



L'hyperconnexion : quel impact sur notre santé ?

Juin 2018

CONTACT BVA :

Anne-Laure Gallay, Directrice des études institutionnelles

anne-laure.gallay@bva-group.com



Méthodologie

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée auprès d'un échantillon de Français interrogés par Internet
Du 4 au 5 avril 2018.



Echantillon

Echantillon de **1033 personnes**, représentatif de la population française âgée de **18 ans et plus**.

La représentativité de l'échantillon a été assurée grâce à la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, CSP du chef de famille et de la personne interrogée, région et catégorie d'agglomération.

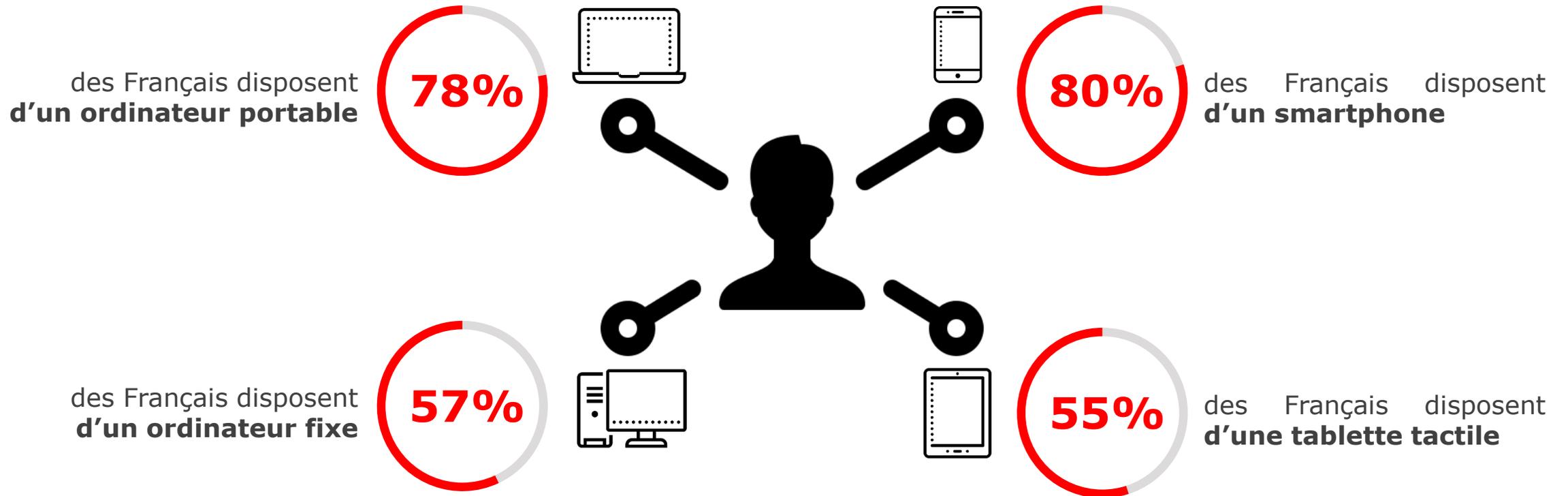
La diffusion des résultats de cette enquête doit être accompagnée d'éléments techniques tels que : la méthode d'enquête, les dates de réalisation, le nom de l'institut, la taille d'échantillon.

Une exposition aux écrans intense et multi-équipements

Le smartphone, outil connecté le plus possédé par les Français

Parmi les équipements suivants, quels sont ceux dont vous disposez ?

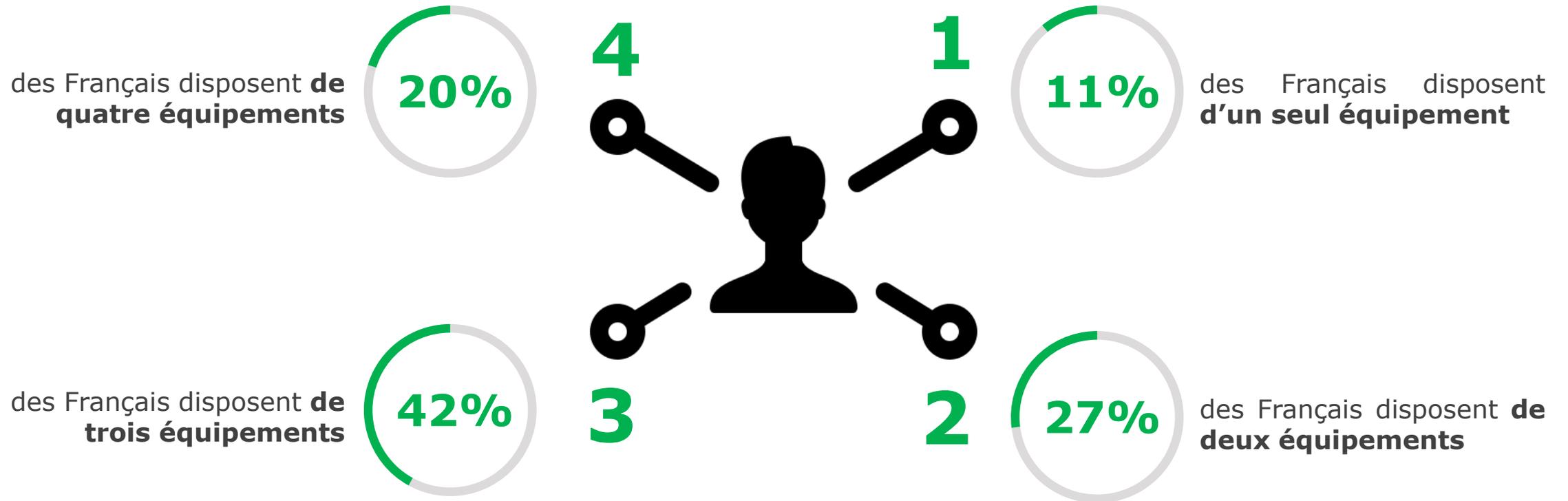
Base : à tous (1033 répondants)



Une exposition aux écrans multiforme : près des 2/3 des Français disposent de trois écrans ou plus

Parmi les équipements suivants, quels sont ceux dont vous disposez ?

