

Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et adolescent.es

Un état des lieux

Shanoor Kassam et Romina Ferrari

L'introduction de l'*Éducation numérique* dans la scolarité obligatoire en Suisse romande fait émerger un certain nombre de questionnements, notamment l'impact de l'exposition aux écrans sur les enfants et adolescent.es. L'omniprésence du numérique a-t-elle des répercussions en termes de bien-être physique ou psychique? Les usages du numérique comportent-ils réellement une plus-value d'un point de vue pédagogique? Telles ont été les questions qui ont orienté les réflexions et conduit à l'élaboration d'un état des lieux sur les effets de l'exposition aux écrans des enfants et adolescent.es.

Souvent source de polémiques et largement médiatisée, la problématique de l'exposition aux écrans ne fait pas toujours consensus et revêt une complexité certaine. Au croisement entre des facteurs liés à la santé physique et psychique, mais également au domaine pédagogique, les discours véhiculés sont parfois contradictoires et invoquent des résultats de recherches émanant de nombreuses disciplines telles que la médecine, la psychologie et les sciences de l'éducation. Ainsi, fréquemment pris en étau entre des partisan.es du numérique, tendant parfois à un certain dogmatisme, et celui des opposant.es, véhiculant des discours souvent alarmistes, il semble difficile de pouvoir appréhender la problématique des impacts de l'exposition aux écrans de façon non spéculative.

En vue d'une intégration du numérique cohérente et équilibrée en contexte scolaire, la CIIP a dès lors jugé essentiel de dresser un état des lieux des possibles effets – positifs ou négatifs – de cette exposition aux écrans sur le développement cognitif et social de l'enfant et de



l'adolescent.e. L'objectif de la revue de littérature réalisée par l'IRDp consistait à permettre aux intéressé.es de se construire une opinion fondée sur la question, en apportant différents éclairages sur les points de convergence, de tension et d'incertitude quant au possible impact des écrans sur le bien-être des jeunes, ainsi que sur leurs apprentissages.

Alors que les technologies numériques représentent des potentialités pour l'enseignement et l'apprentissage suscitant des grands espoirs dans le monde éducatif, de plus en plus d'études mettent en avant les risques sanitaires (addictions, manque de sommeil, problèmes de concentration, etc.) d'une exposition excessive aux écrans des enfants et adolescent.es.

Leroux, 2017

Une consommation accrue du numérique dans les activités de loisir

Les résultats les plus récents des principales enquêtes (suisses et internationales) mettent en exergue un **recours quotidien et prolongé aux écrans dans les activités de loisir des jeunes**. Bien que la fréquence et la durée d'utilisation varient selon les âges, quelques tendances émergent : l'enquête HBSC [Health Behaviour in School-aged Children] menée en Suisse en 2018 indique par exemple que 44% des jeunes entre 11 et 15 ans regardent la télévision ou des vidéos sur internet durant au moins 2-3 heures par jour (indice qui s'élève à 77% durant le weekend). L'étude JAMES 2018 vient confirmer ce constat et estime à environ 2h30 la durée de l'utilisation quotidienne d'internet de la part des jeunes entre 12 et 19 ans pour se divertir ou s'informer.

Delgrande Jordan, 2020 ; Suter *et al.*, 2018.

Les approches par la recherche

Les résultats de recherche relatifs à l'exposition aux écrans portent principalement sur l'impact du recours aux écrans par les enfants et adolescent.es sur leur santé physique ou psychique, ainsi que sur l'utilisation du numérique en contexte pédagogique. En adoptant des angles différents, trois champs de recherche se distinguent, qui étudient tous le bien-être de l'enfant et de l'adolescent.e :

- La **médecine et la pédiatrie** se centrent sur l'impact du numérique sur la santé physique, en identifiant certains symptômes et dysfonctionnements physiologiques ;
- La **psychologie, la psychiatrie et les neurosciences** visent à appréhender l'impact du numérique sur la santé psychique et psychosociale, ainsi que sur le développement du cerveau ;
- Les **sciences de l'éducation** (et le champ de la technologie éducative en particulier) se focalisent sur l'impact du numérique sur l'enseignement et les apprentissages, notamment en termes de plus-values pédagogiques.

