

opinionway
HEALTHCARE

— POUR —



Les dangers du smartphone pour les enfants

3 mars 2026





opinionway
HEALTHCARE

Crédits : dev-asangbam

La méthodologie

Méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour The Phone » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de de **1004 parents d'enfants de 6 à 14 ans, représentatif de cette population.**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 5 au 12 février 2026** sur notre panel propriétaire et via notre partenaire privilégié Bilendi.
Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



Questionnaire



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252: 2019**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



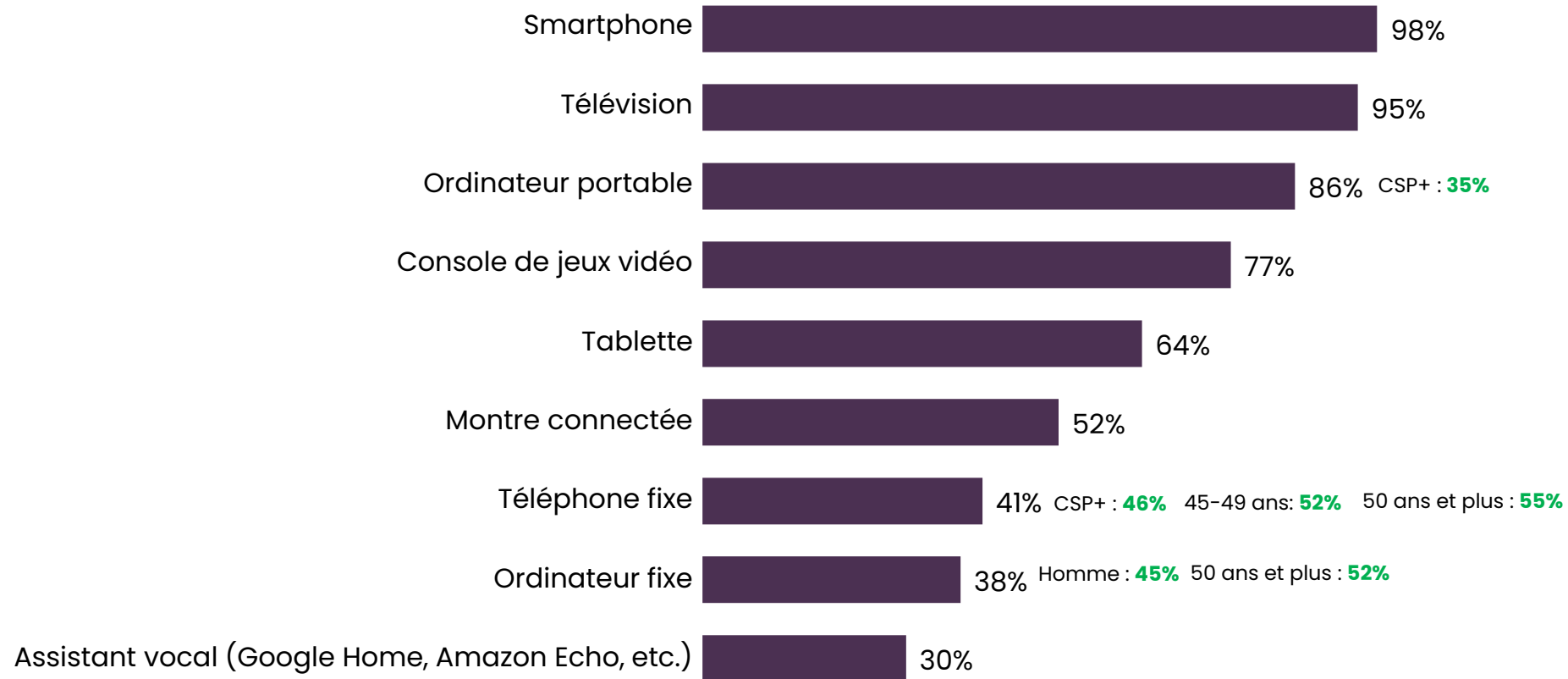
Les résultats



La quasi-totalité des familles disposent d'un smartphone au sein du foyer, ce qui en fait l'équipement numérique le plus répandu devant la télévision et l'ordinateur portable. À noter que 4 foyers sur 10 possèdent encore un téléphone fixe.

A1. Parmi les équipements numériques suivants, lesquels possédez-vous dans votre foyer ?

Base ensemble (1004).



Nombre moyen

5,8

Homme : 6,1
CSP+ : 6,0

Photo de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/mains-iphone-smartphone-ordinateur-portable-5054349/>

Une position ambiguë des parents

Les parents sont conscients du danger des écrans pour leurs enfants même s'ils reconnaissent qu'ils sont indispensables au foyer, qu'ils sont eux-mêmes très connectés et que limiter leur usage reste difficile.

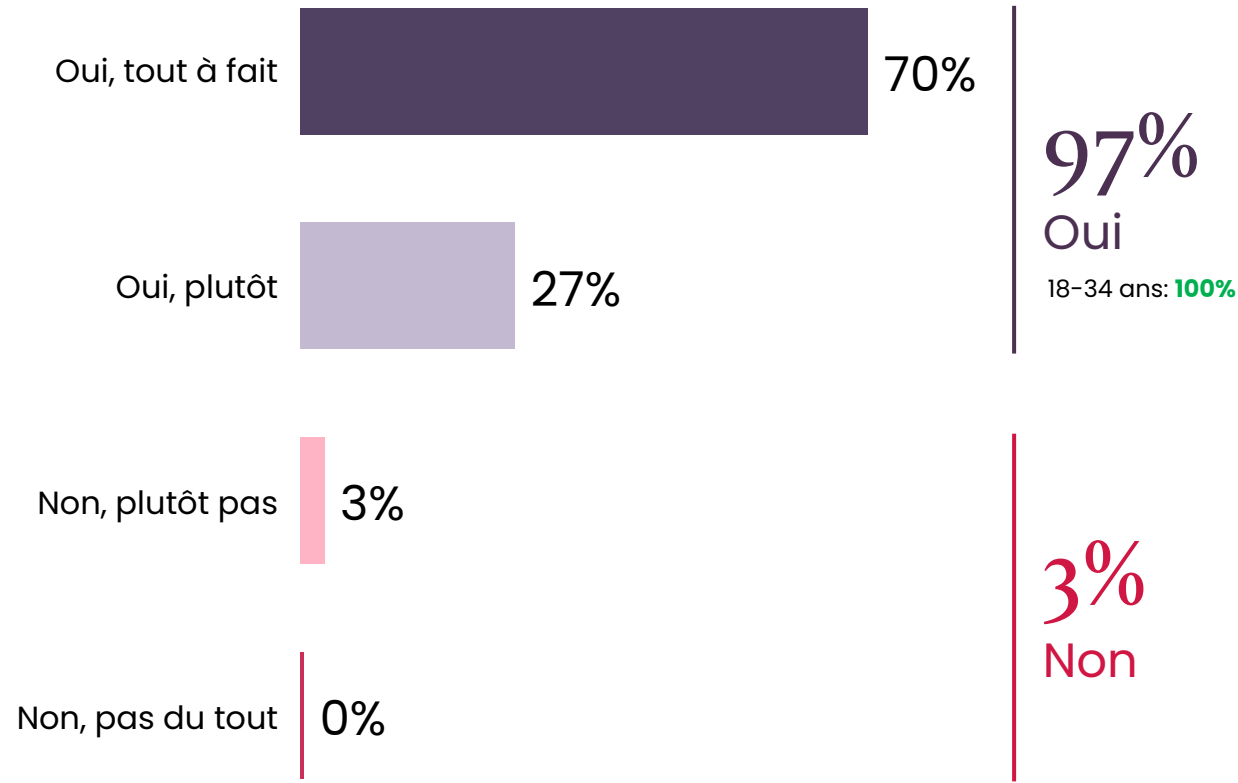




Les parents ont conscience que l'accès à Internet et aux réseaux sociaux sur le téléphone d'un enfant peut présenter des risques, 70% en sont pleinement convaincus

C2. Selon vous, l'accès à internet et aux réseaux sociaux sur le téléphone d'un enfant peut-il présenter des risques ?

Base ensemble (1004).



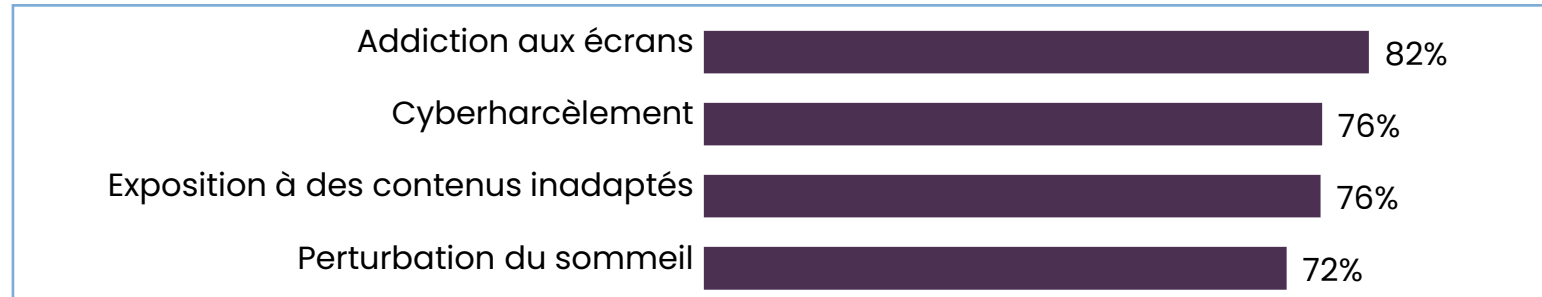


Les risques les plus cités sont l'addiction aux écrans, le cyberharcèlement, l'exposition à des contenus inadaptés et la perturbation du sommeil. En revanche, d'autres troubles tels que les problèmes de vue, les symptômes psychologiques (dépression, anxiété), ou encore les complexes et troubles de l'alimentation sont moins souvent reconnus par les parents.