Base : à tous (1033 répondants)



Les profils mono-écrans restent constitués surtout des seniors...

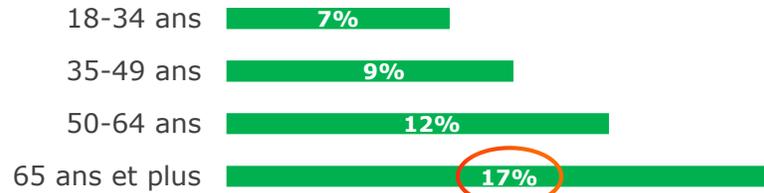
Note de lecture : 17% des personnes âgés de 65 ans et plus déclarent disposer d'un équipement numérique

Rappel: 11% des Français déclarent disposer d'un équipement numérique

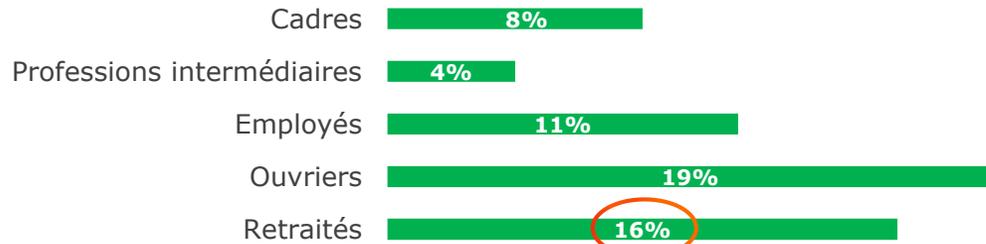
Sexe



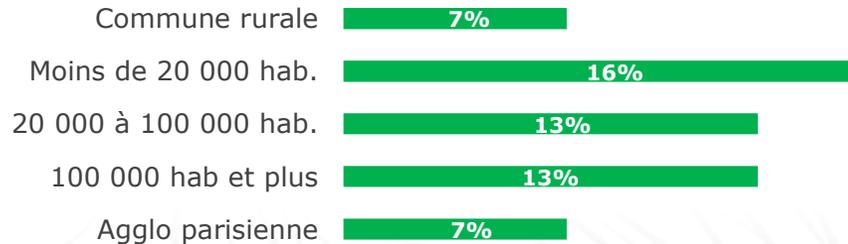
Âge



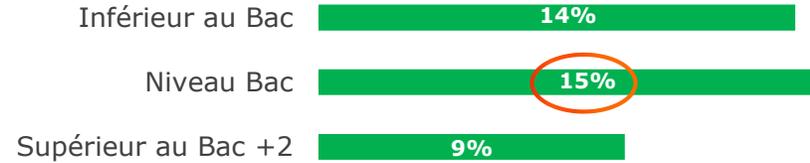
Catégorie socioprofessionnelle



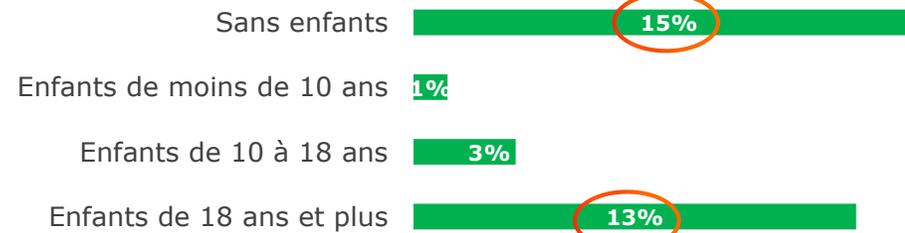
Catégorie d'agglomération



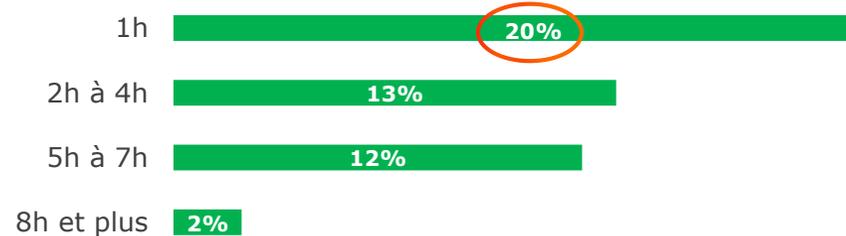
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés



...quand les jeunes, diplômés et Parisiens en possèdent souvent 3

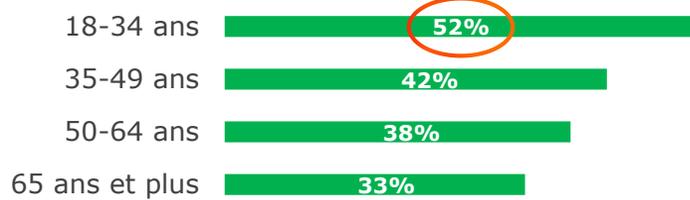
Note de lecture : 52% des jeunes âgés de 18 à 34 ans déclarent **disposer de 3 équipements numériques**

