

Les enfants et les écrans numériques durant les six premières années de leur vie

Les normes institutionnelles concernant les relations des enfants en bas âge avec les écrans sont principalement placées sous les auspices de la prévention des risques : la règle du « pas d'écran avant 3 ans », puis celle d'un usage très limité et accompagné jusqu'à 6 ans prévalent, que ce soit dans l'avis de l'Académie des sciences, *L'Enfant et les écrans* (2013), dans celui des Académies de médecine, des sciences et des technologies, *L'Enfant, l'adolescent, la famille et les écrans* (2019), au conseil de l'Éducation nationale, qui édite le *Guide de la famille tout écran* depuis 2017, ou encore dans les campagnes « Enfants et écrans », menées depuis 2008 par le Conseil supérieur de l'audiovisuel. Ces avis reprennent la règle dite « 3-6-9-12 » (pas d'écrans avant 3 ans puis à chaque âge ses appropriations). Le suivi de la cohorte Elfe (voir encadré) permet de décrire les trajectoires de consommation des écrans numériques (tablettes et ordinateur) durant les six premières années de la vie de l'enfant.

Une insertion précoce dans le quotidien des enfants

La part des enfants utilisateurs des écrans numériques (ordinateurs et tablettes) augmente au cours des six premières années de la vie (graphique 1). À 2 ans, les enfants non utilisateurs – qu'ils ne soient pas équipés à domicile ou qu'ils n'y aient pas accès – sont largement majoritaires (73 %). Cette proportion se réduit ensuite à 58 % à 3 ans et demi, pour atteindre 46 % à 5 ans et demi. À cet âge, plus d'un enfant sur cinq est un utilisateur modéré des écrans numériques, y consacrant entre 10 et 30 minutes par jour en moyenne, un sur six est un fort utilisateur (entre 30 et 60 minutes) et un sur dix un très fort utilisateur (plus d'une heure). Entre 2 ans et 5 ans et demi, la part des forts utilisateurs est multipliée par 4, passant de 4 % à 16 %, et celle des très forts utilisateurs par 10, passant de 1 % à 10 %.

Six types de trajectoires d'usage quotidien se dégagent durant les six premières années de vie de l'enfant : une trajectoire de *non-usage* (absence d'usage des écrans de 2 ans à 5 ans et demi), trois trajectoires de *découverte* (enfants non utilisateurs à 2 ans, développant ensuite des usages à un rythme différent), une trajectoire d'*intensification des usages* (avec un usage dès 2 ans qui s'accroît par la suite) et enfin, une trajectoire de *baisse des usages* (avec un usage à 2 ans qui diminue ensuite) (graphique 2).

Près de deux enfants sur cinq empruntent une trajectoire de non-usage des écrans numériques

La *trajectoire de non-usage* des écrans numériques est la plus fréquente : 38 % des enfants sont maintenus à l'écart des écrans numériques, ordinateur ou tablette, durant leurs six premières années de vie, bien que la plupart d'entre eux vivent dans des foyers qui en sont équipés. Ces enfants ne se reportent pas sur le smartphone, puisqu'à 5 ans et demi, 81 % n'en utilisent jamais (comme écran ou pour téléphoner), contre 75 % des enfants en moyenne. De plus, leur durée d'utilisation de la télévision est légèrement plus faible que celle de la moyenne des enfants : 42 minutes par jour à 2 ans et 60 minutes à 5 ans et demi (contre respectivement 47 et 65 minutes).

Les trois trajectoires de découverte rassemblent plus d'un enfant sur trois

Les trois trajectoires de découverte numérique regroupent 35 % des enfants, non-utilisateurs à 2 ans et qui intègrent de manière plus ou moins progressive l'usage des tablettes et ordinateurs dans leurs loisirs au fil de l'avancée en âge.

La *trajectoire de découverte à pente douce*, vers un usage faible à 5 ans et demi, rassemble 4 % des enfants. À 3 ans et demi, ils consacrent en moyenne entre 5 et 6 minutes par jour aux écrans numériques, durée qui n'augmente que d'une minute dans les deux années suivantes : ils y consacrent entre 6 et 7 minutes par jour à l'âge de 5 ans et demi¹ (graphique 3). Ces enfants sont les moins utilisateurs parmi les enfants qui ont inséré les écrans numériques dans leurs loisirs. Ils sont également les moins consommateurs de télévision : en moyenne 34 minutes par jour à 2 ans et 44 minutes à 5 ans et demi. Néanmoins, 24 % de ces enfants utilisent un smartphone quotidiennement à 5 ans et demi, ce qui les situe dans la moyenne.