Depuis près de 40 ans, une multitude d'études ont été réalisées sur l'impact de l'exposition aux écrans, portant tout d'abord sur la télévision et intégrant plus récemment les nouveaux supports numériques, tels que l'ordinateur, la tablette et le smartphone. Les recherches en matière de santé physique et psychique concernent principalement le cadre familial, où les activités numériques sont surtout destinées aux loisirs. La plupart de ces recherches essaient d'identifier la présence potentielle d'une association (c'est-à-dire une corrélation statistique) entre une exposition accrue aux écrans (par exemple de 2-3 heures par jour) et certaines caractéristiques déterminant le bien-être physique et psychique des jeunes. L'objectif principal de ces études est de déterminer si et dans quelle mesure l'exposition prolongée aux écrans contribue au développement de certains troubles ou pathologies.



Parallèlement, il y a lieu de souligner que peu d'études à large échelle relatives à la santé et au développement des enfants portent à proprement parler sur les bénéfices de l'utilisation du numérique, mais de nombreuses recherches qualitatives – d'envergure plus modeste – ont trait aux plus-values pédagogiques du recours au numérique en contexte scolaire.

Les recherches issues du domaine des Sciences de l'éducation se penchent quant à elles sur l'analyse d'activités sur écran réalisées dans un contexte d'enseignement-apprentissage. Ce paramètre – la diversité des contextes d'exposition – est à garder à l'esprit pour comprendre réellement les effets et mieux appréhender la problématique de l'exposition aux écrans.

Quelle mesure du temps d'exposition ?

La manière de récolter l'information utile n'est pas anodine. Si la plupart des smartphones, tablettes, etc. proposent des statistiques d'utilisation, il s'avère généralement difficile de mesurer précisément le temps consacré à chaque activité sur un écran par les jeunes sondé.es. Certaines études préfèrent faire appel à l'estimation du temps fourni directement par les concerné.es, ce qui présente une marge d'erreur potentielle importante, laquelle augmente davantage lorsque l'estimation est fournie par les parents, par exemple dans les études sur les activités des petits enfants.

Beaucoup d'incertitudes

Dans l'ensemble, il y a lieu de constater que très peu de résultats de recherches sont en mesure de déterminer de manière indiscutable quels sont les effets de l'exposition aux écrans sur le bien-être des enfants et adolescent.es, hormis les effets délétères avérés chez de jeunes enfants en cas d'exposition excessive. Cela est dû à plusieurs raisons.

D'une part, il semble très difficile d'isoler le seul facteur «écran» de l'ensemble des autres conditions de vie des enfants et adolescent.es, telles que les comportements liés à un mode de vie sédentaire, de mauvaises habitudes alimentaires, ainsi qu'un large spectre de facteurs psychologiques, sociaux, familiaux, culturels et économiques. La difficulté est d'autant plus grande lorsqu'il s'agit d'étudier le processus d'enseignement-apprentissage. Ainsi, même si des associations (corrélations) sont fréquemment observées, un lien de causalité direct entre l'exposition aux écrans et certains troubles ne peut être clairement établi.

D'autre part, de très nombreuses études se focalisent uniquement sur le facteur temporel de l'utilisation des écrans (en estimant des temps d'écran globaux) et concluent finalement à la nécessité d'étudier l'impact de

différents usages du numérique en lieu et place d'une simple exposition aux écrans. En effet, force est de constater que différents usages de supports numériques résultent en différents effets, et que certains usages peuvent être considérés comme moins problématiques que d'autres, voire pourraient au contraire s'avérer bénéfiques. C'est notamment le cas pour certaines activités sur écran accompagnées par un.e adulte et/ou encadrées dans une finalité d'apprentissage.

Qui influence qui ?