C3. Selon vous, quels sont les risques ou conséquences potentielles de l'usage d'internet et des réseaux sociaux chez les enfants et adolescents ?

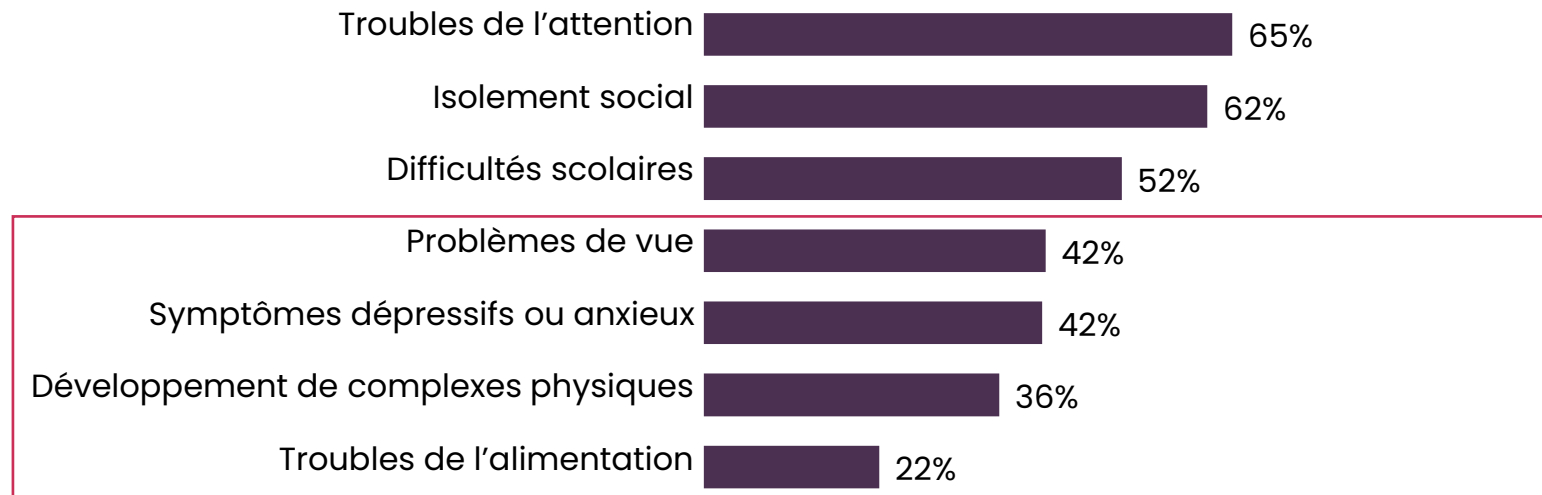
Base pensent qu'il y a un risque (968).

Au moins un
99%



Nombre moyen

6,4



Un autre risque | 1%

Aucun de ces risques | 1%



Les parents adoptent une position ambivalente : bien qu'ils reconnaissent l'importance de limiter l'usage des écrans et leurs effets sur les relations sociales, ils considèrent ces outils comme indispensables au sein du foyer.

A2. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes :

Base ensemble (1004)

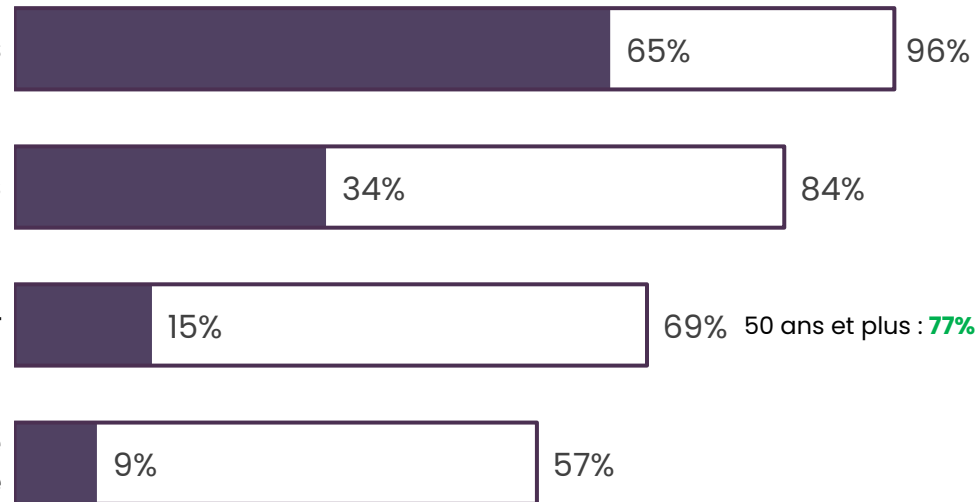
Il est important de **limiter l'usage** des écrans

Les écrans **coupent les relations sociales**

Les écrans sont **indispensables** dans le foyer

Les écrans sont **utiles pour occuper les enfants** lorsque c'est nécessaire

● Tout à fait d'accord ○ Total d'accord



50 ans et plus : **77%**

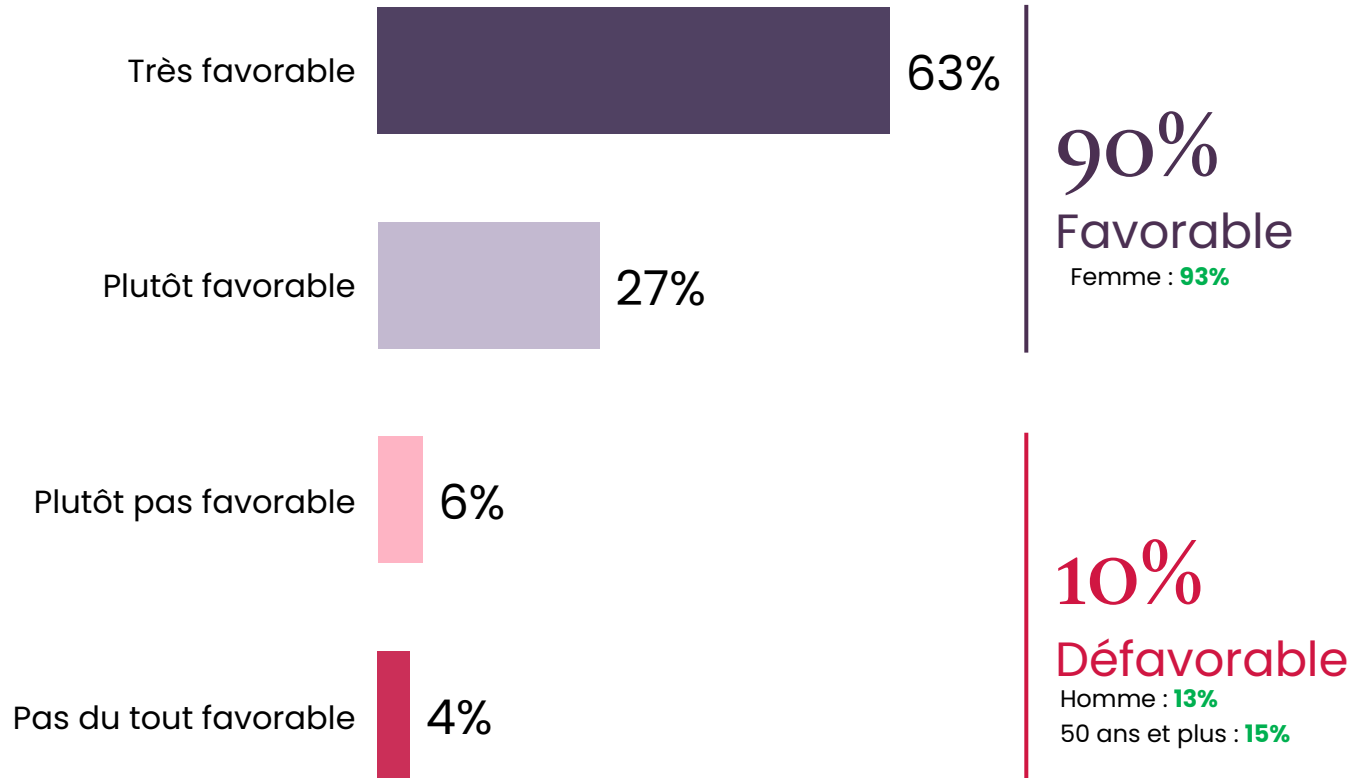
Photo de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/mains-iphone-smartphone-ordinateur-portable-5054349/>



9 parents sur 10 déclarent être favorables à l'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans...