La *trajectoire de découverte à pente modérée*, vers un usage modéré à 5 ans et demi, rassemble 15 % des enfants. À 3 ans et demi, ces enfants utilisent ordinateurs et tablettes en moyenne 11 minutes par jour, puis leur consommation double durant les deux années suivantes, et atteint 21 minutes par jour à 5 ans et demi. Cependant, ils consacrent un peu moins de temps que la moyenne des enfants à la télévision : en moyenne 45 minutes à 2 ans et 55 minutes à 5 ans et demi. À 5 ans et demi, 23 % d'entre eux utilisent un smartphone, ce qui les situe dans la moyenne.

Enfin, la *trajectoire de découverte à pente raide*, vers un usage élevé ou très élevé à 5 ans et demi, rassemble 16 % des enfants. Ces derniers, eux aussi non-utilisateurs d'écrans numériques à 2 ans, y consacrent déjà 25 minutes par jour en moyenne à 3 ans et demi et 72 minutes par jour par jour à 5 ans et demi (près de trois fois plus). Au final, ils deviennent les enfants les plus utilisateurs des écrans numériques, avec 22 minutes d'utilisation quotidienne de plus que les enfants qui suivent une trajectoire d'intensification des usages (*infra*), et onze fois plus que ceux de la trajectoire de découverte en pente douce. Leur utilisation en forte progression des tablettes et ordinateurs s'accompagne d'une utilisation quotidienne du smartphone plus fréquente : à 5 ans et demi, 31 % y recourent, contre 25 % en moyenne. Les enfants qui empruntent cette trajectoire sont également en moyenne les plus consommateurs de télévision : 61 minutes par jour à 2 ans et 79 minutes à 5 ans et demi.

Un enfant sur six suit une trajectoire d'intensification des usages

Les deux autres trajectoires concernent des enfants qui, à la différence des précédents, étaient déjà consommateurs d'écrans numériques à l'âge de 2 ans.

La *trajectoire d'intensification des usages* rassemble 16 % des enfants². Leur durée d'utilisation moyenne est de 21 minutes par jour à 2 ans et atteint 50 minutes par jour trois ans et demi plus tard, soit plus du double. Ils deviennent ainsi les plus utilisateurs après les enfants suivant une trajectoire à pente raide. Ces enfants sont par ailleurs les plus gros utilisateurs de smartphone, puisque, à 5 ans et demi, 35 % l'utilisent tous les jours et 8 % y consacrent plus de 30 minutes en moyenne, temps qui s'ajoute à ceux des autres écrans. Cette forte consommation des écrans numériques ne s'accompagne cependant pas d'une forte consommation de télévision : ils y consacrent 49 minutes par jour à 2 ans et 65 minutes à 5 ans et demi, soit des durées proches de la moyenne (respectivement 47 minutes et 65). Pour ces enfants, l'intensification reste donc centrée sur les usages numériques.

1. Les trajectoires « stables » de faible utilisation (1 % des enfants) sont classées dans les trajectoires de découverte à pente douce, au regard du peu de temps passé sur les écrans à 2 ans (4 minutes en moyenne). Ces enfants conservent sur la période une durée moyenne d'utilisation inférieure à 10 minutes par jour, passant à 7 minutes à 5 ans et demi.

2. Les enfants qui ont eu une trajectoire « stable » d'utilisation moyenne (2 %) ou très élevée (2 %) sont classés dans la trajectoire d'intensification des usages, dans la mesure où leur durée d'utilisation augmente avec l'âge : pour les premiers, d'une durée moyenne de 19 minutes à 2 ans à 21 minutes à 5 ans et demi ; pour les seconds, de 66 minutes à 2 ans à 71 minutes à 5 ans et demi.

Un enfant sur dix suit une trajectoire de baisse des usages

La dernière trajectoire est plus atypique. Elle concerne des enfants forts consommateurs à 2 ans (23 minutes en moyenne par jour) qui réduisent leur durée d'utilisation par la suite. Cette *trajectoire de baisse des usages* des écrans numériques n'est pourtant pas exceptionnelle : elle rassemble 11 % des enfants. Ces enfants réduisent leur utilisation des écrans numériques essentiellement au moment de l'entrée à l'école. En effet, à 3 ans et demi, ils ne consacrent déjà plus que 16 minutes en moyenne par jour aux tablettes et ordinateurs, puis 15 minutes à 5 ans et demi. Ces enfants deviennent ainsi en moyenne moins consommateurs d'écrans numériques à 5 ans et demi que ceux de la plupart des autres trajectoires. La réduction de leur durée d'utilisation des tablettes et ordinateurs ne s'accompagne pas d'un report vers les smartphones, puisqu'ils ne les utilisent pas plus que la moyenne des enfants à 5 ans et demi (un quart d'entre eux en utilise un quotidiennement). L'audience télévisée quant à elle ne diminue pas : ces enfants y consacrent en moyenne 47 minutes par jour à 2 ans et 60 minutes à 5 ans et demi, soit des durées proches de la moyenne.