Rappel : 42% des Français déclarent **disposer de 3 équipements numériques**

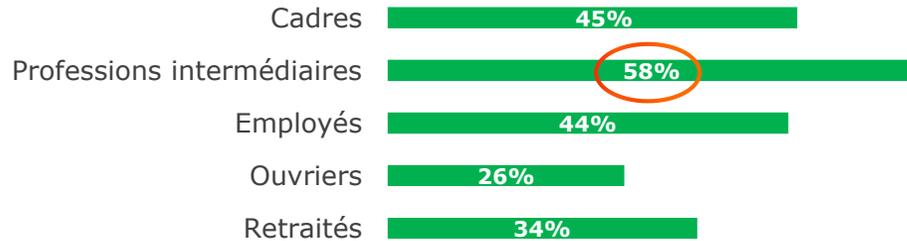
Sexe



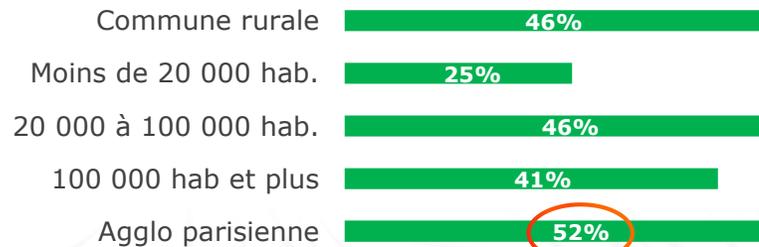
Âge



Catégorie socioprofessionnelle



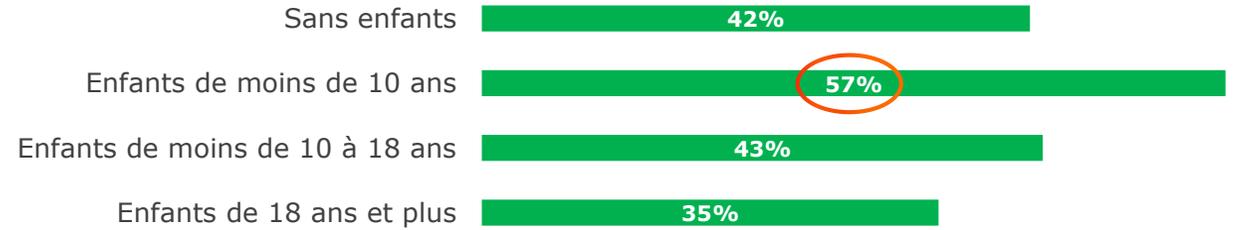
Catégorie d'agglomération



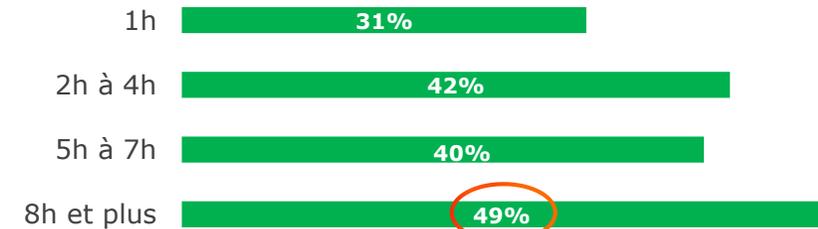
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés



La possession de 4 écrans : une situation plus fréquente dans les familles

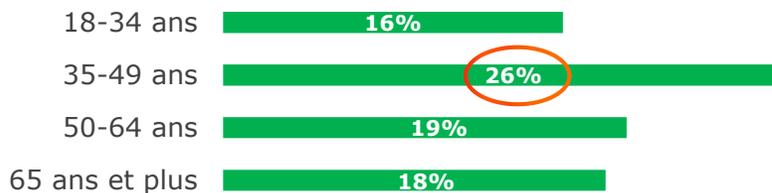
Note de lecture : 38% des personnes ayant des enfants entre 10 et 18 ans déclarent **disposer de quatre équipements numériques**

Rappel : 20% des Français déclarent **disposer de quatre équipements numériques**

Sexe



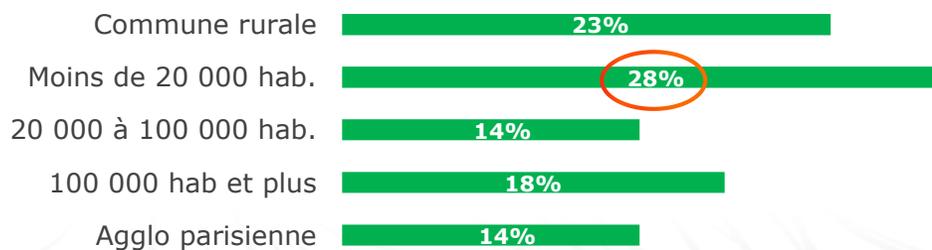
Âge



Catégorie socioprofessionnelle



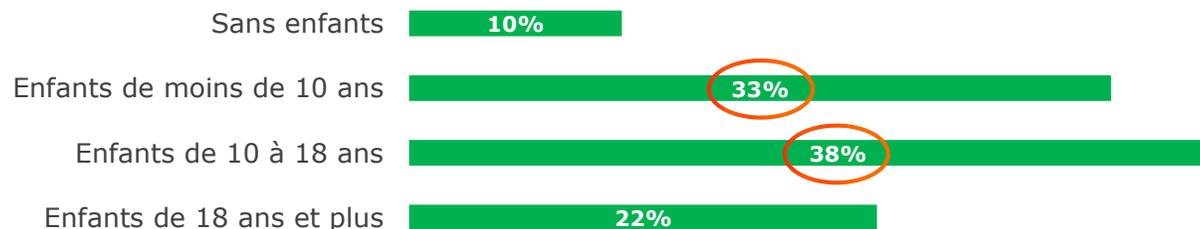
Catégorie d'agglomération



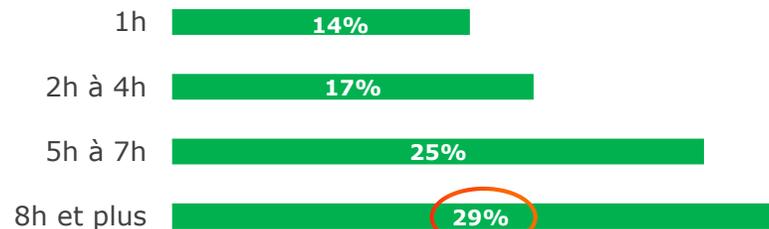
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés

