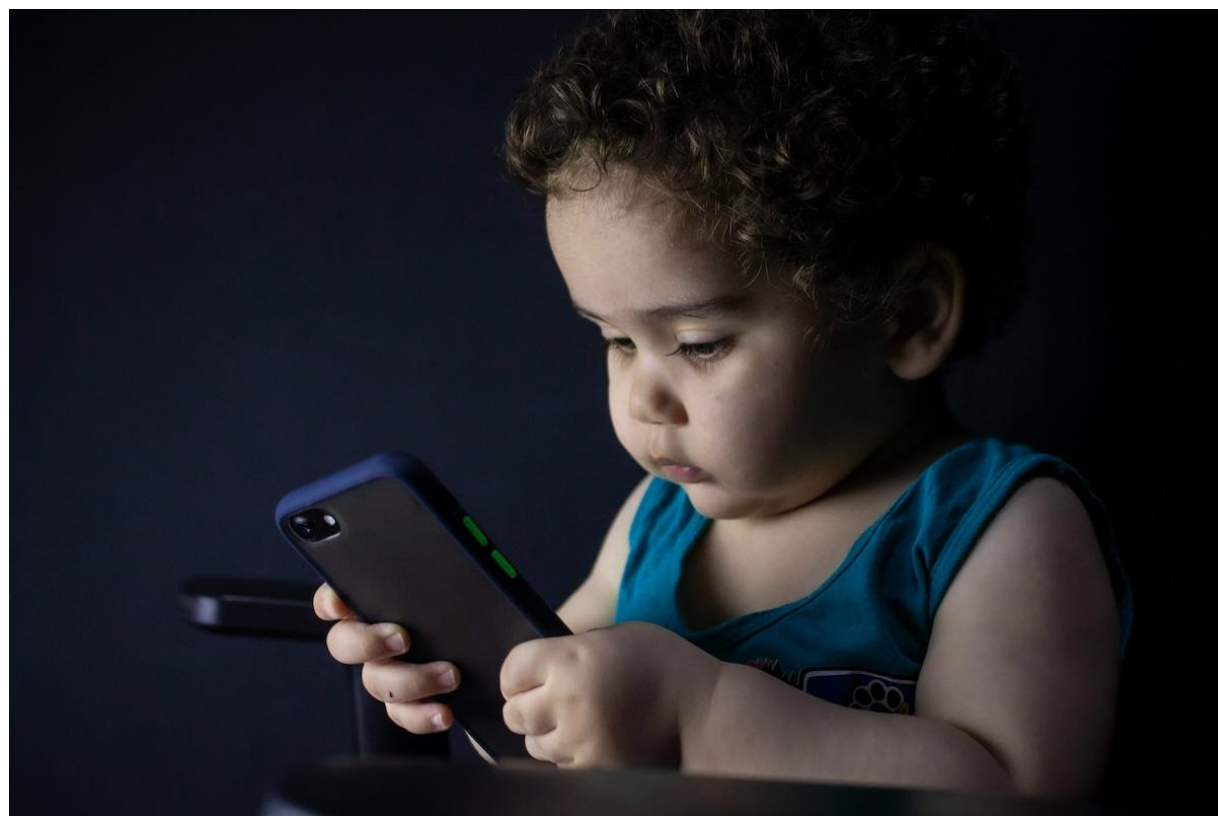




# Actualités de la recherche

présentées par Alliance Enfance et la Swiss Society for Early Childhood Research

1/2026 – Du bon usage des écrans dans la petite enfance



## Actualités de la recherche

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous avons le plaisir de vous présenter le neuvième numéro de nos « Actualités de la recherche ». Avec cette publication, Alliance Enfance et la Swiss Society for Early Childhood Research (SSECR) souhaitent diffuser les connaissances issues de la recherche suisse sur la petite enfance dans un format accessible à un large public.

Les trois articles qui composent ce nouveau numéro sont dédiés à la thématique « Du bon usage des écrans dans la petite enfance ». Ils interrogent les effets de l'usage des écrans par les parents et les enfants sur le développement infantile ainsi que les nouvelles connaissances sur l'utilisation des médias numériques par les jeunes enfants en Suisse.

Les numéros précédents au format pdf et tous les articles sont disponibles sur notre site Internet :

- [Tous les numéros sur le site d'Alliance Enfance](#)
- [Tous les numéros sur le site de la SSECR](#)
- [Les défis de la naissance \(2/2025\)](#)
- [Le jeu dans la petite enfance \(1/2025\)](#)
- [Le développement émotionnel dans la petite enfance \(2/2024\)](#)
- [Développement du langage et petite enfance \(1/2024\)](#)
- [Inclusivité et petite enfance \(2/2023\)](#)
- [Médias numériques et petite enfance \(1/2023\)](#)
- [Santé et petite enfance \(2/2022\)](#)
- [Intégration et petite enfance \(1/2022\)](#)

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions. Nous accueillons volontiers vos propositions de thèmes à traiter dans les prochains numéros.

