

Recommandations du rapport

“Enfants et écrans à la recherche du temps perdu* ”

0- 3 ans

Aucun écran
dans l'environnement de
l'enfant (maternité,
crèche, école, domicile),
pas de jouets connectés

3-6 ans

Usage des écrans
déconseillé ou fortement
limité et occasionnel
uniquement pour accéder à
des contenus éducatifs et
toujours accompagné par
un adulte.

6-11 ans

Usage modéré et accompagné
dans un cadre diversifié (parmi
d'autres activités)

Pas de téléphone portable

11 ans

Possibilité d'avoir un
téléphone non
connecté à internet

13 ans

Smartphone connecté
autorisé, mais sans accès
aux réseaux sociaux ni
aux contenus illégaux

15 ans

Possibilité d'accéder à
des réseaux sociaux s'ils
sont “éthiques”
(régulés selon les
recommandations du
rapport)

*Rapport commandité par le Président de la République Française auprès d'une commission indépendante composée notamment de scientifiques, d'enseignants, de juristes et de responsables associatifs. Le rapport est disponible [ici](#)

Ecrans

& troubles de l'attention en classe

Manque de sommeil

La lumière bleue et les contenus stimulants retardent l'endormissement et diminuent la qualité du sommeil

Un enfant en école élémentaire a besoin de 9h à 12h de sommeil de qualité par nuit pour pouvoir se concentrer et apprendre à l'école. Il est recommandé d'arrêter les écrans 2h avant le coucher des enfants.

Hyperactivité

Les vidéos rapides et jeux vidéos accélèrent le rythme cardiaque et peuvent créer une agitation motrice, semblable à de l'hyperactivité

Pour pouvoir se concentrer en classe, l'enfant ne doit pas avoir été stimulé par des écrans, vidéos ou jeux vidéos avant d'aller à l'école

Distraction rapide

La consommation de vidéos rapides (TikTok, YouTube shorts, jeux stimulants) réduit la tolérance à l'ennui et la capacité de concentration soutenue.

Un enfant ne devrait pas avoir accès à des vidéos très courtes et rapides, ni à des jeux très actifs. Prioriser les vidéos longues, au rythme calme

Impulsivité

Le renforcement instantané (likes, récompenses dans les jeux) augmente la recherche de gratification immédiate et de dopamine (circuit de la récompense), ce qui augmente et renforce les comportements impulsifs, à l'école, comme à la maison.

Le cerveau des enfants étant en cours de développement, il est plus sensible à la dopamine créée par les contenus gratifiants. Les enfants sont donc plus rapidement captivés et surexcités que les adultes par ces contenus, auxquels il est nécessaire de leur limiter l'accès