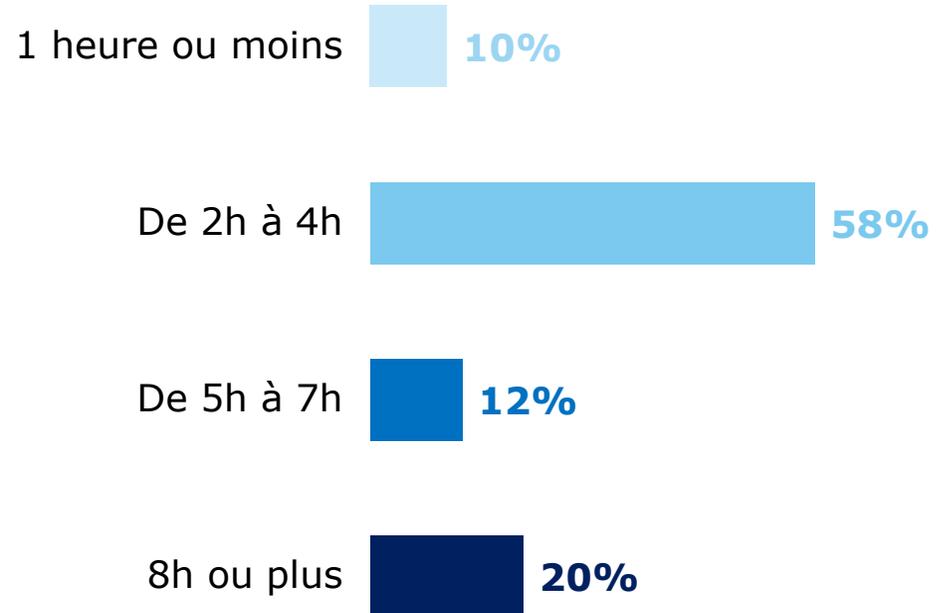
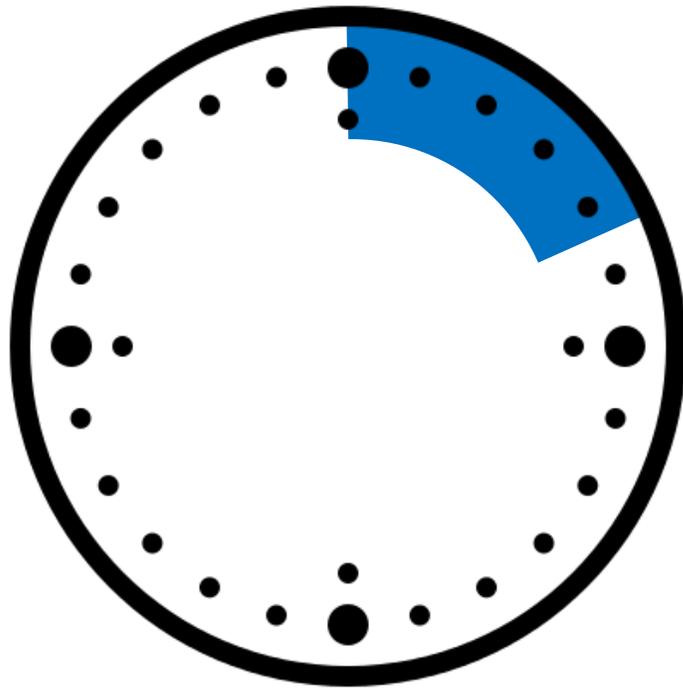


Les Français déclarent passer en moyenne près de 4h30 devant leurs écrans

Combien de temps passez-vous au total en moyenne par jour devant des écrans, quel que soit l'équipement (smartphone, tablette ou ordinateur) ?

Base : à tous (1033 répondants)

Les Français passent en moyenne **4 h et 22 minutes** par jour devant des écrans



Un temps passé record chez les cadres qui passent presque l'équivalent d'une journée de travail devant un écran

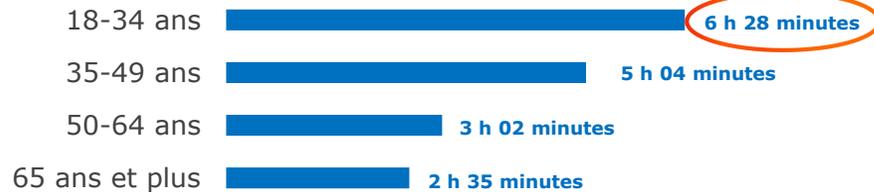
Note de lecture : Les jeunes de 18 à 34 ans passent **en moyenne 6 h 28 minutes** par jour devant leurs équipements numériques

Rappel : Les Français passent **en moyenne 4 h 22 minutes** par jour devant leurs équipements numériques

