Les écrans et les enfants

Les repères officiels, âge par âge

Recommandations du ministère chargé de la santé, intégrées au carnet de santé depuis janvier 2025

Avant 3 ans

Pas d'écran, y compris en bruit de fond.

Dans les crèches et chez les assistants maternels, les écrans sont interdits pour les 0 à 3 ans depuis juillet 2025.

De 3 à 6 ans

Un usage exceptionnel.

Des contenus de qualité éducative, avec un adulte, dans un cadre défini. Le jeu libre et les échanges passent avant.

À partir de 6 ans

Des règles claires.

L'adulte fixe le temps et les contenus, et propose des pauses régulières.

À partir de 9 ans

Internet accompagné.

Sur un appareil familial partagé, avec un parent.

À tout âge

- Pas d'écran pendant les repas.
- Pas d'écran une heure avant le coucher, ni au réveil.
- Pas d'écran dans la chambre.
- Parler avec l'enfant de ce qu'il regarde.
- Montrer l'exemple : les adultes aussi limitent leur écran.

Et à la place ? Des livres, des comptines, des jeux, du dehors, et des histoires à écouter, sans image, pour laisser l'enfant imaginer.

Sources : ministère chargé de la santé (« Enfants et écrans ») ; arrêté du 27 juin 2025.