

Pour en savoir plus

Ressources documentaires

39

Pour compléter ce dossier consacré aux usages numériques des enfants et des jeunes, cette bibliographie sélective propose des ressources complémentaires organisées en trois axes : panorama des comportements numériques ; écrans et risques pour la santé ; interventions pour favoriser un usage équilibré des écrans.

Dagmar Soleymani,

chargée d'expertise,

Direction de la prévention et de la promotion de la santé,

Santé publique France.

PANORAMA DES COMPORTEMENTS NUMÉRIQUES

• **Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique.** Mineurs en ligne : quels risques ? Quelles protections ? Paris : Arcom ; 2025. 61 p. *En ligne* : <https://www.arcom.fr/se-documenter/etudes-et-donnees/etudes-bilans-et-rapports-de-larcom/protection-des-mineurs-en-ligne-quels-risques-quelles-protections>

• **Institut national de la statistique et des études économiques (Insee).** Économie et société à l'ère du numérique. Paris : Insee ; 2025. *En ligne* : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8616883>

ÉCRANS ET RISQUES POUR LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

• **Caron A, Bezannier L.** *Usages numériques et santé de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte : enjeux métrologiques, mécanismes physiopathologiques et stratégies de prévention.* Paris : OFDT ; 2026. *En ligne* : <https://www.ofdt.fr/publication/2026/usages-numeriques-et-sante-de-l-enfant-de-l-adolescent-et-du-jeune-adulte-enjeux>

• **Conseil supérieur de la santé.** Les effets de l'utilisation des écrans et des médias sociaux sur les jeunes. Bruxelles : CSS ; 2025. 26 p. *En ligne* : <https://www.hgr-css.be/file/download/f01b0bd1-d990-41fa-9c51-9736ee94a787/36pVXSKbERPWyMtIAY3g9EdT5w01h9AbQYoB0rjRE3d.pdf>

• **Guilleton V.** *En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans.* Insee Focus. 2024 ; (329). *En ligne* : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8199393#onglet-1>

• **Haut Conseil en santé publique.** Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Paris : HCSP ; 2020. *En ligne* : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=759>

• **Haut Conseil en santé publique.** Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance. Paris : HCSP ; 2021. 85 p. *En ligne* : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=1074>

• **McGorry PD, Mei C, Dalal N, Alvarez-Jimenez M, Blakemore S-J, Browne V, et al.** *The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health.* *Lancet Psychiatry.* 2024 ; 11(9):731-74. *En ligne* : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036624001639>

• **Organisation de coopération et de développement économiques.** Comment va la vie des enfants à l'ère numérique ? Paris : Éditions OCDE ; 2025. 36 p. *En ligne* : <https://doi.org/10.1787/1401e408-fr>

INTERVENTIONS POUR FAVORISER UN USAGE ÉQUILIBRÉ DES ÉCRANS

• **Agence régionale de santé Normandie.** Pour un accompagnement à l'usage des écrans. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire. ARS Normandie ; 2024. 60 p. *En ligne* : https://7f85cafb-ee0e-49a9-9b32-db1440d6e054.filesusr.com/ugd/951a54_b8713aa4f8a542fb901fbd9f97813e00a.pdf

• **Béduchaud D, Fontanieu V, Dorard G, Untas A.** *Pratiques culturelles juvéniles et régulations familiales : les médias sociaux et leurs usages. Des jeunes sans responsabilité.* Agora débats/jeunesses. 2025/3 ; (101) :158 p. *En ligne* : <https://shs.cairn.info/revue-agera-debats-jeunesses-2025-3?lang=fr>

• **Bergeron-Gaudin M-E.** *Perceptions des parents au regard de l'usage des écrans de leur enfant âgé de 0 à 5 ans. État des connaissances.* Québec : INSPQ ; 2025. 57 p. *En ligne* : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3742-perceptions-parents-ecrans-enfant-0-5-ans.pdf>

• **EuroHealthNet.** Beyond Phone Bans. Bruxelles : EuroHealthNet ; 2026. 6 p. *En ligne* : https://eurohealthnet.eu/wp-content/uploads/publications/2026/2604_-twig-statement-on-digital-mental-health.pdf

• **Hamonic M, Bajos N, Busnel C.** « Numériques » et promotion de la santé. Dossier Horizon pluriel. 2025 ; (41):20 p. *En ligne* : https://promotion-sante-bretagne.org/wp-content/uploads/2026/01/hp41_maquette-web.pdf

• **Institut national de santé publique du Québec.** Mieux vivre avec les écrans — réflexions pour une régulation favorable à la santé publique. Québec : INSPQ ; 2024. 27 p. *En ligne* : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3560>

• **Milovidov E.** *La parentalité à l'ère du numérique. Des approches parentales positives pour différents scénarios.* Strasbourg : Conseil de l'Europe ; 2020. 34 p. *En ligne* : <https://edoc.coe.int/fr/les-enfants-et-l-internet/8313-la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-des-approches-parentales-positives-pour-differents-scenarios.html>

• **Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives.** Le guide du maire face aux drogues et aux conduites addictives. Paris : Mildeca ; 2026. 115 p. *En ligne* : <https://medias.amf.asso.fr/docs/DOCUMENTS/11bb9af9c989ba4a63ba54a67cbf4172.pdf>

• **Unicef, Centre pour l'éducation aux médias et à l'information.** Grandir dans un monde connecté, ça s'apprend ! La famille Tout-Écran. Paris : Unicef, Clémi ; 2026. 114 p. *En ligne* : <https://www.clemi.fr/familles/publications/grandir-dans-un-monde-connecte-ca-sapprend>

Dossier

Grandir avec les écrans