C1. L'Assemblée nationale a voté l'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans grâce à un dispositif de vérification de l'âge. Quelle est votre opinion par rapport à cette loi ?

Base ensemble (1004).

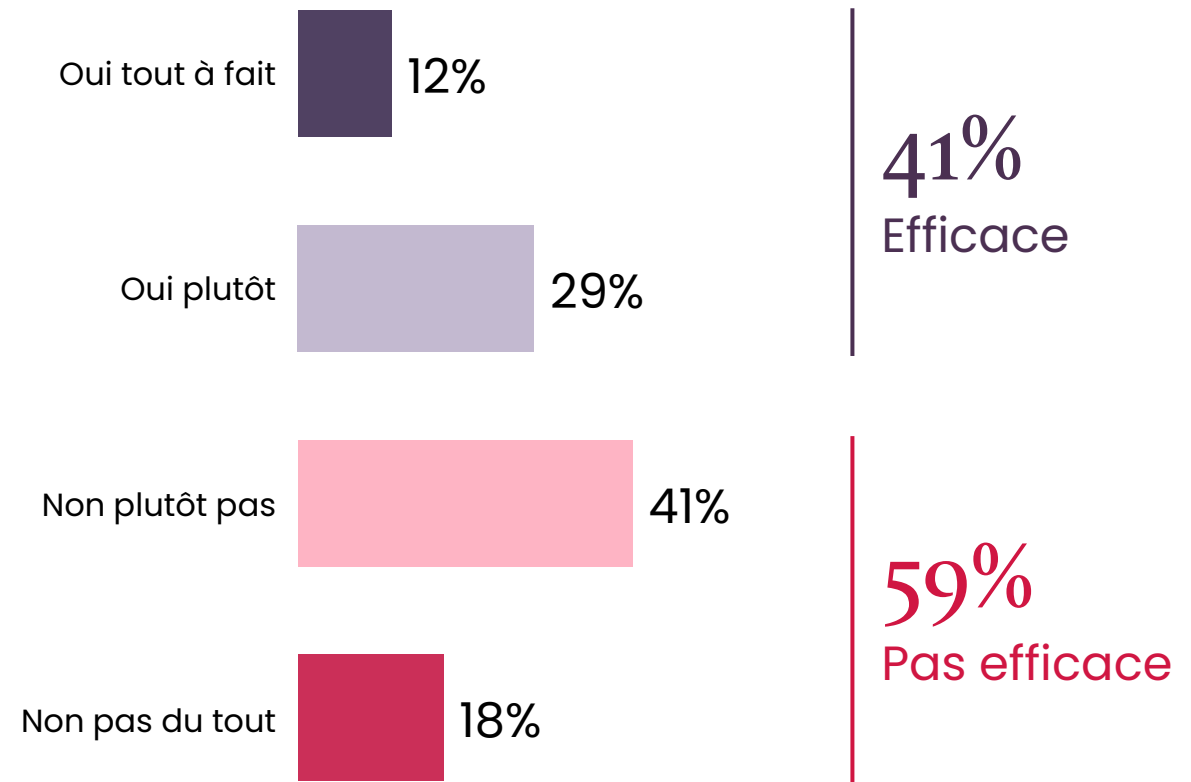




...Toutefois, seuls 4 parents sur 10 pensent que cette interdiction sera efficace, et seulement 12% en sont totalement convaincus.

C1b. Pensez-vous que cette interdiction sera efficace pour empêcher les enfants de moins de 15 ans de se rendre sur les réseaux sociaux ?

Base ensemble (1004).



X% Différence significative positive par rapport au total

Photo de William Eickler: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/photo-en-gros-plan-d-un-cadenas-suspendu-a-une-cloture-a-maillles-de-chaine-1806043/>



1/3 des parents déclarent passer eux-mêmes du temps sur leur téléphone lors de moments en famille, ce phénomène étant particulièrement marqué chez les plus jeunes parents, « digital native ».

A3. Laquelle des phrases suivantes décrit le mieux votre propre usage du téléphone lors de moments en famille (repas, activités, etc.) ?

Base ensemble (1004)

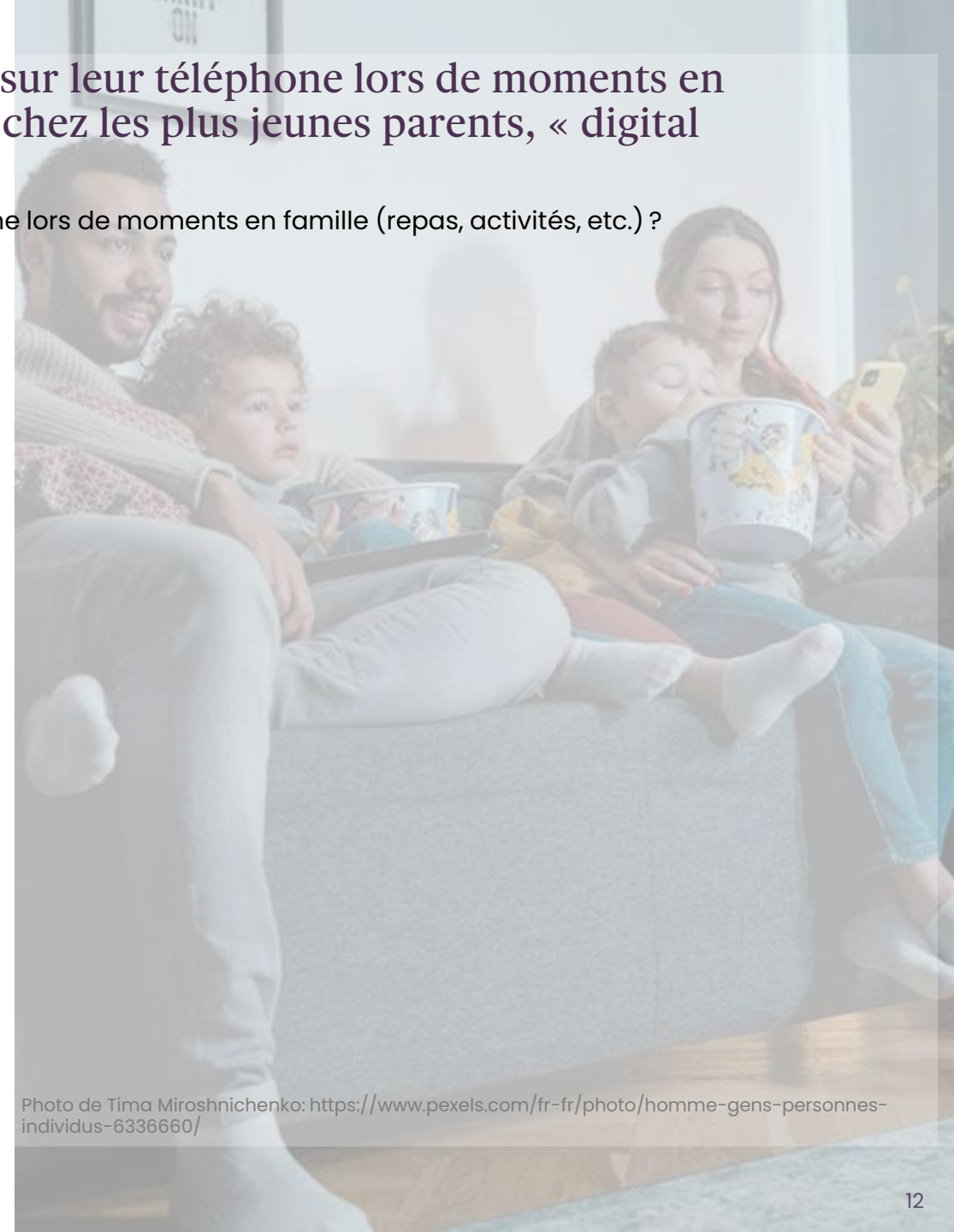
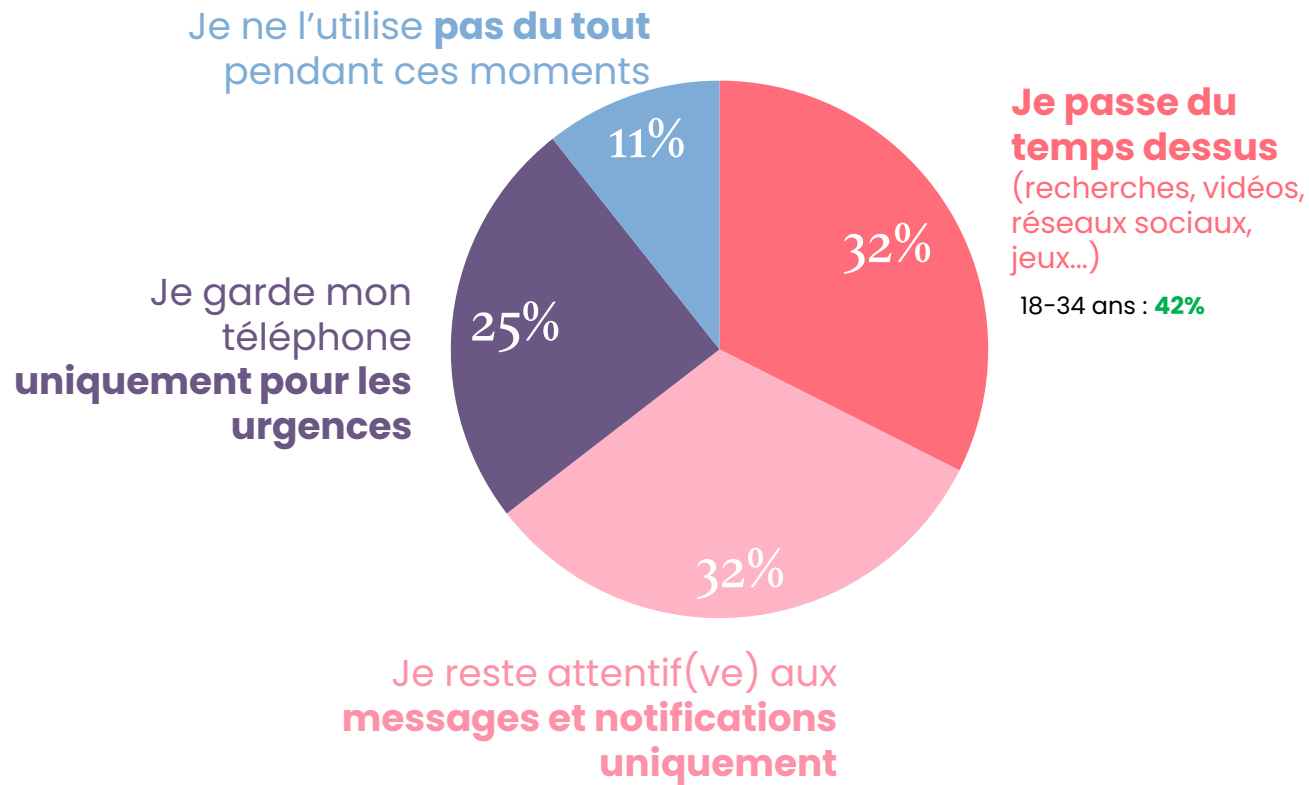