La cohorte Elfe

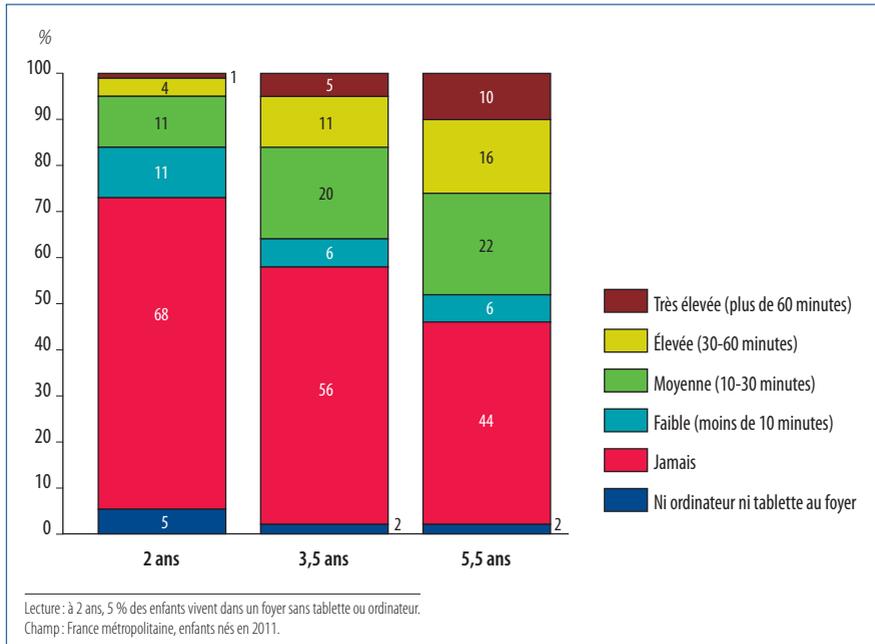
Cette étude s'appuie sur les données de l'étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe), réalisée par l'Ined et l'Inserm. Les enfants Elfe ont été recrutés à la naissance et choisis, après accord de leurs parents, selon leur date et leur maternité de naissance. Pour obtenir une représentativité de la démographie des naissances, le processus de choix a été le suivant : quatre périodes de l'année 2011 ont été sélectionnées pour représenter chaque saison (du 1^{er} avril au 4 avril, du 27 juin au 4 juillet, du 27 septembre au 4 octobre et enfin du 28 novembre au 5 décembre) et tous les enfants nés pendant ces périodes dans l'une des maternités métropolitaines associées à Elfe ont pu participer à l'étude. Ont été exclus les enfants nés avant 33 semaines d'aménorrhée, les naissances multiples de plus de deux enfants, les enfants nés de parents mineurs ou n'étant pas en mesure de donner un consentement éclairé, les enfants dont les familles ne résident pas en France métropolitaine ou ayant prévu de déménager dans les trois ans. La sélection des maternités est issue d'un tirage aléatoire stratifié en France métropolitaine, proportionnelle à la taille des maternités (en fonction du statut juridique, du niveau et de la région des maternités) : au total 349 maternités ont été retenues sur les 544 existants au moment du démarrage de l'enquête. L'enquête est réalisée en français, arabe, turc ou anglais, langues qui sont le plus souvent parlées par les mères étrangères accouchant en France. Les données sont collectées à plusieurs reprises au cours de la vie de l'enfant.

Les résultats présentés dans cette étude utilisent un échantillon de 9 798 enfants dont les référents ont répondu entièrement aux trois vagues d'enquêtes à 2 ans, 3 ans et demi et 5 ans et demi. Les données sont pondérées longitudinalement (pondération calculée par l'équipe Elfe).