Des recherches mentionnent parfois la possibilité d'une relation inverse entre certains troubles et une plus forte exposition aux écrans. En effet, certains jeunes ayant des tendances dépressives ou rencontrant des difficultés au niveau scolaire pourraient, dans certains cas, trouver refuge ou une forme d'émancipation dans une utilisation accrue du numérique. En ce sens, ce ne serait pas les «écrans» qui impacteraient négativement l'état de santé de l'adolescent.e, mais le trouble autre qui accentuerait le recours aux écrans.



Ce que montre la recherche

Santé physique

En matière de santé physique, une association a été observée entre un temps accru d'exposition aux écrans et l'accentuation de comportements sédentaires. Ainsi associée, l'exposition aux écrans est étudiée en regard des facteurs de risque cardio-vasculaire et d'obésité, des troubles de sommeil ou encore des problèmes oculaires et squelette-musculaires. À cet égard, plusieurs corrélations positives ont été mises en évidence par les chercheur.es – plus l'exposition aux écrans augmente, plus on observera des problèmes physiques – (Courbet & Forquet-Courbet, 2019 – méta-analyse regroupant les résultats de plusieurs recherches); toutefois, rares sont les liens de causalité permettant d'identifier des effets directs des écrans sur le bien-être physique des enfants et adolescent.es (en dehors des autres facteurs tels que les habitudes alimentaires et le contexte général de vie).

Le sommeil: un facteur de santé physique

L'exposition aux écrans est jugée problématique lorsqu'elle a lieu avant le coucher pour deux raisons :

- l'association par le cerveau de la lumière bleue avec la lumière du jour;
- l'excitation potentielle provoquée par les contenus consultés.

Ces deux phénomènes induisent un temps d'endormissement plus long et impactent ainsi directement le temps global et la qualité du sommeil.

Santé psychique

En matière de santé psychique, l'exposition aux écrans est principalement mise en relation avec des troubles de dépression et d'anxiété, des comportements agressifs, des problèmes d'estime de soi, d'inattention ou encore avec certains aspects du développement du cerveau et des fonctions cognitives (notamment dans la petite enfance). Au-delà du fait d'être exposé longuement à un écran, c'est aussi la nature des contenus numériques qui est observée, laquelle peut notamment avoir un impact important sur le bien-être psychosocial de l'enfant ou de l'adolescent.e; c'est par exemple le cas de contenus violents inadaptés à de jeunes enfants.

Les problèmes d'attention: un facteur de la santé psychique

Il existe deux types d'attention: réflexe et volontaire. Les contenus sur écran mobilisent l'attention réflexe de l'enfant, cette stimulation se réalise au détriment de la concentration et de l'attention volontaire, fondamentale pour persévérer dans une activité. C'est par exemple le cas lorsque l'enfant regarde la télévision le matin avant de se rendre à l'école: il aura déjà épuisé une partie de sa capacité d'attention, nécessaire pour se concentrer dans les tâches scolaires.



Parmi les indicateurs des capacités cognitives, le développement de la pensée symbolique s'avère ralenti lorsque les jeunes enfants sont continuellement confronté.es à des informations transmises sur écran, en lieu et place de l'exploration du monde réel. En effet, les informations sur écran semblent, pour les jeunes enfants en particulier, difficilement transférables à une situation réelle (Lerner & Barr, 2015).

Un autre indicateur des capacités cognitives sont les performances scolaires, lesquelles sont mises en relation avec la durée d'exposition aux écrans. En dépit de cela, la recherche a depuis longtemps montré la complexité des facteurs qui entrent en jeu dans la détermination des performances scolaires d'un élève, d'où la difficulté à en identifier l'effet propre à l'exposition aux écrans.

Enseignement et apprentissage

En s'éloignant du cadre familial, bon nombre d'études essaient de comprendre le lien entre l'utilisation de supports numériques à l'école et les apprentissages (ou les performances) des élèves. D'un point de vue pédagogique, les supports numériques constituent des outils à *potentiel* cognitif (Depover, Karsenti & Komis, 2007). Les recherches actuelles dans ce champ se focalisent notamment sur les effets positifs (contrairement aux deux champs de recherche précédents), autrement dit sur la **valeur ajoutée du numérique** pouvant favoriser l'apprentissage dans le cadre d'une tâche déterminée. Or, si certains résultats montrent une possible association entre le numérique et les performances scolaires, la complexité du processus d'enseignement-apprentissage ne permet pas d'en connaître avec précision les facteurs déterminants, ni d'isoler l'impact de l'utilisation du numérique parmi les nombreux facteurs en jeu.