Sexe



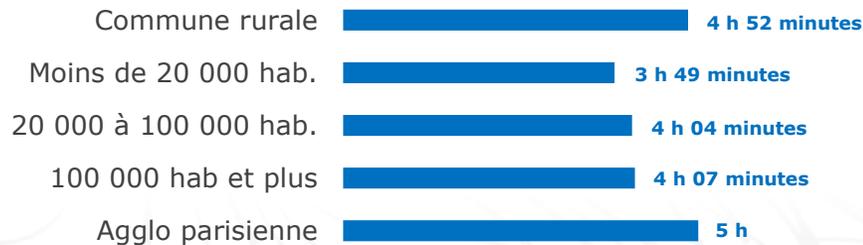
Âge



Catégorie socioprofessionnelle



Catégorie d'agglomération



Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés

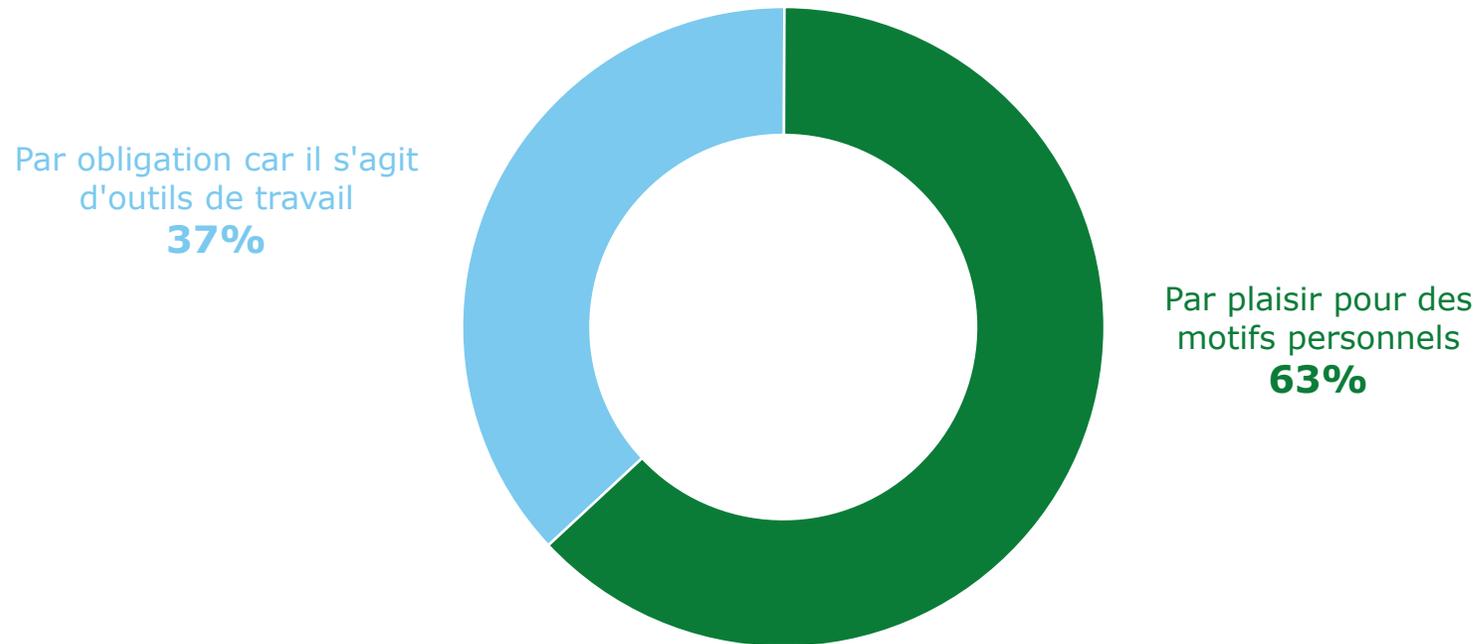


Entre plaisir et obligation, une consommation numérique qui clive la population

Pour plus de 6 Français sur 10, le temps passé devant les écrans reste majoritairement choisi et synonyme de plaisir

En moyenne sur une semaine, quelle est la part du temps que vous passez devant des écrans (smartphone, tablette ou ordinateur) ...

Base : à tous (1033 répondants)



Une pratique hédoniste chez les séniors ; pour les cadres, professions intermédiaires et les jeunes, la connexion est plus souvent subie que voulue

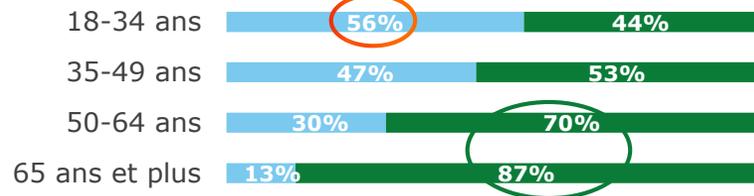
Note de lecture : Les cadres passent en moyenne 65% de leur temps devant les écrans par obligation professionnelle contre 35% par plaisir

Rappel : Les Français passent en moyenne 37% de leur temps devant les écrans par obligation professionnelle contre 63% par plaisir