Nous vous souhaitons une lecture agréable et enrichissante !

Alliance Enfance et la SSECR

# Les écrans durant les premières années de vie : que dit la recherche ?

Une contribution de Fabio Sticca (a, b), Valérie Brauchli (b, c) et Patricia Lannen (b)

a) Haute École intercantonale de pédagogie curative, Zurich, b) Institut Marie Meierhofer pour l'enfant, Zurich, c) Haute école zurichoise des sciences appliquées

Smartphones, tablettes et télévision font partie du quotidien de nombreuses familles. Même, les tout-petits passent souvent du temps devant les écrans. Un nouveau travail de synthèse résume les résultats des recherches sur l'usage des écrans durant les trois premières années de vie et leurs conséquences pour le développement des enfants.

## Pourquoi étudier la consommation d'écran dans la petite enfance

Les premières années de vie sont une période clé pour le développement des enfants. Durant cette période, les sources d'apprentissage des bébés et des jeunes enfants sont les interactions, le jeu, le mouvement et la communication avec des personnes de confiance. La présence croissante des médias numériques au sein des familles amène les parents et les professionnels à se demander dans quelle mesure le temps passé devant les écrans peut impacter le développement des enfants.

## Ce que montre la recherche

Dans cette synthèse, Sticca et ses collègues ont passé en revue 158 études internationales examinant les liens entre le temps d'écran et le développement des enfants de 0 à 3 ans dans différents domaines comme le sommeil, l'acquisition du langage, l'apprentissage, les capacités motrices et le développement social et émotionnel.

Sur plus de 500 études, 42 % mettaient en évidence une influence défavorable (p. ex. des troubles du sommeil ou de moindres capacités motrices) et 9 % seulement concluaient à une influence favorable, tandis que 49 % ne parvenaient pas à démontrer un lien clair. On peut en déduire que les effets ne sont pas toujours interprétables dans un sens ou un autre.

Les études montrent en outre que la consommation d'écrans a tendance à être moins associée à des aspects négatifs quand certaines conditions sont remplies, par exemple quand les contenus consommés ont une fonction éducative et sont adaptés à l'âge, quand les enfants les visionnent avec leurs parents et qu'ils en parlent ensemble et quand les écrans ne prennent pas la place d'autres activités importantes comme le mouvement et le sommeil, les interactions sociales et une alimentation saine.

## Ce que cela signifie pour les familles et les professionnels

La synthèse montre que le temps d'écran dans la petite enfance soit être considéré de manière différenciée. La quantité n'est pas le seul paramètre, le contenu et la situation dans laquelle les médias sont consommés sont également importants. Mais il faut continuer à investiguer ce domaine pour mieux comprendre l'impact des écrans sur les jeunes enfants et les moyens dont disposent les parents et les professionnels pour les aider à se développer sainement dans un monde numérique.

## Référence :

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2:1439040. [doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040](https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040)

## Lien (libre-accès) :

[www.frontiersin.org/journals/developmental-psychology/articles/10.3389/fdpys.2024.1439040/full](https://www.frontiersin.org/journals/developmental-psychology/articles/10.3389/fdpys.2024.1439040/full)

# Comment les jeunes enfants en Suisse utilisent les médias numériques : résultats d'une étude nationale

Une contribution de Nevena Dimitrova, Haute École de Travail Social de Lausanne (HES-SO)

Les médias numériques font désormais partie de la vie quotidienne — même pour les très jeunes enfants. Pourtant, on disposait jusqu'à récemment de peu de données sur la manière dont les enfants d'âge préscolaire utilisent réellement les écrans en Suisse. Mieux comprendre ces usages est essentiel pour aider les parents, les professionnel·le·s de l'éducation et les responsables politiques à formuler des recommandations réalistes et adaptées.

## L'usage des médias chez les jeunes enfants

L'étude nationale SWIPE offre le premier aperçu complet de l'utilisation des médias numériques par les enfants suisses âgés de 0 à 5 ans. Elle montre aussi comment les écrans s'intègrent dans la vie quotidienne des familles. Au total, 4 173 parents, issus de toutes les régions linguistiques de Suisse, ont répondu à une enquête en ligne sur les habitudes numériques de leurs enfants.

L'enquête portait sur plusieurs aspects : l'accès aux appareils (smartphones, tablettes, etc.), le temps d'utilisation, les types d'activités réalisées, et les situations dans lesquelles les écrans sont utilisés.

Les résultats montrent que les enfants passent en moyenne environ 71 minutes par jour à utiliser des médias numériques, et que cette durée augmente avec l'âge. Les smartphones et les tablettes sont les appareils les plus utilisés. Environ la moitié des activités médiatiques des enfants ne nécessitent pas d'écran, comme écouter de la musique ou des histoires audio.