Bien que la recherche n'ait pas encore complètement fait ses preuves dans la compréhension de cette problématique, les expérimentations des enseignant.es permettent d'en apprendre davantage sur des usages du numérique et d'identifier certaines plus-values pédagogiques. Parmi les études à large échelle portant sur les résultats scolaires, PISA (Programme international pour le Suivi des Acquis des élèves) incorpore depuis 2000 des indications concernant l'accès et l'utilisation du numérique en contextes scolaire et familial, comme donnée contextuelle dans l'analyse des acquis des élèves. Les résultats de l'enquête suisse PISA 2018 témoignent de la complexité à analyser une telle relation, tout en soulignant l'importance de prendre en compte la manière dont un certain support numérique est utilisé dans une tâche scolaire déterminée (au lieu d'une simple analyse utilisation vs non utilisation du numérique) (Consortium PISA.ch, 2019, p. 56).

Exposition aux écrans vs usages du numérique

L'utilisation qui est faite du support numérique (qui comprend souvent un écran), le contexte et la visée dans lesquels s'inscrit l'usage sont les éléments qui peuvent contribuer à une amélioration des apprentissages. Contrairement à une posture passive face aux écrans (par exemple lors du visionnage de contenus télévisés), l'utilisation en contexte scolaire s'inscrit généralement dans une visée précise et est en principe accompagnée par un adulte. Certaines pratiques sur support numérique, comme l'entraînement de savoirs (p. ex. des tables de multiplication), présentent notamment des avantages quant aux aspects motivationnels, auto-correctifs et d'autonomie.

Ainsi, dans le contexte pédagogique, ce sont davantage les usages du numérique qui devraient être observés que le temps d'exposition aux écrans des élèves à proprement dit, bien que celui-ci se doit de rester raisonnable.

Malgré plusieurs études déjà effectuées (mais très disparates) et les tentatives de synthèse, la question de l'effet des usages du numérique sur l'apprentissage est loin d'être réglée. Une revue plus systématique des recherches et expérimentations en matière d'intégration pédagogique, selon différents facteurs (âge, degré scolaire, visées d'apprentissage, modalités de travail, etc.), s'avèrerait donc utile en vue de documenter ce potentiel et la façon dont le numérique pourrait être intégré de manière optimale. À ce sujet, une publication de A. Tricot (2020) offre une synthèse des effets du numérique sur les apprentissages selon 24 différentes fonctions pédagogiques visées (par exemple : présenter de l'information, prendre des notes, s'entraîner, motiver, etc.). De futurs résultats de recherches des neurosciences et d'autres domaines pourraient en outre constituer de riches apports, par exemple en ce qui concerne des usages spécifiques, tels que l'impact de la lecture sur écran ou de l'aspect ludique de certaines activités numériques sur la mémorisation.



Des usages du numérique : que privilégier ?

Une des principales limites de la plupart des études sur l'impact de l'exposition aux écrans réside dans le fait que la mesure porte sur la seule indication du temps global d'utilisation, alors qu'il serait nécessaire de distinguer les effets des différents usages qui en sont faits. Or, comme le montrent les résultats de quelques enquêtes sur l'utilisation effective du numérique par les enfants et les jeunes, une part très importante des temps d'écran chez cette population est principalement dédiée à des activités de type récréatives (ou de loisir), qui consistent notamment à communiquer via des réseaux sociaux, à consulter des contenus audiovisuels ou à jouer à des jeux vidéo. Si la « non productivité » de ces temps d'écran récréatifs est jugée défavorable au développement de l'enfant et de l'adolescent.e, c'est notamment parce qu'elle a lieu au détriment d'autres activités moins sédentaires et comportant plus d'interactions « réelles ». Ces temps d'écran s'opèrent en outre souvent dans des environnements numériques en proie à d'importantes campagnes marketing.