Photo de Tima Miroshnichenko: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-gens-personnes-individus-6336660/>



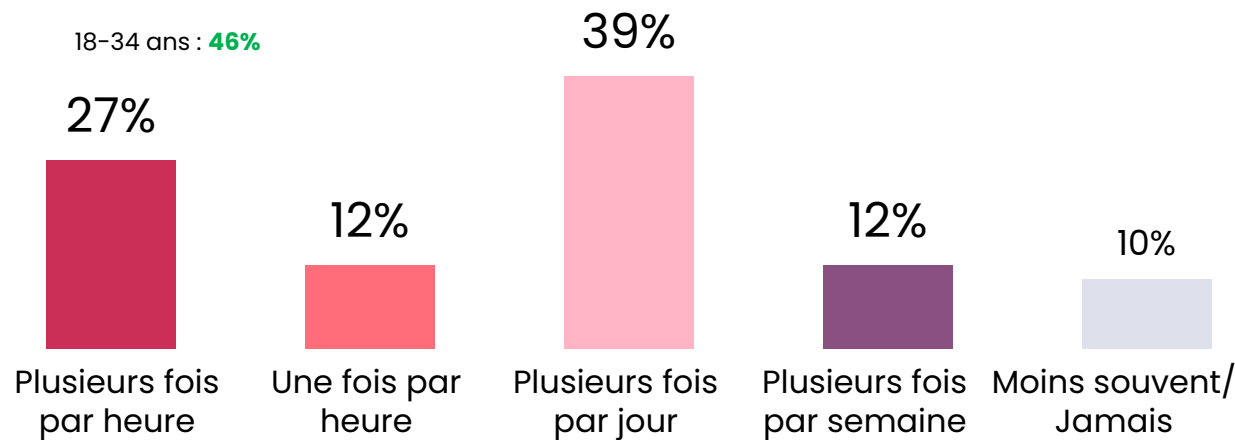
En ce qui concerne les réseaux sociaux, près de 8 parents sur 10 déclarent les utiliser quotidiennement.

A5. A quelle fréquence utilisez-vous les réseaux sociaux ?

Base ensemble (1004).

78%
Tous les jours

18-34 ans : **91%**



Réseaux les plus utilisés :

- 1 Facebook – 81%
- 2 Youtube – 60%
- 3 Instagram – 57%

L'usage des écrans par les enfants

À partir de 10 ans, l'accès libre et l'équipement en téléphone progressent fortement : 73% des enfants de 10 ans et plus possèdent un téléphone, dont 57% un smartphone avec accès à Internet.





Plus de 7 enfants de 6 à 14 ans sur 10 ont un libre accès à au moins un équipement numérique au sein du foyer dont 38% à un smartphone.

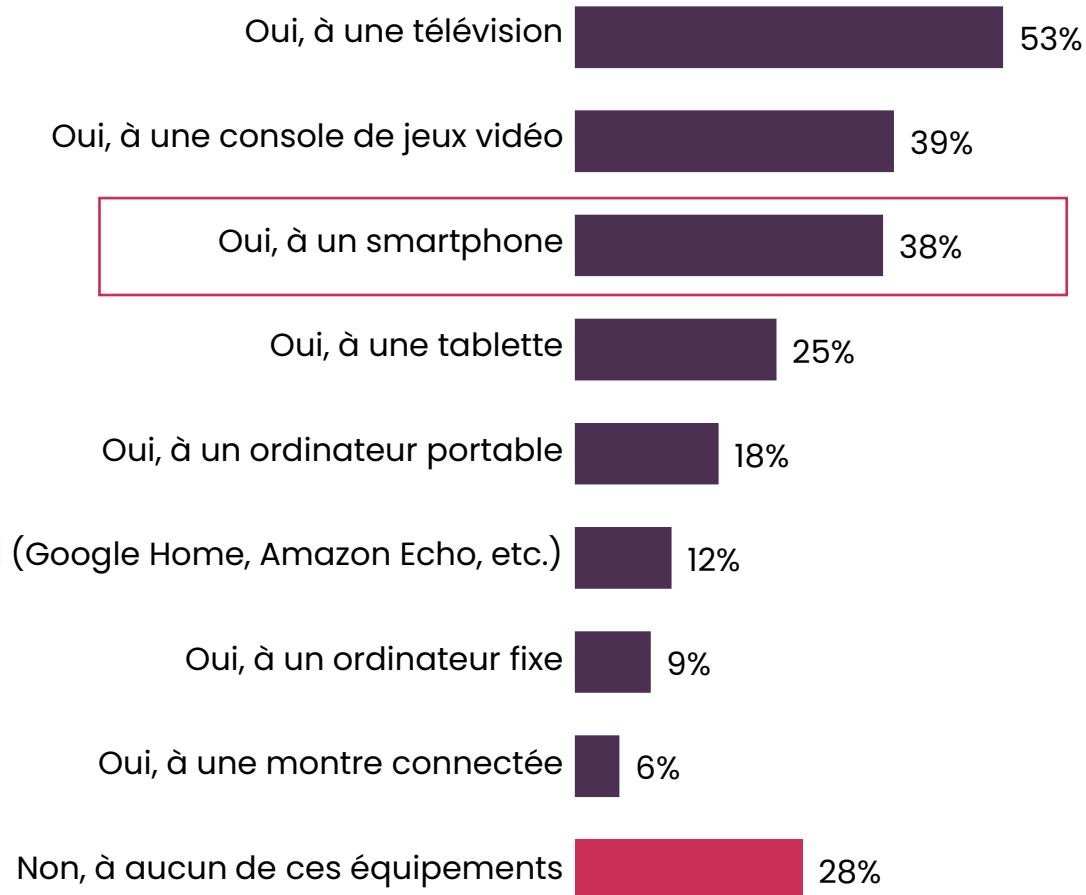
B1. Votre enfant de [X] ans a-t-il librement accès à des équipements numériques dans votre foyer ?

Base ensemble (1004).

Au moins un
72%

Nombre moyen

2,8



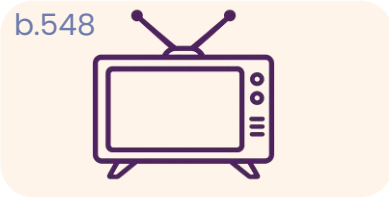


L'âge moyen déclaré à partir duquel les parents autorisent le libre accès au smartphone à leurs enfants est de 10 ans. Il s'agit de l'appareil numérique auquel les enfants accèdent librement le plus tard.

B2. A partir de quel âge avez-vous autorisé le libre accès à ces équipements numériques à votre enfant de [x] ans ?

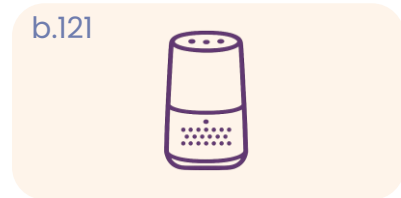
Base : enfant a accès à des équipements numériques

Age moyen du libre accès



6,6 ans

50 ans et plus : **7,4**



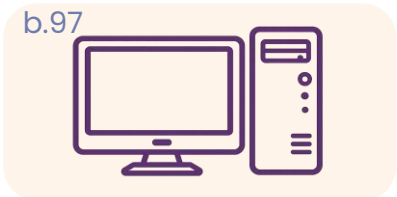
8,2 ans



8,3 ans



8,4 ans



9,2 ans



9,5 ans



9,9 ans





10 ans est également l'âge moyen auquel les enfants reçoivent leur premier téléphone. Les parents de moins de 40 ans ont tendance à équiper leur enfant plus tôt.