Les parents expliquent qu'ils utilisent surtout les médias numériques pour des raisons éducatives, pour divertir leur enfant ou pour se dégager du temps afin d'effectuer des tâches ménagères. La plupart du temps, les enfants utilisent les écrans avec un parent, mais environ 17 % les utilisent seuls.

Les écrans sont surtout utilisés pendant les moments d'attente ou de temps libre, par exemple le matin ou — plus souvent — l'après-midi. Cependant, environ 20 % des enfants utilisent

aussi des écrans avant de se coucher, ce qui peut susciter certaines inquiétudes.

## Quelles implications pour les familles et les politiques publiques ?

Dans l'ensemble, l'étude suggère que le temps d'écran des jeunes enfants en Suisse reste généralement dans les limites des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, qui préconisent moins d'une heure par jour pour les enfants de 2 à 6 ans.

En revanche, les enfants de moins de deux ans passent en moyenne environ 20 minutes par jour devant un écran. Cela montre que les recommandations qui conseillent d'éviter toute exposition aux écrans durant les deux premières années de vie sont moins souvent respectées.

Ces résultats montrent qu'il est important de ne pas se concentrer uniquement sur la durée d'écran, mais aussi sur la qualité du contenu et le contexte dans lequel les écrans sont utilisés. Ils soulignent également la nécessité de mieux accompagner les parents et de développer des politiques favorables aux familles, par exemple en facilitant l'accès à des solutions de garde d'enfants, en proposant davantage d'espaces publics adaptés aux enfants et en encourageant des activités alternatives pour les plus jeunes.

## Référence :

Schmid, J., Unternährer, E., Benecchi, E., Bernath, J., Bolten, M., Burkhardt Bossi, C., Iskrzycki, K., Mazzoni, P., Steiner, O., Sticca, F., & Dimitrova, N. (2025). Digital Media Use in 0–5 Year-Old Children in Switzerland. *Swiss Psychology Open*, 5(1): 4, 1–16.

## Lien (libre-accès) :

[doi.org/10.5334/spo.89](https://doi.org/10.5334/spo.89)

# Parents et écrans – schémas parentaux d'utilisation des écrans et développement des enfants

*Une contribution d'Eva Unternährer, Division de recherche en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Clinique Psychiatrique Universitaire, Université de Bâle, et Katherine T. Cost, Department of Psychology, University of Waterloo, Canada*

La consommation d'écrans des enfants, en particulier des plus jeunes, inquiète de nombreux professionnels mais on s'intéresse moins à celle des parents. L'étude d'Unternährer et Cost examine comment leurs profils d'utilisation des écrans impactent l'usage qu'en font les enfants, ainsi que leur bien-être émotionnel. L'étude porte sur une cohorte de 867 parents canadiens d'enfants de 5 ans.

## Schéma parental d'utilisation des écrans

Les chercheuses ont identifié six profils d'utilisation différents, basés sur la consommation d'écrans mobiles (smartphones) et non mobiles (télévision) des parents. Le temps passé devant les écrans variait entre les différents groupes, il pouvait être relativement bref (env. 1 heure par jour) ou plus long (4,5 heures par jour). Les groupes se différenciaient essentiellement par le temps passé devant des écrans mobiles, mais pas devant la télévision.

- Profil 1 : faible utilisation des écrans (37,3 % des parents), TV : 55 minutes / appareils mobiles : 2 minutes en moyenne par jour.
- Profil 2 : davantage de temps devant la télévision que sur des appareils mobiles (30,1 % des parents), TV : 62 minutes / appareils mobiles : 30 minutes en moyenne par jour.
- Profil 3 : temps d'écran réparti à égalité entre la télévision et les appareils mobiles (20,4 % des parents), TV : 65 minutes / appareils mobiles : 60 minutes en moyenne par jour.
- Profil 4-6 : davantage de temps sur les appareils mobiles que devant la télévision, avec un temps d'écran globalement plus élevé (respectivement 6,6 %, 4,4 % et 1,3 % des parents). TV : 64, 87 et 97 minutes / appareils mobiles : 84, 120 et 174 minutes en moyenne par jour.

Les parents solos étaient plus susceptibles de présenter une consommation d'écran élevée. De même, un faible revenu du ménage était associé à une consommation accrue d'écrans mobiles,

qui pourrait s'expliquer par un moindre accès à un soutien social et à d'autres formes de divertissement.

## Les parents comme modèles pour leurs enfants

Les résultats ont montré que quand les parents appartenaient à des profils d'utilisation accrue, les enfants passaient également plus de temps devant les écrans. Ces enfants présentaient en outre un taux plus élevé de difficultés d'ordre socio-émotionnel.