Malgré les nombreuses inconnues, la problématique est en tout cas prise au sérieux par les autorités sanitaires, comme l'indique le nombre important de recommandations adressées principalement aux acteurs du cadre familial et mentionnant des limites de temps et des contextes d'exposition aux écrans à privilégier selon l'âge des enfants. À titre d'exemple, les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2020) stipulent clairement que, pour l'heure, le manque de résultats probants quant au réel impact de l'exposition aux écrans, n'empêche aucunement de promouvoir des principes de précaution.

Exemple d'indications données aux familles

À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.

S. Tisseron – <https://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/>

Soulignons enfin que l'ensemble des acteurs œuvrant à sensibiliser le grand public aux risques potentiels des écrans ne peignent pas systématiquement le diable sur la muraille, mais indiquent la nécessité d'opérer une distinction entre des utilisations constructives et d'éventuels excès en matière de consommation récréative (à titre d'exemple: les récentes recommandations émises par *Jeunes et Médias*). L'attention est ainsi particulièrement portée sur la prévention des usages excessifs (en termes de *durée* de consommation) ou des usages détournés (par rapport à la *façon* dont l'utilisation du numérique s'opère, par exemple le cyber harcèlement).

Exemple d'indications données aux familles

Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez,
parlez,
arrêtez la télé

De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez
les écrans,
partagez-les,
parlez-en
en famille

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec
les écrans,
expliquez-lui
Internet

De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui
à se protéger
et à protéger
ses échanges

Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez
disponibles,
il a encore
besoin
de vous !

S. Tisseron – <https://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/>

Conclusion

La revue de littérature réalisée permet de constater que les effets négatifs d'une exposition aux écrans sont majoritairement associés à une utilisation excessive des supports numériques – en priorité dans le cadre d'activités de loisir – ainsi qu'à des conditions d'utilisation non adéquates (par exemple liée au contexte ou au type d'accompagnement). Les recherches sur cette problématique mettent notamment en exergue le temps que ces activités volent aux expériences de découverte du monde physique, expériences particulièrement cruciales pendant la petite enfance pour le développement moteur et langagier de l'enfant, ainsi que pour le développement d'autres fonctions cognitives et relationnelles.

Le temps passé devant les écrans va priver le [jeune] enfant de son exploration du monde et d'interactions avec son entourage tout en le surstimulant de manière inadaptée.

(Dubreu-Béclin, 2018, p. 406).

Face à la complexité de la réalité qui convoque plusieurs facteurs impactant le bien-être des enfants et des jeunes (tant en contexte scolaire que familial), une certaine prudence s'avère pertinente dans l'interprétation des constats véhiculés par la presse et la recherche. Par ailleurs, le manque de recherches quant aux effets potentiellement bénéfiques ne permet pas d'identifier les apports et les limites des usages numériques, ce que de futures recherches pourraient sans doute apporter. Bien que la littérature en faveur de l'utilisation du numérique existe, elle n'est pas spécifiquement associée à l'exposition aux écrans, étant entendu que ce terme est très générique et qu'il fait généralement référence à la consommation récréative de divers médias (notamment la consultation de vidéos ou de divers contenus sur internet, ainsi que les échanges sur les réseaux sociaux). Dans le domaine pédagogique cependant, le recours à des usages spécifiques du numérique pour soutenir certains apprentissages ou compenser certaines difficultés est passablement documenté, mais porte toutefois sur des objets très ciblés et dont l'usage est relativement circonscrit.

De futurs travaux et études pourraient venir davantage éclairer les bienfaits et nuisances de certaines activités réalisées sur écran, en particulier dans le cadre scolaire. Toutefois les données actuelles paraissent insuffisamment précises pour indiquer quelle place exacte attribuer aux écrans dans les classes, ou pour justifier par exemple de les bannir pour une année scolaire donnée et cela, quelle qu'elle soit. Néanmoins, un juste équilibre et des activités bien ciblées devraient être recherchées et il conviendrait de revendiquer l'indispensable encadrement par les enseignant.es, ce d'autant plus pour les jeunes élèves.