Pour en savoir plus

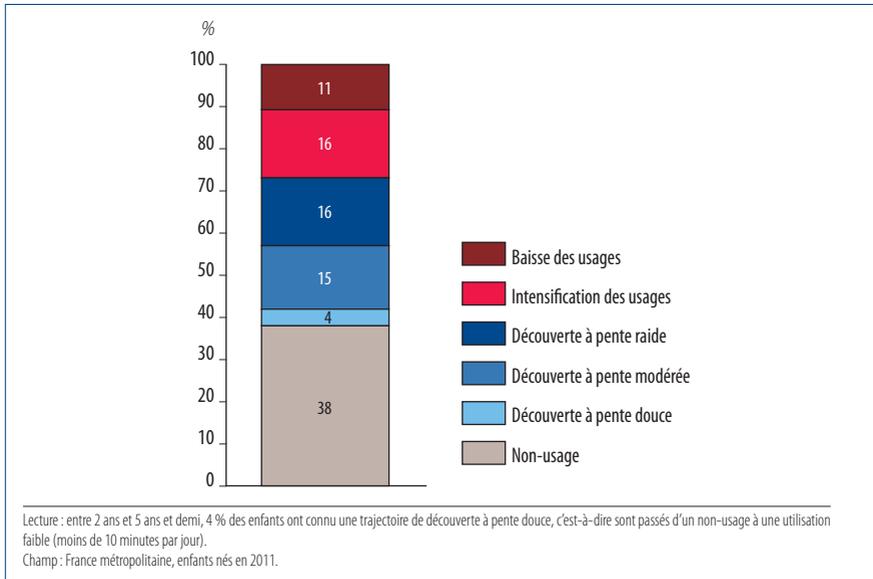
- Dominique PASQUIER, *L'Internet des familles modestes. Enquête dans la France rurale*, Paris, Presses des Mines, 2018
- Serge TISSERON, *3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Érès, 2018
- Nathalie BERTHOMIER et Sylvie OCTOBRE, *Enfants et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de la cohorte Elfe*, Paris, Ministère de la Culture, DEPS, coll. « Culture études », 2019-1, septembre 2019
- Nathalie BERTHOMIER et Sylvie OCTOBRE, *Primo-socialisation culturelle par les climats familiaux*, Paris, Ministère de la Culture, DEPS, coll. « Culture études », 2019-2, septembre 2019
- Kevin DITER et Sylvie OCTOBRE, « Les enfants de moins de 6 ans et les écrans numériques : à chacun son rythme, d'après l'enquête Elfe », *France, portrait social*, 2022
- Kevin DITER et Sylvie OCTOBRE, *Enfants et écrans durant les six premières années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe*, Paris, Ministère de la Culture, DEPS, coll. « Culture études », 2022-7, novembre 2022

Graphique 1 – Durée d'utilisation quotidienne des écrans numériques (ordinateurs et tablettes) selon l'âge de l'enfant



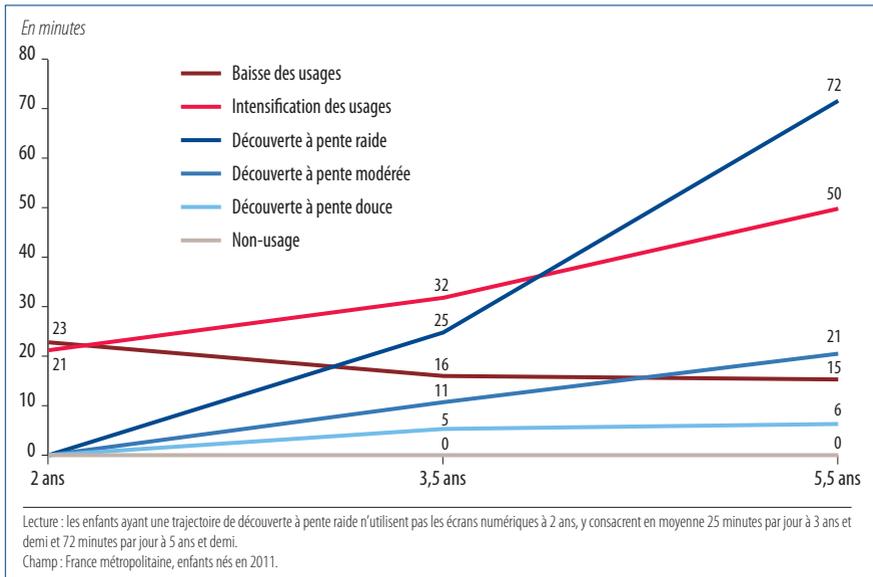
Source : Ined-Inserm, étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe) ; calculs DEPS, Ministère de la Culture, 2022

Graphique 2 – Répartition des trajectoires d'utilisation des écrans numériques (ordinateurs et tablettes) durant les six premières années de vie



Source : Ined-Inserm, étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe); calculs DEPS, Ministère de la Culture, 2022

Graphique 3 – Durée d'utilisation quotidienne moyenne des écrans numériques (ordinateurs et tablettes) selon l'âge de l'enfant et sa trajectoire d'utilisation



Source : Ined-Inserm, étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe); calculs DEPS, Ministère de la Culture, 2022