



N° 2435

ASSEMBLÉE NATIONALE

CONSTITUTION DU 4 OCTOBRE 1958

DIX-SEPTIÈME LÉGISLATURE

Enregistré à la Présidence de l'Assemblée nationale le 4 février 2026.

PROPOSITION DE LOI

pour protéger nos enfants contre la surexposition aux écrans,

(Renvoyée à la commission des affaires sociales, à défaut de constitution d'une commission spéciale dans les délais prévus par les articles 30 et 31 du Règlement.)

présentée par
Mme Lisa BELLUCO,
députée.

EXPOSÉ DES MOTIFS

MESDAMES, MESSIEURS,

Sept cent vingt-huit heures. C'est la durée moyenne d'exposition annuelle aux écrans des enfants âgés de 3 à 10 ans. Un tiers des enfants de 0 à 3 ans prend ses repas devant un écran. Cette exposition précoce et chronique aux écrans constitue un enjeu de santé publique majeur pour nos enfants.

Les ravages de la surexposition aux écrans : les enfants en première ligne

Le recul acquis depuis l'avènement des premiers smartphones, tablettes à la fin des années 2010 permet aux études de long cours de livrer leurs résultats consolidés des effets de la surexposition aux écrans. Parmi les effets négatifs constatés, on peut noter :

– Un *impact négatif sur le développement cognitif des enfants* : selon plusieurs études internationales, une exposition excessive aux écrans est susceptible d'affecter le cerveau en cours de développement. Chez les enfants et les adolescents, dont la plasticité cérébrale demeure particulièrement élevée, un usage prolongé et non encadré des écrans peut entraîner des effets durables sur le développement neurologique. Cette surexposition est notamment associée à des impacts négatifs sur le développement cognitif global, la capacité de concentration et d'attention soutenue⁽¹⁾, ainsi que sur les fonctions exécutives telles que la planification, l'inhibition ou la prise de décision⁽²⁾. Par ailleurs, plusieurs travaux soulignent des répercussions sur la mémoire⁽³⁾, le développement du langage, de la parole⁽⁴⁾ et des compétences communicationnelles, en particulier lorsque le temps d'écran se substitue aux interactions sociales et éducatives essentielles. À plus long terme, ces altérations peuvent également affecter le développement physique et fonctionnel du cortex cérébral⁽⁵⁾. L'ensemble de ces facteurs est susceptible d'avoir des

1 Zimmerman, F.J., and Christakis, D.A. (2007). Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems. *Pediatrics* 120, 986–992.

2 Barr, R. & Lauricella, A. & Zack, E. & Calvert, S. (2010). The relation between infant exposure to television and executive functioning, cognitive skills, and school readiness at age four. *Merrill-Palmer Quarterly*. 56. 21-48.

3 Glass, A., & Kang, M. (2018). Dividing attention in the classroom reduces exam performance. *Educational Psychology*, 39(3), 395–408. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1489046>.

4 Linebarger, D., & Walker, D. (2005). Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *American Behavioral Scientist*, 48(5), 624–645

5 Lee, L. (2018). Screen time changes structure of kids' brains, '60 minutes' says. Bloomberg Wire Service.

conséquences significatives sur les apprentissages et les performances scolaires, contribuant ainsi à creuser des inégalités dès le plus jeune âge.

– Une ***corrélation négative entre l'utilisation des écrans et le bien-être des enfants***⁽⁶⁾ : la littérature scientifique met en évidence une relation dose-effet entre le temps passé devant les écrans et le risque de dépression, en particulier chez les enfants et les adolescents, suggérant que l'augmentation de l'exposition accroît significativement la probabilité de troubles dépressifs. Des études montrent également une association entre un usage élevé des écrans et l'apparition de symptômes dépressifs et anxieux⁽⁷⁾, ainsi qu'un affaiblissement du bien-être subjectif. Par ailleurs, l'usage intensif des médias électroniques tend à réduire les interactions sociales directes, contribuant ainsi à l'isolement social et à une dégradation globale de la santé mentale, socle de la formation des individus⁽⁸⁾.