Les recommandations existent dans bien des domaines, y compris relativement à la place des écrans au sein des familles, mais force est de constater qu'en Suisse, comme dans bien des pays, les études démontrent leurs limites. Investir dans l'observation de l'usage des écrans au service des pratiques les plus propices aux apprentissages, plutôt qu'à la seule identification des comportements problématiques, serait dès lors à privilégier. Les interdictions qui découlent souvent de l'identification d'usages excessifs pourraient sans doute être dépassés par des incitations avisées, des impulsions sources d'inspiration et de conscientisation des actions, en particulier pour l'enseignant.e, quant aux activités à réaliser et aux apprentissages visés selon l'âge des élèves. Si le PER et les MER offrent des références quant aux apprentissages à assurer et aux variétés des activités possibles, il est estimé essentiel, au niveau romand, que l'enseignant.e demeure la personne de référence dans les supports à privilégier, qu'elle garantisse leur exclusion pour les cas qui ne s'y prêtent pas et qu'elle soit à même de mettre à disposition une palette d'activités à la mesure des possibilités de ses élèves. L'introduction de l'Éducation numérique offre en ce sens une opportunité de taille, tant dans l'adéquation des pratiques au et par le numérique, que dans la formation des enseignant.es, maillon essentiel à l'accompagnement des élèves dans un monde numérisé qui évolue rapidement. Au final, il convient de privilégier un **usage conscient et responsable des appareils numériques et des écrans**, que ce soit dans le cadre privé ou scolaire. Dès lors, s'il n'y a pas lieu de bannir les écrans, outils somme toute comme tant d'autres avec ses potentiels et ses limites, l'accompagnement par l'adulte s'avère indispensable afin d'éviter des dérives, telles une surconsommation ou une exposition à des contenus inadaptés (désinformation, publicité, violence, etc.). Quel que soit l'âge de l'enfant, l'adulte peut contribuer à rendre certains temps d'écran constructifs, tout en gardant à l'esprit que plus l'enfant est jeune, plus il requiert des temps d'interaction et d'exploration dans le monde matériel, afin de permettre son juste développement social, cognitif et moteur.



DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- Consortium PISA.ch. (2019). *PISA 2018: les élèves de Suisse en comparaison internationale*. SEFRI; CDIP.
- Courbet, D., & Fourquet-Courbet, M.-P. (2019). Usages des écrans, surpoids et obésité. *Obésité*, 14, 131-138. <https://doi.org/10.3166/obe-2019-0074>.
- Delgrande Jordan, M. (2020). *Les écrans, Internet et les réseaux sociaux: résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018* (Rapport de recherche No 114). Addiction Suisse.
- Depover, C., Karsenti, T., & Komis, V. (2007). *Enseigner avec les technologies: favoriser les apprentissages, développer des compétences*. Presses de l'Université du Québec.
- Dubreu-Béclin, A. (2018). Exposition aux écrans et croissance psychique. *L'évolution psychiatrique*, 83(3), 399-414. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2018.05.002>.
- Lerner, C., & Barr, R. (2015). *Screen sense: setting the record straight: research-based guidelines for screen use for children under 3 years old*. Zero to Three.
- Leroux, H. (2017). Des outils adaptés à l'école? *Science & vie*, 278(Hors-série), 74-85.
- Organisation mondiale de la Santé. (2020). *Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans*. Organisation mondiale de la Santé. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331751>.
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). *JAMES – Jeunes, activités, médias, enquête Suisse*. Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW).
- Tricot, A. (2020). *Numérique et apprentissages scolaires: quelles fonctions pédagogiques bénéficient des apports du numérique?* Centre national d'étude des systèmes scolaires (CNETS).

POUR EN SAVOIR PLUS...

Kassam, S., & Ferrari, R. (2020). *Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s: concepts-clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques*. Institut de recherche et de documentation pédagogique (IRDp).

Tisseron, S. (2018). 3-6-9-12: *apprivoiser les écrans et grandir*. Erès.

Jeunes et Médias. (2020). *Recommandations*. ZHAW; OFAS. <https://www.jeunesetmedias.ch/recommandations>