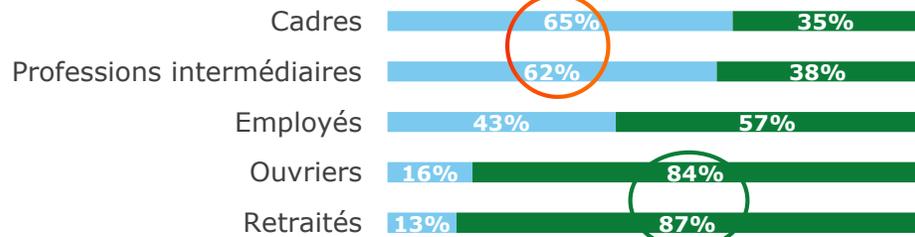
Sexe



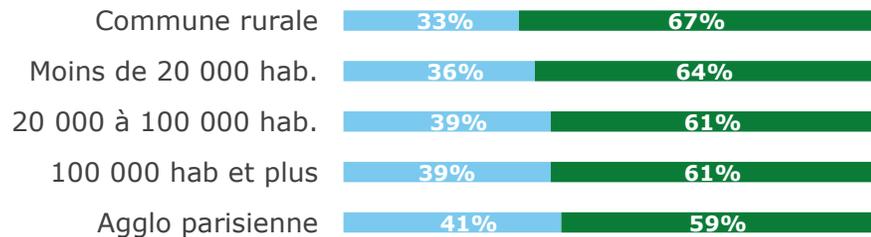
Âge



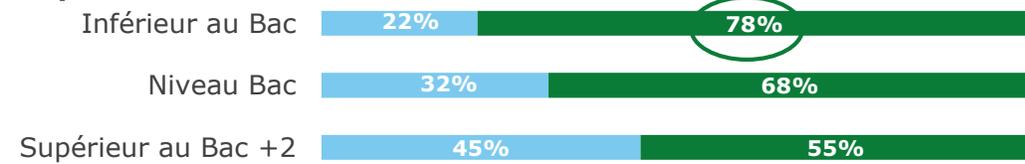
Catégorie socioprofessionnelle



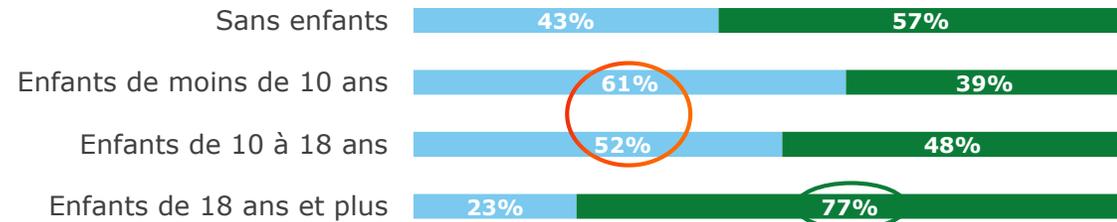
Catégorie d'agglomération



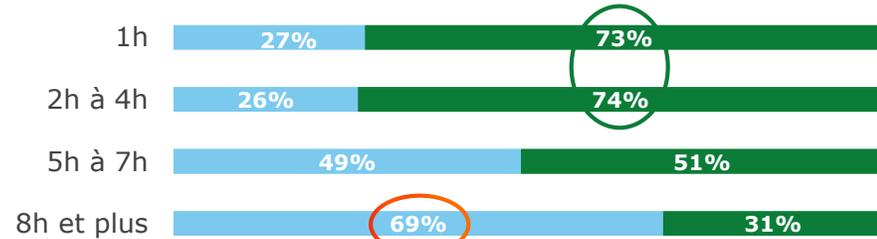
Niveau de diplôme



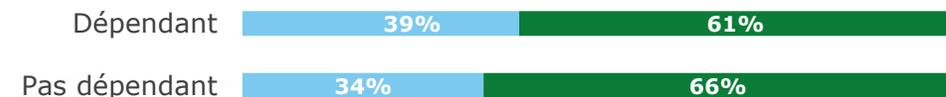
Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés

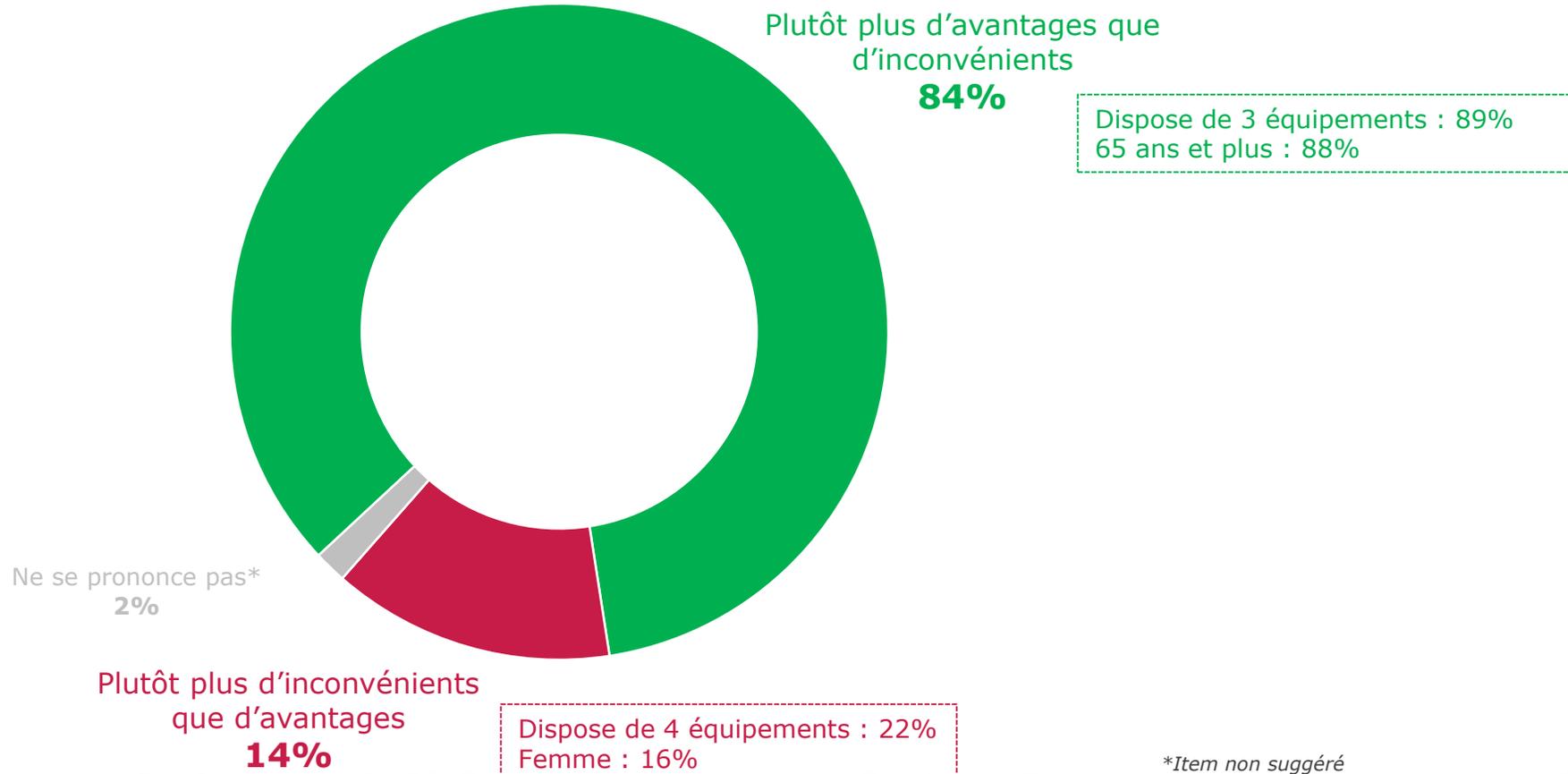


Tous accros à Internet ?

La balance avantages / inconvénients de la connexion à Internet fait peu débat ; une posture néanmoins plus critique chez les multi-équipés

De manière générale, pensez-vous que le fait d'être connecté à Internet présente...