– ***Le développement physiologique de l'enfant affecté par l'usage des écrans*** : l'usage croissant et précoce des écrans exerce des effets significatifs sur le développement physiologique de l'enfant, en particulier à travers trois dimensions aujourd'hui largement documentées par la littérature scientifique et les autorités sanitaires : la sédentarité, le sommeil et la santé visuelle. Ces effets sont d'autant plus préoccupants que l'organisme de l'enfant, encore en formation, présente une vulnérabilité accrue aux perturbations environnementales. En premier lieu, l'exposition aux écrans, notamment en soirée, perturbe les rythmes circadiens par un décalage du pic de sécrétion de la mélatonine, hormone essentielle à l'endormissement. Or, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité a des répercussions majeures sur la santé globale des enfants et des adolescents, affectant notamment la santé mentale, les capacités immunitaires, le métabolisme, et étant associé à long terme à des risques accrus de pathologies chroniques, y compris certains cancers. Le **Haut Conseil de la santé publique** souligne à cet égard que « *les effets sur le sommeil sont établis et sont plus importants si le temps d'utilisation augmente* », en particulier lorsque les écrans sont utilisés en substitution du temps de repos ou avant le coucher.

6 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 :1252-1258.

7 Maras, D., Flament, M., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K., Obeid, N., & Goldfield, G. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. Preventive Medicine, 73(Complete), 133- 138.

8 Hiniker, A., Suh, H., Cao, S., & Kientz, J. A. (2016, May). Screen time tantrums : how families manage screen media experiences for toddlers and preschoolers. In Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 648-660).

En second lieu, l'usage intensif des écrans contribue fortement à la sédentarité, phénomène désormais reconnu comme un enjeu majeur de santé publique. En 2016, l'ANSES alertait déjà sur le fait qu'environ la moitié des jeunes de 18 ans présentaient des niveaux de sédentarité les exposant à des risques élevés pour leur santé. L'Agence rappelle que « des niveaux de sédentarité élevés, c'est-à-dire des temps longs dédiés aux écrans, sont le plus souvent associés à des risques de surpoids et d'obésité chez les enfants, mais aussi à des troubles du comportement alimentaire ainsi qu'à une qualité du sommeil et de vie altérée ». Le **Haut Conseil de la santé publique** confirme cette analyse en soulignant que les comportements associés aux écrans favorisent l'augmentation du surpoids par une combinaison de facteurs : augmentation des prises alimentaires, diminution de l'activité physique, réduction du temps de sommeil et altération de sa qualité. Ces mécanismes s'inscrivent dans une dynamique cumulative, conduisant à l'installation précoce de pathologies chroniques évitables.

Enfin, l'impact des écrans sur la santé visuelle constitue un motif croissant d'inquiétude. Le développement de la myopie chez les enfants est aujourd'hui considéré comme un phénomène épidémique à l'échelle mondiale. L'œil de l'enfant, particulièrement sensible, demeure vulnérable jusqu'à l'âge de 6 à 8 ans. Les données disponibles indiquent que l'usage intensif des écrans favorise une altération du globe oculaire, caractérisée par un allongement anormal de l'œil, responsable de la myopie.

Une superposition des risques liés aux écrans et des inégalités sociales.

Ces risques sont inégalement et injustement répartis au sein de la population française. Les pratiques d'utilisation varient selon les caractéristiques sociodémographiques : 21 % des enfants d'ouvriers non qualifiés possèdent une tablette, contre 7 % des enfants de cadres⁽⁹⁾. Par ailleurs, les conclusions du rapport final de la **Convention citoyenne sur les temps de l'enfants** soulignent à ce titre que si « *tous les enfants peuvent être touchés par l'addiction aux écrans, les enfants ayant le moins accès à des activités extrascolaires semblent particulièrement à risque.* », ces enfants étant majoritairement ceux issus des groupes sociaux les plus défavorisés. Faute de moyens financiers, d'infrastructure disponible, ou de tissu associatif local, certains enfants sont davantage susceptibles de passer un temps excessif sur les écrans. Une étude confirme d'ailleurs que les

⁹ Note d'Information, n° 25.37. DEPP, Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, Juin 2025.

enfants issus de ménages moins diplômés ont des temps d'écran plus élevés, une tendance observée dès la maternelle et qui persiste avec l'âge⁽¹⁰⁾.