B4. A partir de quel âge votre enfant de [x] ans a-t-il eu son propre téléphone ?

Base enfant possède un téléphone portable personnel (501).

Age moyen du premier téléphone portable personnel



Profils et écarts significatifs :

Age des parents:

18-34 ans: 9,4 ans

35-39 ans: 9,7 ans

50 ans et plus: 10,8 ans

→ différence significative sur l'âge des parents

Vit avec ses deux parents : 10,3 ans

En garde alternée ou chez l'un des deux parents : 10,3 ans

→ Pas de différence significative

Le plus âgé des enfants : 10,3 ans

Le plus jeune des enfants : 10,2 ans

Enfant unique : 10,2

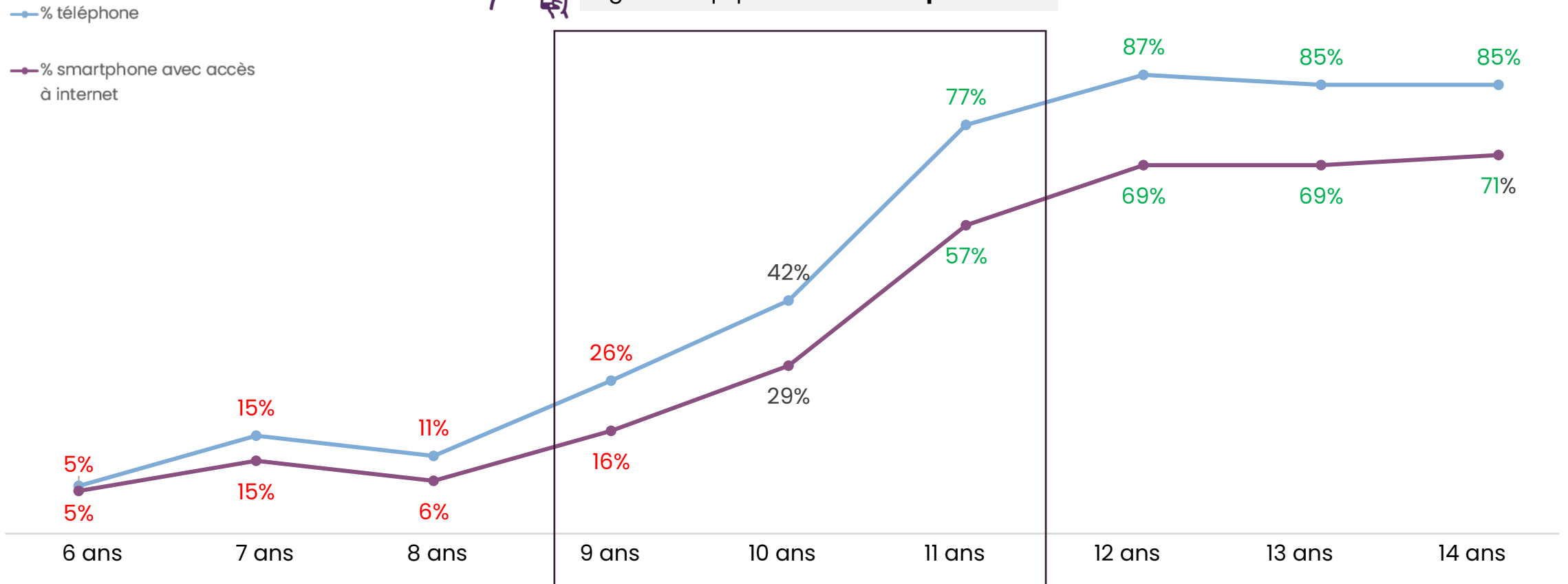
→ Pas de différence significative

” On observe une forte progression du taux d'équipement à partir de 10 ans, passant de 26% chez les enfants de 9 ans à 77% chez ceux de 11 ans.

B3. Votre enfant de [x]ans a-t-il un téléphone portable personnel ?/ B4. A partir de quel âge votre enfant de [x] ans a-t-il eu son propre téléphone ?
Base ensemble (1004).



Age de l'équipement d'un **téléphone**:

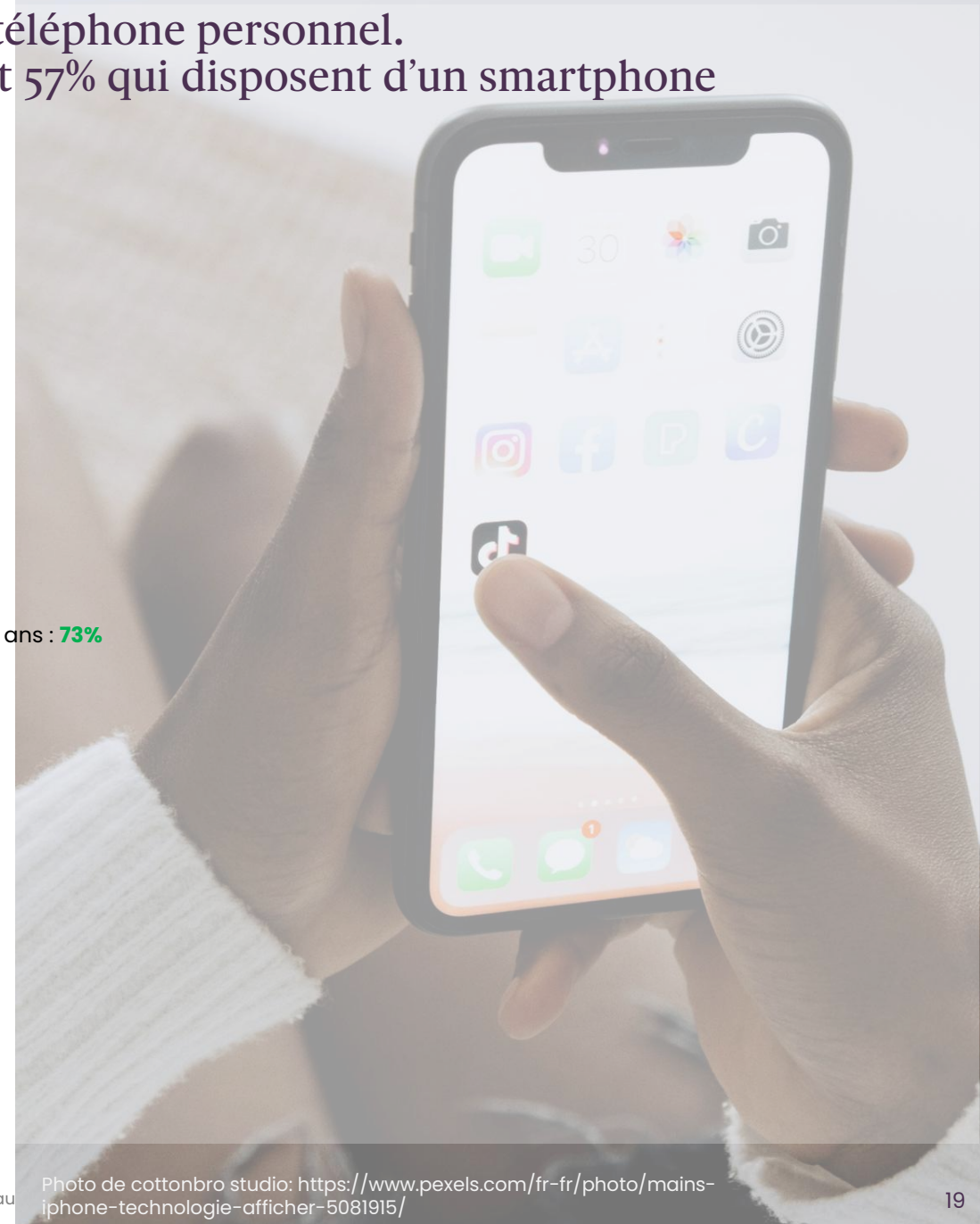
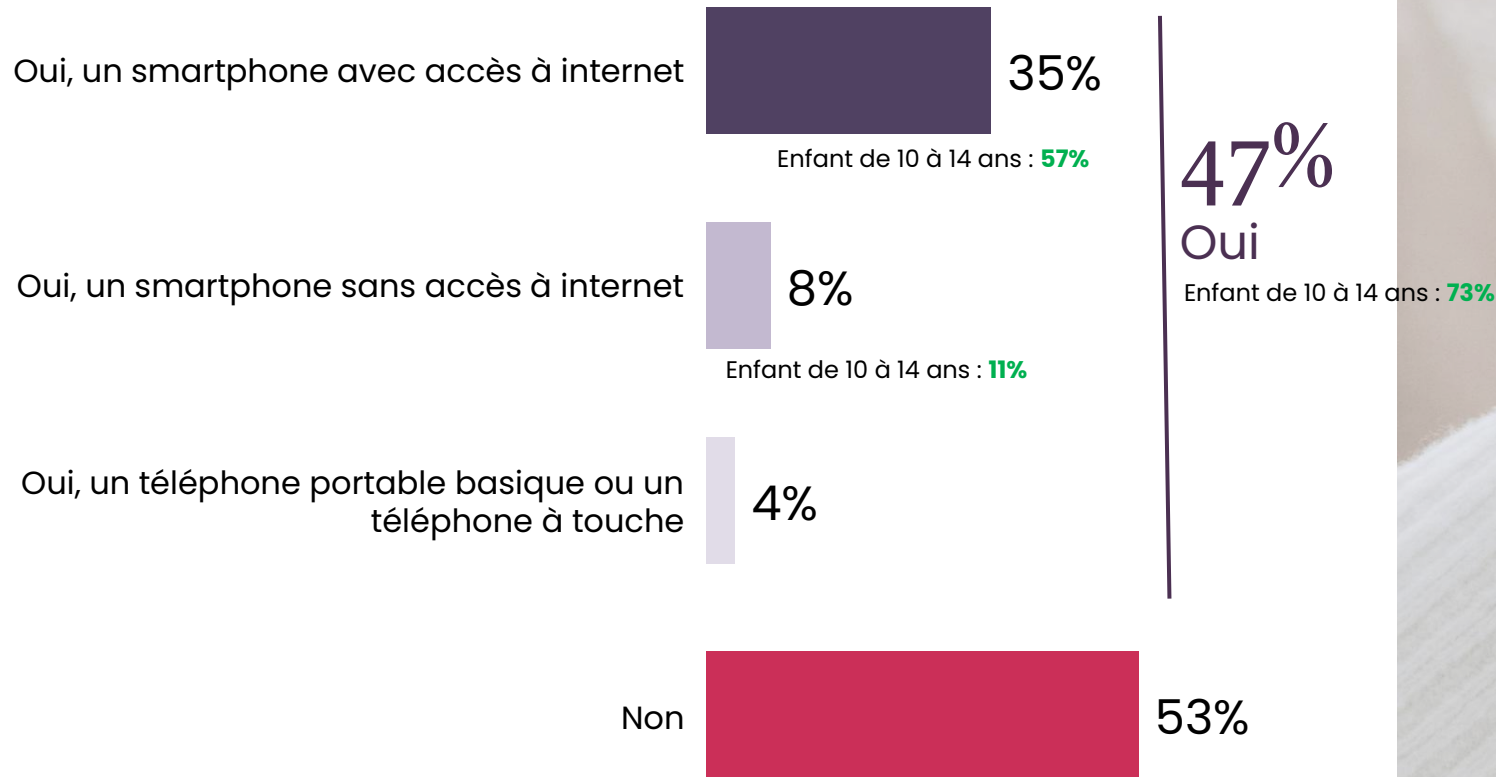