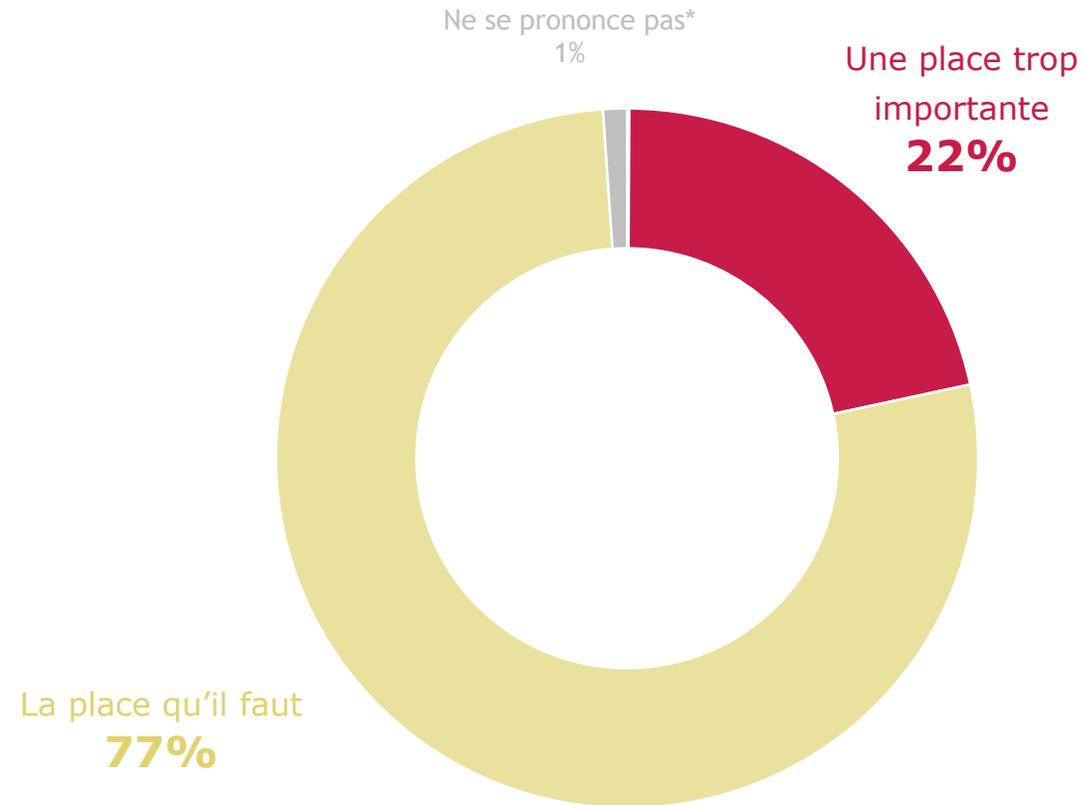
Base : à tous (1033 répondants)



Moins de 2 Français sur 10 estiment qu'Internet prend une place trop importante dans leur vie quotidienne...

Et pour vous personnellement, diriez-vous qu'Internet prend dans votre vie quotidienne ... ?

Base : à tous (1033 répondants)



*Item non suggéré

...un chiffre qui monte néanmoins à 36% chez les cadres et même 41% des parents d'enfants de moins de 10 ans

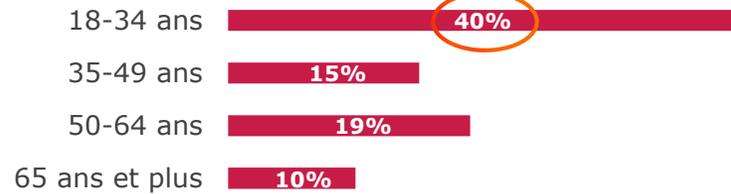
Note de lecture : 40% des jeunes âgés de 18 à 34 ans estiment qu'Internet prend trop de place dans leur vie quotidienne

Rappel: 22% des Français estiment qu'Internet prend trop de place dans leur vie quotidienne

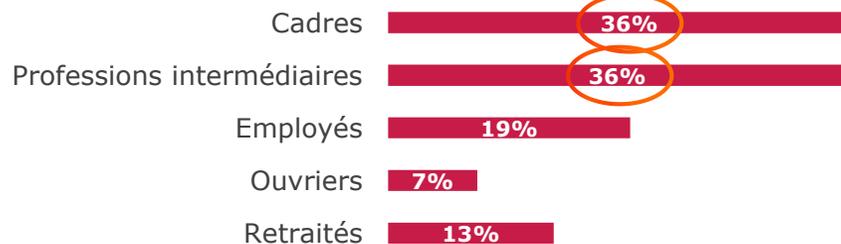
Sexe



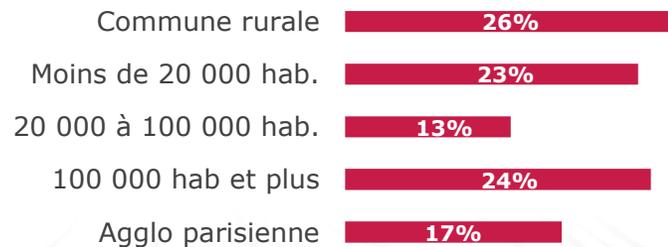
Âge



Catégorie socioprofessionnelle



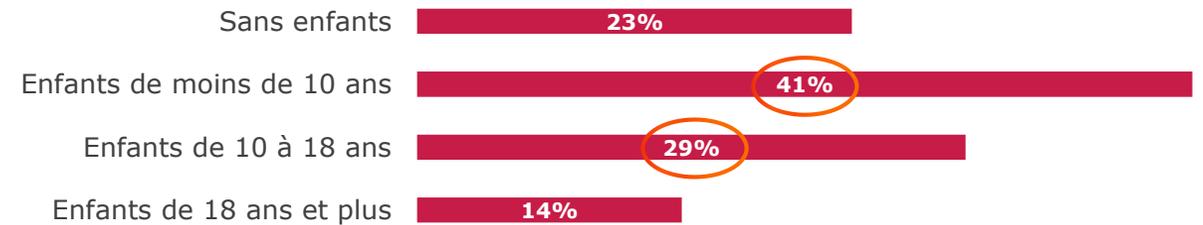
Catégorie d'agglomération



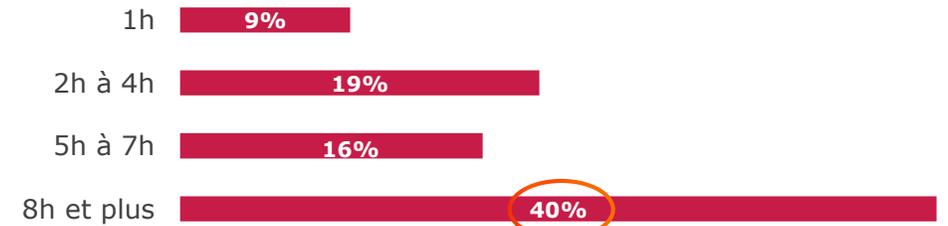
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés



Un sentiment d'addiction reconnu par les 2/3 des Français

Aujourd'hui, diriez-vous que vous êtes dépendant vis-à-vis de vos outils connectés (smartphone, tablette, ordinateur...) ?