La nécessité et l'absence notables de politiques publiques fortes face à la surexposition aux écrans

L'immaturité neurodéveloppementale qui caractérise les enfants et les adolescents se traduit par une incapacité cognitive structurelle à se limiter et à s'autoréguler face aux usages numériques. Bien que les enfants et les adolescents puissent avoir conscience des effets négatifs d'une exposition aux écrans, cette connaissance ne suffit pas à produire des comportements de régulation efficaces, ce qui favorise des comportements à risque. À cette vulnérabilité s'ajoute un environnement numérique profondément nocif. Depuis le milieu des années 2010, l'industrie dite « attentionnelle » a développé des outils algorithmiques de plus en plus sophistiqués, fondés sur l'analyse comportementale, la captation de l'attention et l'optimisation du temps d'engagement. Ces dispositifs sont explicitement conçus pour maintenir les utilisateurs dans des logiques de dépendance et de captation prolongée, y compris les plus jeunes – défilement infini, récompenses, likes, La question des écrans ne peut donc être réduite à une problématique individuelle ou morale : il s'agit d'un problème systémique, qui appelle une réponse politique.

Dans ce contexte, le Président de la République a commandé un rapport sur ce phénomène : « *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu* ». Mais à l'exception d'un arrêté pris cet été pour arrêter d'exposer les enfants à des écrans dans les crèches, les haltes-garderies ou les lieux d'accueil, ce rapport est essentiellement resté lettre morte. D'après la cellule investigation de Radio France⁽¹¹⁾, alors qu'un plan interministériel est bâti, et ne demanderait qu'à être mis en œuvre, l'Elysée bloquerait les initiatives en la matière.

Cet immobilisme national contraste avec des initiatives locales volontaristes. Certaines communes s'engagent déjà contre la numérisation des écoles ou de l'espace public. Leurs actions doivent être soutenues, sécurisées, accompagnées.

10 El Haddad M, Monnier-Besnard S, Motreff Y, Decio V, Richard JB, Regnault N, Verdot C. Temps d'écran des enfants de 3-11 ans scolarisés en maternelle et élémentaire en France hexagonale en 2022 : premiers résultats de l'étude Enabee. Saint-Maurice : Santé publique France, novembre 2020. 17 p.

11 <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-info-de-france-inter/l-info-de-france-inter-1206552>

Le paradoxe du développement du numérique dans les espaces d'accueil de jeunes enfants

Si le rapport remis au Président de la République n'a pas été suivi jusque-là de politiques publiques volontaristes, d'autres politiques renforcent à l'inverse l'exposition de nos enfants aux écrans. Nos classes sont par exemple envahies par des outils numériques, malgré les alertes et les risques. En 2021, la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (Depp) indiquait que le niveau d'équipement rapporté au nombre d'élèves avait été sensiblement augmenté puisque le nombre d'élèves par ordinateur avait fortement diminué au cours de la dernière décennie dans le premier degré et au collège. Ainsi en maternelle, l'indicateur est passé de 25,3 à 15,9 élèves pour un ordinateur entre 2009 et 2019 ; sur la même période, il est passé de 11,6 à 6,9 en élémentaire⁽¹²⁾.