Au global, 47% des enfants de 6 à 14 ans possèdent un téléphone personnel. Parmi les 10 à 14 ans, cette proportion atteint 73%, dont 57% qui disposent d'un smartphone avec accès à Internet.

B3. Votre enfant de [x]ans a-t-il un téléphone portable personnel ?

Base ensemble (1004).

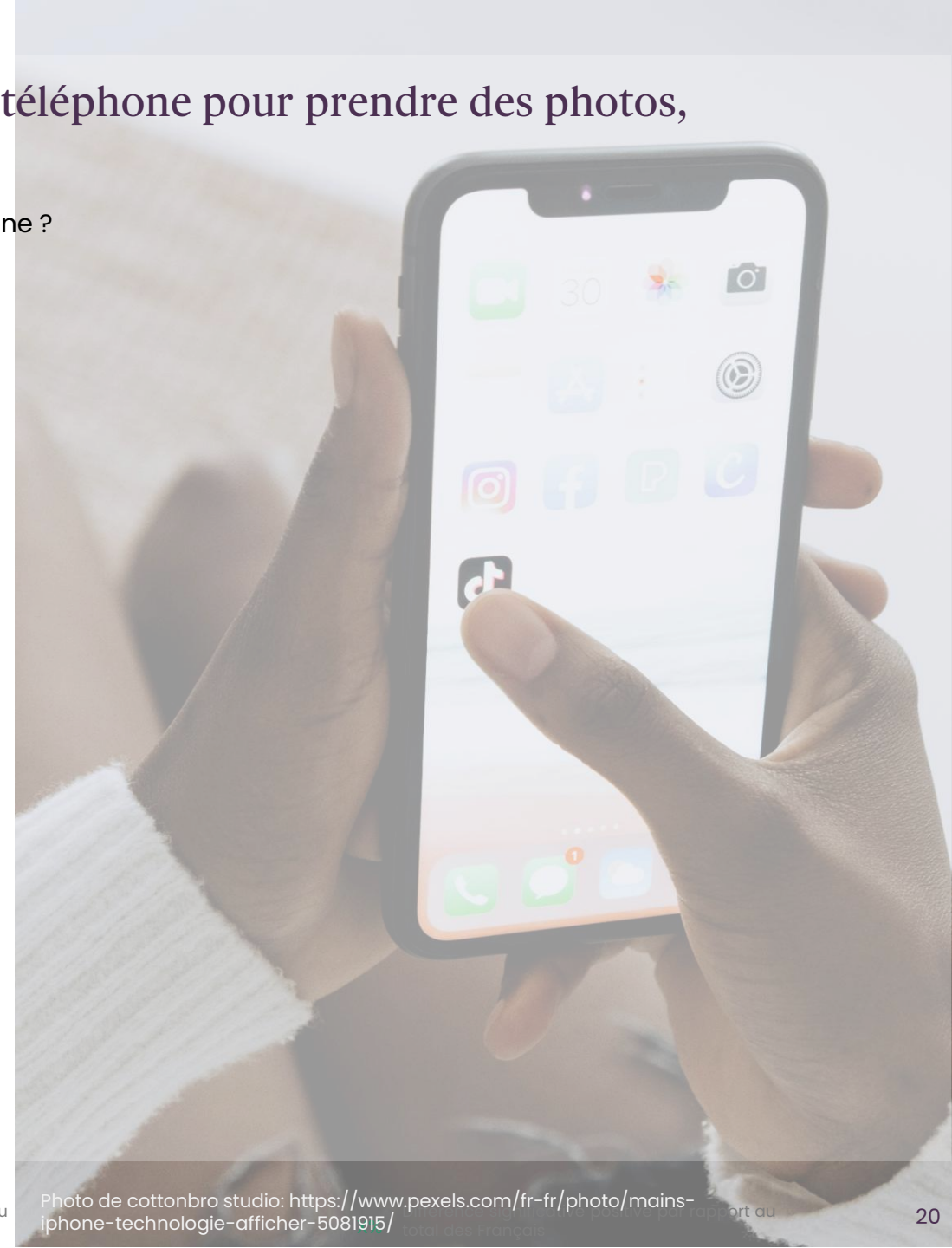
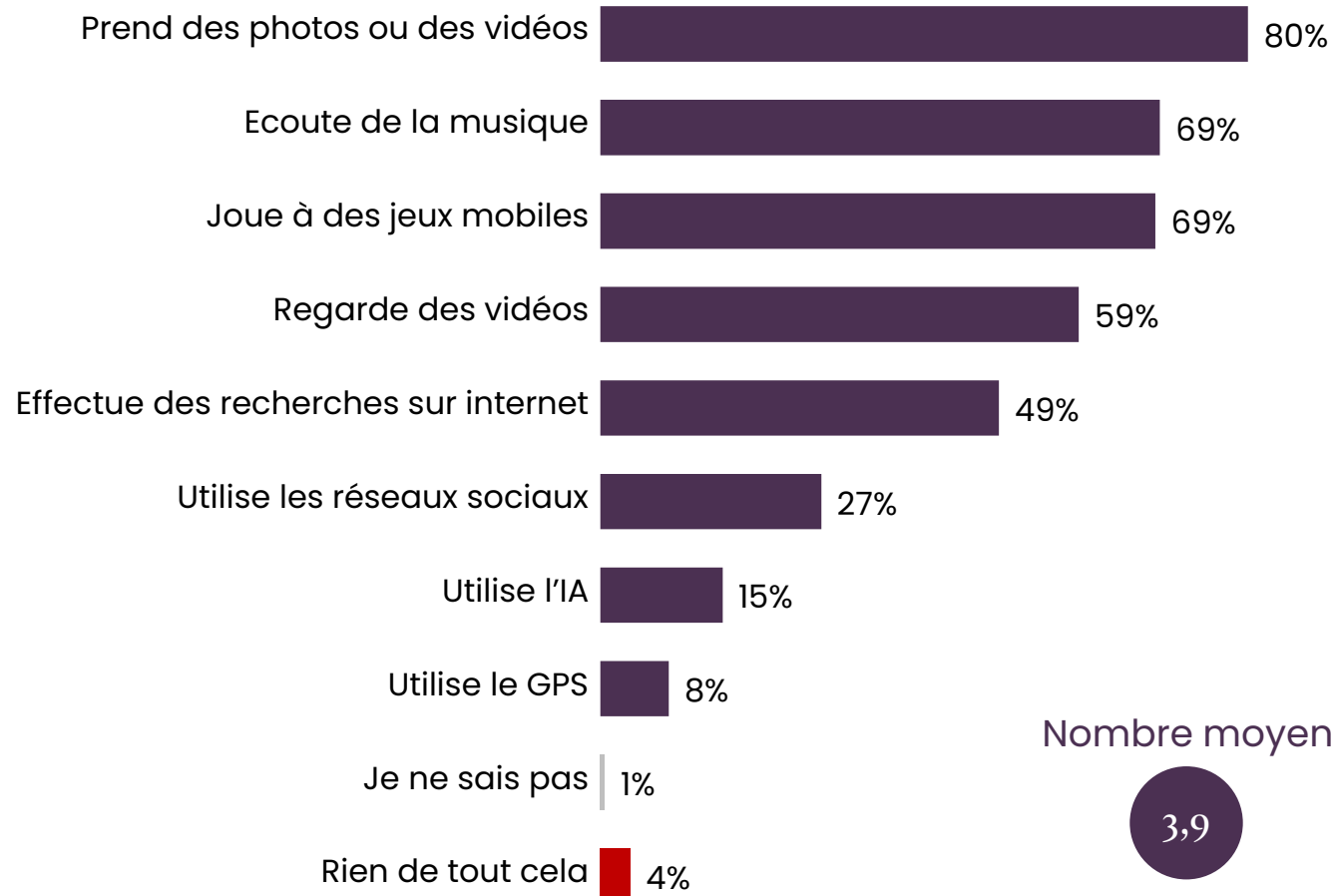




Selon les parents, leur enfant utilise principalement le téléphone pour prendre des photos, écouter de la musique ou jouer à des jeux mobiles.