## Implications

La consommation d'écrans des enfants ne peut être considérée isolément. Elle reflète également les habitudes de consommation de leurs parents, ainsi que les déterminants familiaux au sens large. Il est essentiel de comprendre ces dynamiques pour pouvoir aider les familles à se repérer dans un monde de plus en plus numérisé.

Ces résultats soulignent la nécessité de proposer un soutien ciblé aux familles vulnérables. Celles-ci tireraient profit de ressources et de recommandations supplémentaires sur une utilisation saine de la technologie. Le temps d'écran des parents est un facteur pertinent dans le développement des jeunes enfants, et il qui mérite attention tant dans la pratique clinique que dans le discours politique.

## Référence :

Cost, K. T.\*, Unternährer, E.\*, Tsujimoto, K., Vanderloo, L. L., Birken, C. S., Maguire, J. L., Szatmari, P., & Charach, A. (2023). Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology*, 35(7), e13246.

\* co-auteurs

## Lien (libre-accès) :

[doi.org/10.1111/jne.13246](https://doi.org/10.1111/jne.13246)

## Les enjeux des médias numériques dans la petite enfance – un thème important pour Alliance Enfance et la SSECR

Les médias numériques font partie du quotidien des parents et des enfants, même des plus petits. Dans le débat public, on met généralement en garde contre les conséquences négatives de l'utilisation des médias numériques sur le développement infantile. De même, la recherche s'est concentrée jusqu'à présent sur les évolutions délétères de ce phénomène, qui n'apparaissent toutefois que dans environ la moitié des études. L'influence des médias numériques sur les enfants est déterminée par une multiplicité de facteurs : notamment la qualité du contenu, le contexte dans lequel les médias numériques sont utilisés et le comportement d'utilisation des parents.

Afin d'étudier plus en détail ces facteurs en Suisse, un groupe d'intérêt pour les médias numériques (Digital Media SIG) a été créé cette année au sein de la SSECR. Le groupe a pour objectif de mettre en réseau des chercheuses et des chercheurs de différentes disciplines, notamment la pédiatrie, la psychologie du développement, les sciences de l'éducation et les sciences des médias.

Alors que les recherches menées jusqu'à présent se sont surtout concentrées sur la durée du temps d'utilisation des écrans, le groupe d'intérêt spécial (SIG) Digital Media vise à préciser dans quelles conditions et pour quels enfants en Suisse l'usage des différents médias numériques influence – négativement ou positivement – le développement de l'enfant. Les trois contributions rassemblées ici s'inscrivent dans cette approche différenciée, dans le but de dégager, à partir des connaissances scientifiques, des mesures tout aussi différenciées et efficaces, centrées sur le bien-être des enfants plutôt que sur les craintes diffuses des adultes.

Alliance Enfance mène, dans le cadre de plusieurs projets, des travaux sur la question des médias numériques dans la petite enfance et au-delà. Ainsi, les développements de la transformation numérique ont été intégrés dans la nouvelle version élargie du Cadre d'orientation pour l'éducation et l'accueil des enfants.

Nous avons également contribué à plusieurs reprises au transfert de connaissances entre la recherche, la pratique et la politique, que ce soit avec la présente série de publications ou une session lors de la réunion annuelle de la SSECR 2025 sur le thème « Grandir à l'ère numérique ».

En outre, nous suivons l'évolution politique dans ce contexte, par exemple en ce qui concerne la réglementation des plateformes sociales ou les applis pour enfants. Sur notre site web, nous faisons régulièrement état des nouvelles connaissances scientifiques, des documents de position et d'attitude et des outils pratiques pour les professionnels et les parents sur le sujet.

## Impressum

<b>Éditrices</b>	Alliance Enfance Glockengasse 7 4051 Bâle <a href="http://www.alliance-enfance.ch/">www.alliance-enfance.ch/</a>	Swiss Society for Early Childhood Research SSECR Haute École pédagogique Thurgovie Unterer Schulweg 3 8280 Kreuzlingen <a href="http://www.earlychildhoodresearch.ch">www.earlychildhoodresearch.ch</a>
<b>Auteur-es</b>	Valérie Brauchli, Katherine T. Cost, Nevena Dimitrova, Patricia Lannen, Fabio Sticca, Eva Unternährer	
<b>Suivi rédactionnel</b>	Eliane Fischer, Alliance Enfance	
<b>Date de parution</b>	Avril 2026	

### Charte du transfert des connaissances

Connaissez-vous notre Charte du transfert des connaissances entre la recherche, le terrain et la politique ? Elle permet aux acteur-es de ces trois domaines de marquer leur attachement aux principes communs de la mobilisation et de la production de connaissances, afin d'en faciliter le transfert dans toutes les directions.



Charte

**Le transfert des connaissances entre la recherche, le terrain, et la politique dans le champ de la petite enfance**



[Lire et signer la Charte](#)