Cette politique a un coût direct. Entre 2013 et 2017, près de 2 milliards d'euros ont été dépensés pour développer le numérique à l'école. Autre exemple : dans le cadre de France 2030, 200 millions d'euros ont été mobilisés dans douze Territoires numériques éducatifs qui regroupent 13 000 écoles. Si les bleus budgétaires ne permettent pas de déterminer les sommes exactes attribuées au déploiement du numérique à l'école et dans les espaces accueillant de jeunes enfants, il y a fort à parier que, sur le temps long, les dépenses de l'État et des collectivités se chiffrent en milliards d'euros.

Les enfants ne s'y trompent pas : il y a là une contradiction, entre l'impératif de se tenir loin des écrans, et leur omniprésence, jusque dans l'espace scolaire, contradiction signalée par des enfants pendant la **Convention citoyenne sur les temps de l'enfant** lancée par le président de la République en mai 2025.

Le rapport remis au Président de la République soulignait d'ailleurs l'importance de dénumériser nos écoles : « *si l'on tient compte des autres activités considérées comme nécessaires pour favoriser la santé, le développement et les apprentissages, les activités récréatives sur écran trouvent difficilement leur place les jours d'école [...] l'usage de l'écran n'est pas nécessaire au développement de l'enfant et [il] existe au contraire des alternatives stimulantes : lecture mais aussi livres audio et histoires interactives, jeu libre, jeux de société, jeux de rôles, activités créatives, sportives et artistiques, discussions avec les pairs* ».

12 Géographie de l'École – édition 2021, Depp, 2021.

L'école doit devenir un sanctuaire dénumérisé

L'école, et plus largement les espaces accueillant de jeunes enfants, doivent garantir le bon développement physique, neurologique et cognitif des enfants et compenser les inégalités sociales dans ce domaine.

L'objet de la présente proposition est donc d'arrêter d'équiper les espaces accueillant de jeunes enfants (maternités, maisons de naissance, établissements accueillant des enfants de moins de 6 ans, écoles maternelles, écoles élémentaires) de nouveaux appareils numériques disposant d'un écran, dans les espaces dédiés aux enfants, et ce, à partir de septembre 2026. Progressivement, ces appareils numériques seraient retirés de ces espaces, pour ne plus en trouver au 1^{er} janvier 2028.

Ce cadre laisserait la possibilité à des enfants d'être en contact avec des écrans en dehors des espaces qui leur sont dédiés – cinémas, musées, médiathèques,... Les outils numériques nécessaires au fonctionnement des établissements seront toujours autorisés, mais dans les espaces réservés aux personnels, non plus dans les espaces dédiés aux enfants. Une dernière exception serait enfin prévue pour les élèves à besoin particulier, comme le préconise le rapport remis au Président de la République.

PROPOSITION DE LOI

Article unique

- ① Après le livre VI de la troisième partie du code de la santé publique, il est inséré un livre VI *bis* ainsi rédigé :
- ② « *Livre VI bis*
- ③ « *Prévention des risques liés à l'exposition des jeunes enfants aux écrans numériques*
- ④ « *TITRE UNIQUE*
- ⑤ « *CHAPITRE UNIQUE*
- ⑥ « *Art. L. 3631-3. –* À compter du 1^{er} septembre 2026, dans les maternités, dans les maisons de naissance de droit privé ou de droit public définies à l'article L. 6323-4, dans les établissements et services gérés par une personne physique ou morale de droit privé ou de droit public accueillant des enfants de moins de six ans définis à l'article L. 2324-1, et dans les établissements définis à l'article L. 133-1 du code de l'éducation, les espaces dédiés aux enfants ne peuvent plus être équipés de nouveaux smartphones, tablettes, ordinateurs, télévisions ou de tout autre appareil numérique disposant d'un écran.
- ⑦ « Au plus tard le 1^{er} janvier 2028, les smartphones, tablettes, ordinateurs, télévisions ou tout autre appareil numérique disposant d'un écran sont proscrits dans les espaces mentionnés au premier alinéa du présent article.
- ⑧ « Une dérogation est prévue pour répondre aux besoins éducatifs particuliers de l'élève en situation de handicap, mentionnés à l'article L. 351-3 du code de l'éducation. »