B5. Quelles sont les différents usages que votre enfant de [x] ans a de son téléphone ?

Base enfant possède un téléphone (501).



” Au sein de l'ensemble des enfants, 13 % utilisent les réseaux sociaux sur leur téléphone. Cet usage augmente fortement à l'entrée dans l'adolescence : à 13 ans, un tiers des enfants utilisent déjà les réseaux sociaux sur leur téléphone personnel.

B5. Quelles sont les différents usages que votre enfant de [x] ans a de son téléphone ?

Base ensemble (1004). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%.

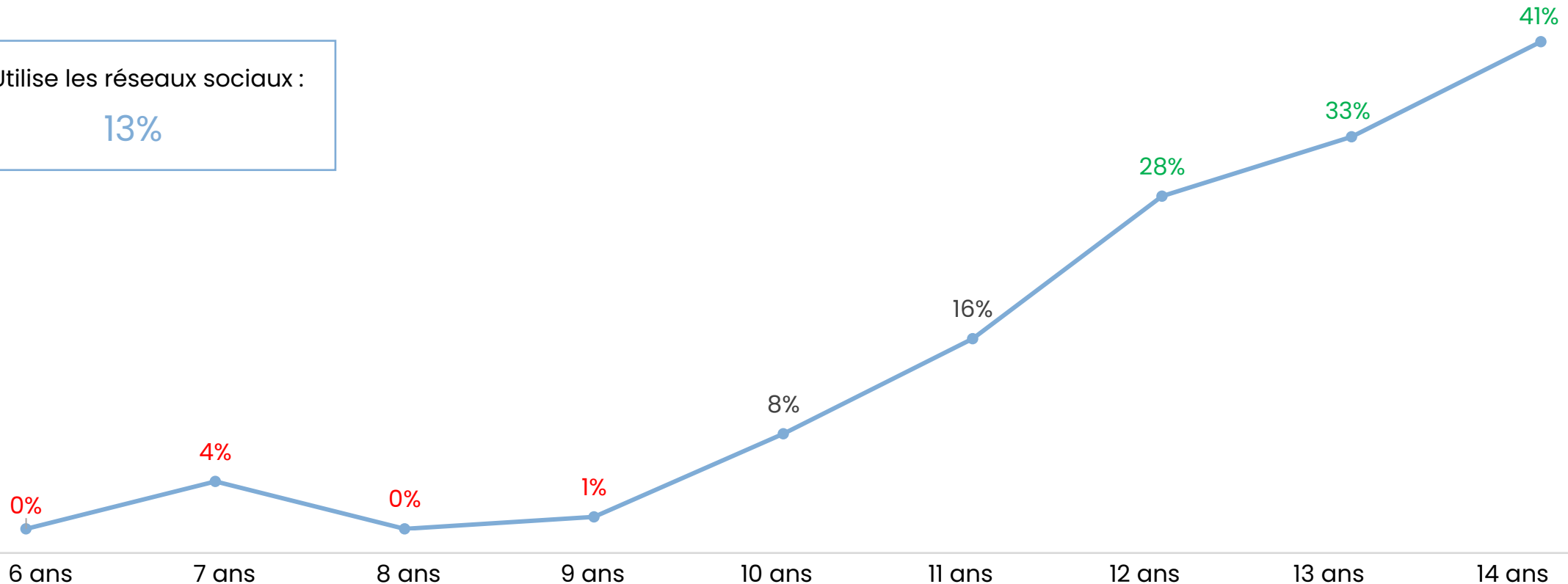


Usage des **réseaux sociaux sur le téléphone** :



Utilise les réseaux sociaux :

13%

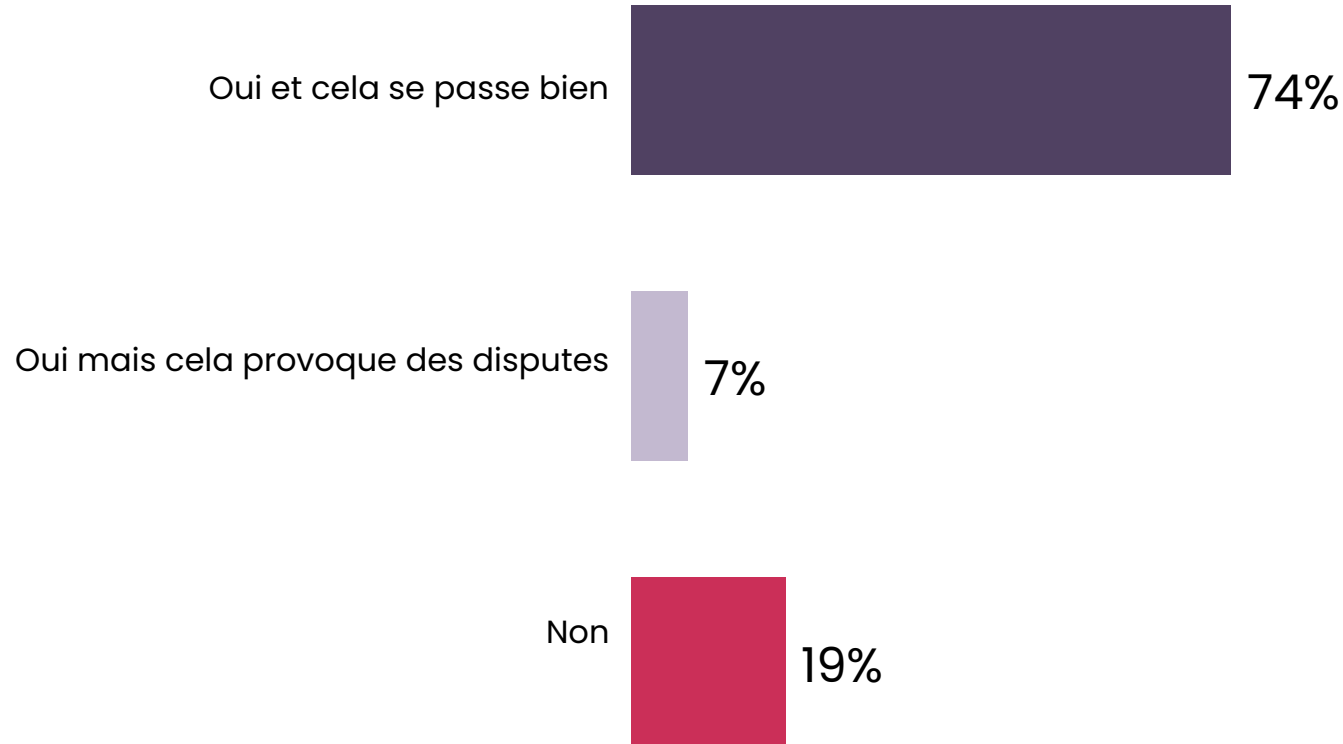




Dans la plupart des cas, un contrôle parental est a priori mis en place sur le smartphone de l'enfant et le plus souvent sans heurts au sein de la famille.

B6. Avez-vous mis en place un contrôle parental sur le smartphone de votre enfant de [X] ans ?

Base enfant possède un smartphone (460).



