



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

25 ans passés sur les écrans

Question écrite n° 9447

Texte de la question

M. Thierry Frappé alerte M. le ministre auprès de la ministre du travail, de la santé, de la solidarité et des familles, chargé de la santé et de l'accès aux soins, sur les conséquences préoccupantes de l'addiction aux *smartphones* dans la société française. Une étude récente met en lumière qu'un individu pourrait passer jusqu'à 25 ans de sa vie sur un téléphone portable, ce qui révèle une dépendance importante aux écrans. Cette situation a des effets directs sur la santé mentale et physique, en particulier chez les jeunes, avec des troubles du sommeil, une diminution de la capacité d'attention, un isolement social croissant, ainsi que des répercussions sur le bien-être général. Dans un monde où le numérique est omniprésent, il est essentiel de réfléchir à des stratégies pour mieux encadrer l'usage des écrans, prévenir les addictions et accompagner les personnes concernées. Il souhaite connaître les actions que le Gouvernement prévoit de mettre en place pour sensibiliser largement la population à ces risques, promouvoir des usages plus sains du numérique et renforcer les dispositifs de prévention et de prise en charge des addictions liées aux technologies.

Texte de la réponse

Le ministère chargé de la santé travaille étroitement avec le ministère de l'éducation nationale sur la mise en place de mesures visant à restreindre l'usage excessif des smartphones parmi les adolescents. Bien qu'il n'existe pas d'addiction au sens strict reconnue par la médecine, les services du ministère constatent l'existence de conceptions addictogènes sur certaines plateformes de réseaux sociaux susceptibles d'entraîner des mésusages des écrans avec des effets négatifs sur la santé mentale et physique des jeunes et des enfants. C'est dans cette perspective qu'est mise en œuvre à la rentrée 2025 dans l'ensemble des établissements scolaires, la généralisation du dispositif « Portable en pause », qui permet la mise à l'écart des téléphones durant la journée de cours, et le blocage des mises à jour sur les Espaces numériques de travail entre 20h et 7h du matin. Au-delà de ce sujet spécifique, la prévention face aux impacts nocifs des écrans est investie par le Gouvernement depuis 2022, année de publication du plan d'actions pour la promotion d'un usage raisonné des écrans. Ce plan avait déjà permis un pilotage interministériel, ainsi que la création de ressources comme le site « jeprotègemonenfant.gouv ». La publication en avril 2024 du rapport « Enfants et écrans. A la recherche du temps perdu. » rédigé par la commission pluridisciplinaire constituée sur initiative du Président de la République et présidée par la Dre Servane Mouton et le Pr Amine Benyamina, a permis depuis aux différents ministères de renouveler leurs efforts sur ce sujet sur la base de constats sanitaires issus du rapport. La stratégie de lutte contre les impacts sanitaires nocifs des écrans, adoptée par le ministère de la santé, se base sur le modèle de la prévention des addictions. Ainsi, les actions sont menées suivant 3 axes principaux : le produit, l'environnement et la capacité d'agir. S'agissant des mesures sur le produit (terminal et services numériques), elles se concrétisent d'abord par une position interministérielle forte et cohérente sur la scène européenne pour mieux encadrer les objets ou/et les services numériques. Cette dernière s'est traduite dans le cadre de la mise en œuvre du règlement européen sur les services numériques, par l'adoption de lignes directrices ambitieuses sur la protection des mineurs. La France continuera de porter auprès de ses partenaires européens le renforcement des exigences pesant sur les plateformes en matière d'évaluation des risques sur la santé des personnes mineures. Des travaux sont également en cours en France sur la possibilité d'interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans et l'encadrement des conceptions dites addictogènes sur les plateformes. La

France continuera de porter auprès de ses partenaires européens le renforcement des exigences pesant sur les plateformes en matière d'évaluation des risques sur la santé des personnes mineures. Concernant les mesures favorisant la création d'environnements permettant de renforcer la capacité individuelle et collective d'agir, des outils de sensibilisation ont été développés pour ouvrir la discussion entre les enfants et les parents, ainsi qu'avec les professionnels de santé, de l'éducation et de la petite enfance sur le sujet des enjeux de l'exposition aux écrans. Le nouveau carnet de santé de l'enfant joue déjà ce rôle avec des repères clés (3-6-9-12-15), qui s'accompagnent dans les lieux d'accueil de la petite enfance d'une interdiction de l'exposition des enfants aux écrans. Le ministère chargé de la santé contribue également à la mise en œuvre effective d'une concrétisation du droit à la déconnexion telle qu'annoncée récemment par le ministère de l'éducation nationale. Sensibiliser les parents et les adultes faisant partie de l'entourage des enfants en les formant aux enjeux de la lutte contre les mésusages et les usages excessifs des écrans est essentiel. En effet, c'est en reproduisant les comportements des adultes qui les entourent que les enfants acquièrent leurs habitudes de vie. Ainsi, exposer les enfants dès leur plus jeune âge à l'usage des compétences psychosociales, aux stratégies d'adaptation (coping), ainsi qu'à des habitudes de vie saines comme un usage responsable des écrans, favorise le développement d'une bonne santé mentale et limite le risque d'émergence de comportements à risque ou d'addictions.

Données clés

Auteur : [M. Thierry Frappé](#)

Circonscription : Pas-de-Calais (10^e circonscription) - Rassemblement National

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 9447

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Santé et accès aux soins](#)

Ministère attributaire : [Santé, familles, autonomie et personnes handicapées](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [26 août 2025](#), page 7319

Réponse publiée au JO le : [10 février 2026](#), page 1316