ligne

Flashez le QR code
pour accéder aux références
bibliographiques & aller plus loin

*« Nous remercions les professionnels de l'hôpital Jean-Verdier qui ont contribué à l'élaboration de ce livret avec leurs précieux conseils ! »*

© Direction communication AP-HP.HUPSSD – Septembre 2026

Rédigé par Ilhame KADI, cheffe de projets en santé publique,
Louise PAGES & Morgane PATERNOSTER, médecins de santé publique
Département de Santé Publique HUPSSD
Avec la participation de Sylvie DIEU OSIKA, médecin pédiatre et responsable
de la consultation de surexposition aux écrans
AP-HP. Hôpitaux universitaires Paris Seine-Saint-Denis