81%
Oui

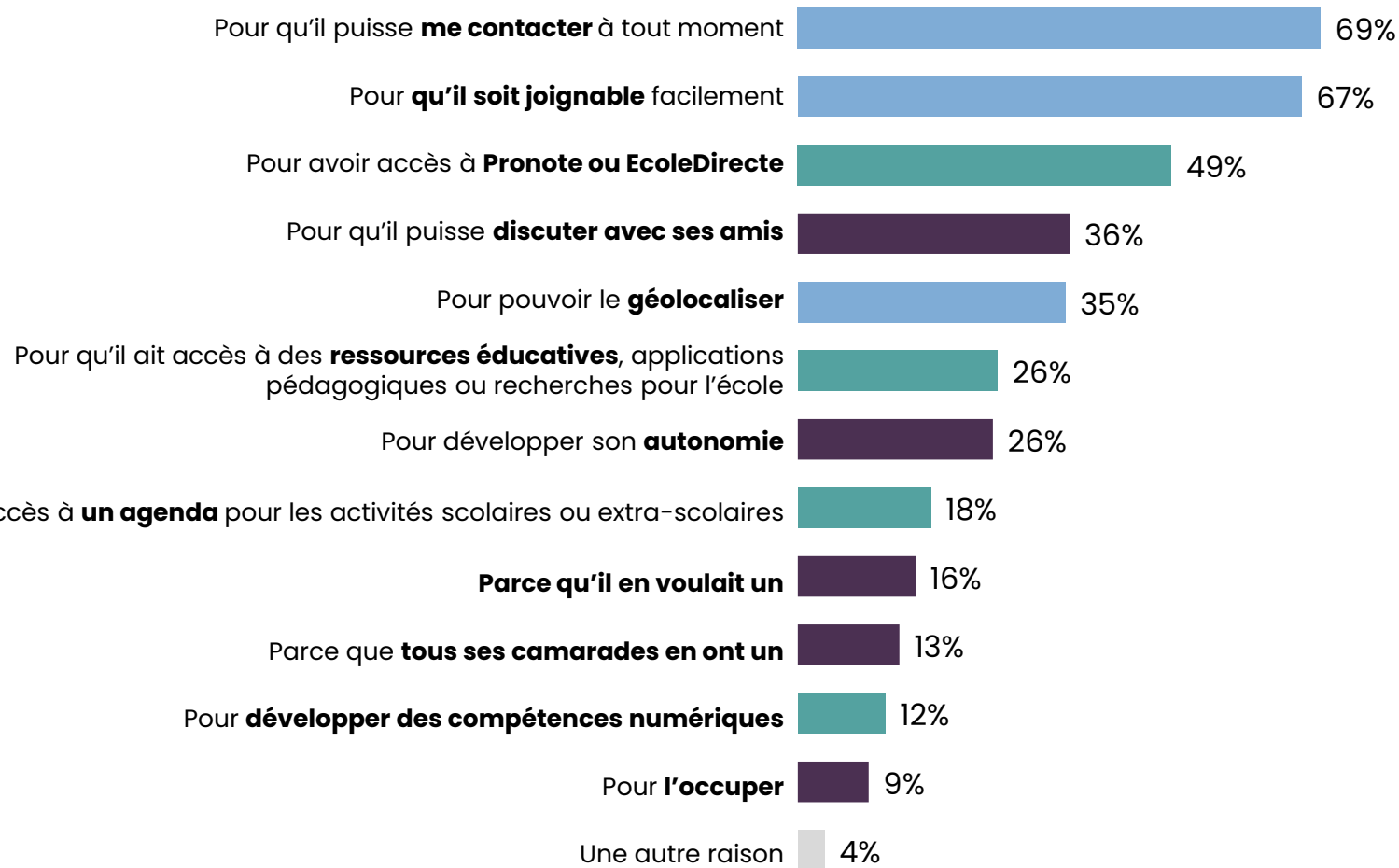
À noter : à 14 ans ce contrôle parental n'est appliqué que par 62% des parents



Les parents équipent leurs enfants d'un téléphone principalement afin de pouvoir les joindre facilement et pour que ces derniers puissent également les contacter.

B7. Quelles sont les différentes raisons pour lesquelles votre enfant de [x] ans a un téléphone portable ?

Base enfant possède un téléphone (501). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%.



Total contact pour les parents
86%

Vit avec ses deux parents : 86%
En garde alternée ou chez l'un des deux parents : 86%
→ Pas de différence significative

Total raisons éducatives
62%

Nombre moyen

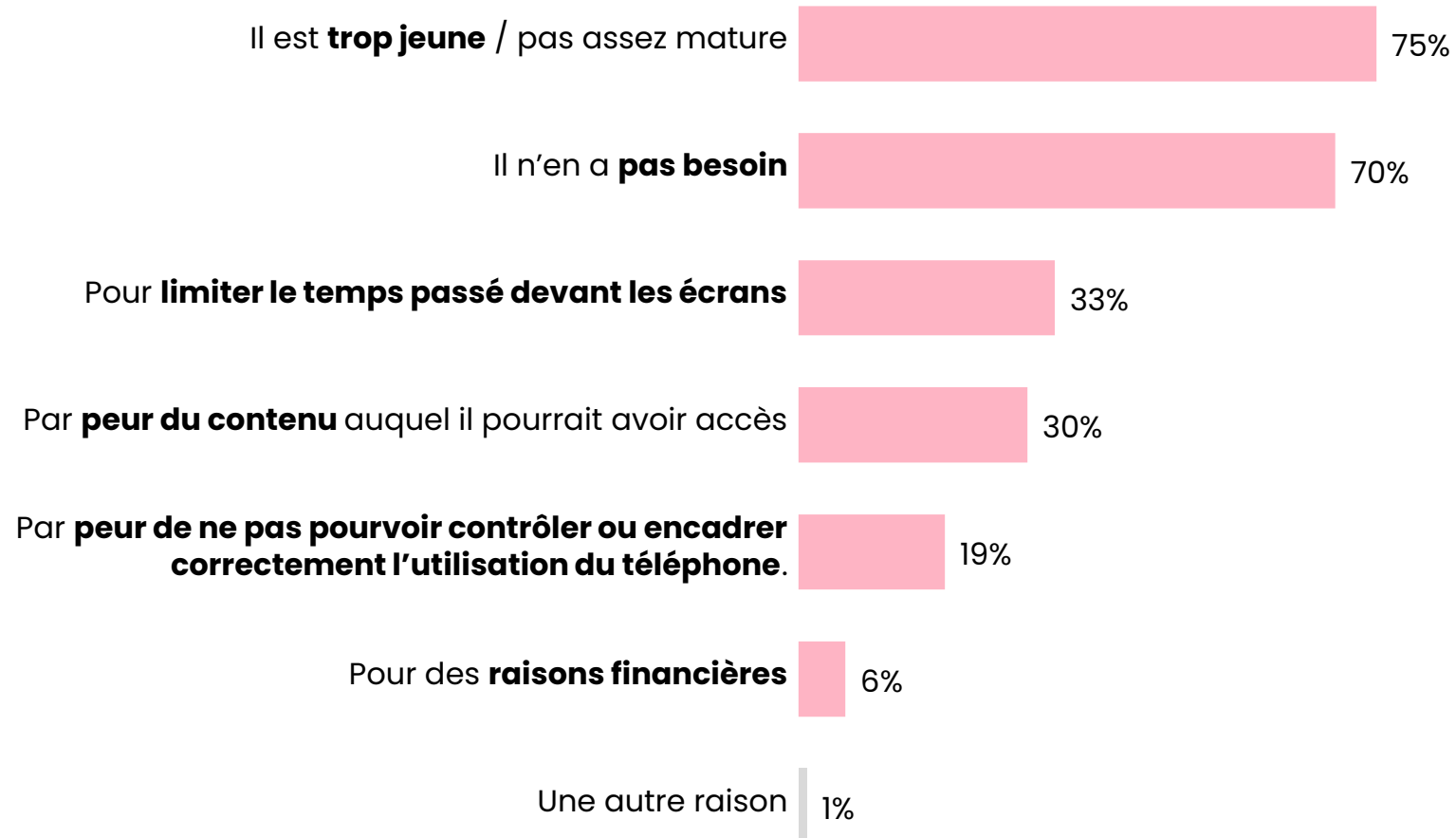
3,8



À l'inverse, les réticences à équiper son enfant d'un téléphone s'expliquent principalement par le fait qu'il soit jugé trop jeune ou que les parents n'en voient pas l'utilité.

B8. Quelles sont les différentes raisons pour lesquelles votre enfant de [x] ans n'a pas de téléphone portable ?

Base enfant ne possède pas de téléphone personnel (503). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%.



Nombre moyen

2,3



opinionway
HEALTHCARE

Crédits : steven-wright

La synthèse

Un constat inquiétant....

- Près d'**1 enfant sur 2** âgé de 6 à 14 ans **possède un téléphone personnel**.
- **L'âge moyen du premier téléphone est de 10 ans.**
À 11 ans, 77% des enfants ont leur propre téléphone; pour 57% d'entre eux il s'agit d'un smartphone avec accès à internet...
- D'après les parents, **à 13 ans, 1/3 des enfants** utiliserait **les réseaux sociaux** sur leur téléphone personnel.

Malgré des parents informés....

- **La quasi-totalité des parents a conscience des risques** liés à l'usage d'Internet et des réseaux sociaux par un enfant.
- **96%** affirment qu'**il est important de limiter l'usage des écrans**.
- **9 parents sur 10** se disent même **favorables à la loi** interdisant l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans....

Mais à l'attitude ambiguë.

- **1/3 des parents** reconnaissent **utiliser leur téléphone lors de moments en famille**

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

ESOMAR²⁵
Corporate



Enable today, shape tomorrow

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration – 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Nadia AUZANNEAU

Directrice Générale Adjointe
Directrice du département Santé,
nutrition, bien-être
Responsable RSE

Tel : 01 81 81 83 42/06 86 28 69 75
nauzanneau@opinion-way.com

Chloé JACQUET

Directrice d'études
cjacquet@opinion-way.com

Rachel ZANONI

Chargée d'études Senior
rzanoni@opinion-way.com