Base : à tous (1033 répondants)

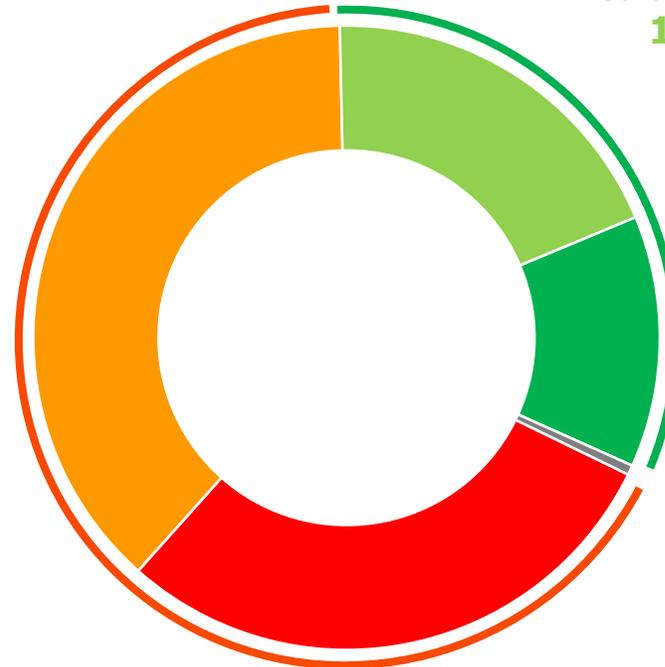
**%
Dépendants
67%**

**%
Pas dépendants
32%**

Un peu dépendant
38%

Peu dépendant
19%

Pas du tout dépendant
13%



Ne se prononce pas*
1%

Totalemment
dépendant
29%

*Item non suggéré

Une addiction davantage reconnue par les femmes et une dépendance « totale » avancée par près d'1 jeune sur 2

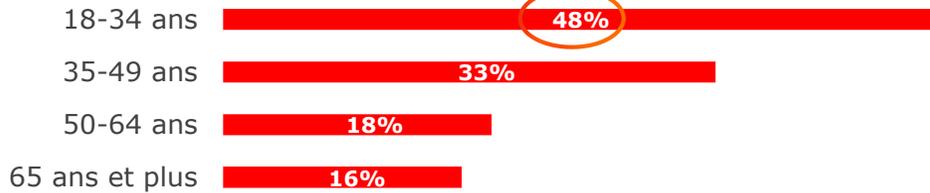
Note de lecture : 44% des cadres se disent **« totalement dépendants » vis-à-vis des outils numériques**

Rappel: 29% des Français se disent **« totalement dépendants » vis-à-vis des outils numériques**

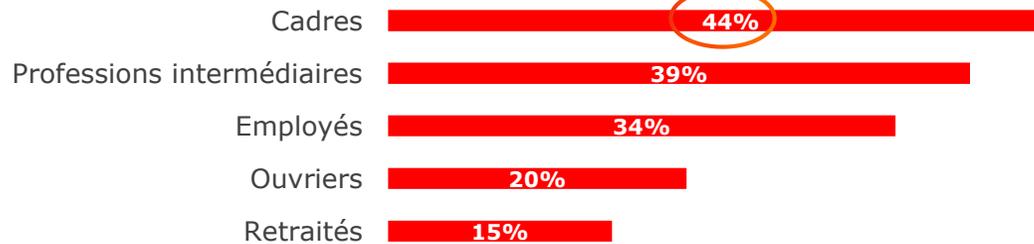
Sexe



Âge



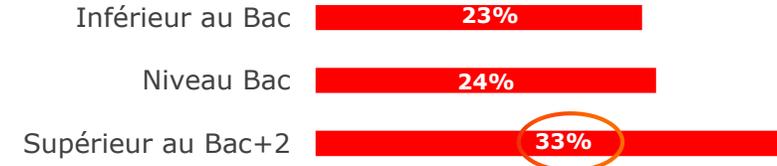
Catégorie socioprofessionnelle



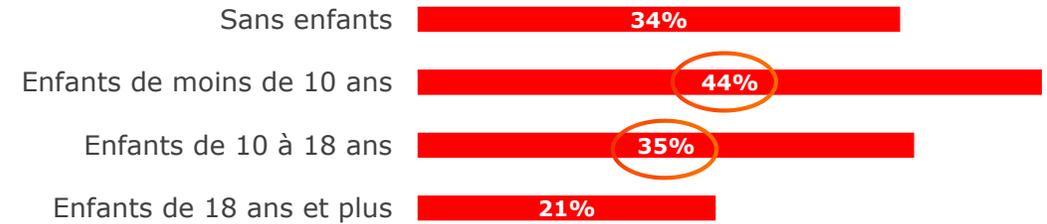
Catégorie d'agglomération



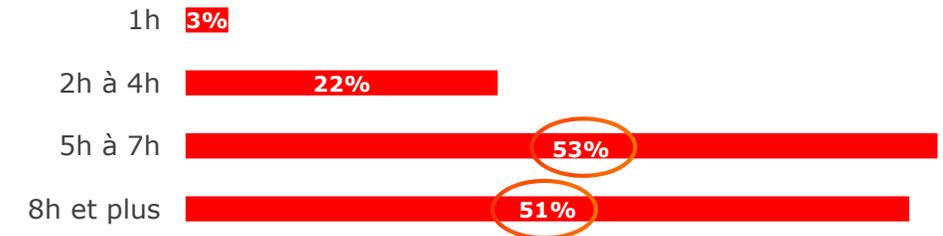
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



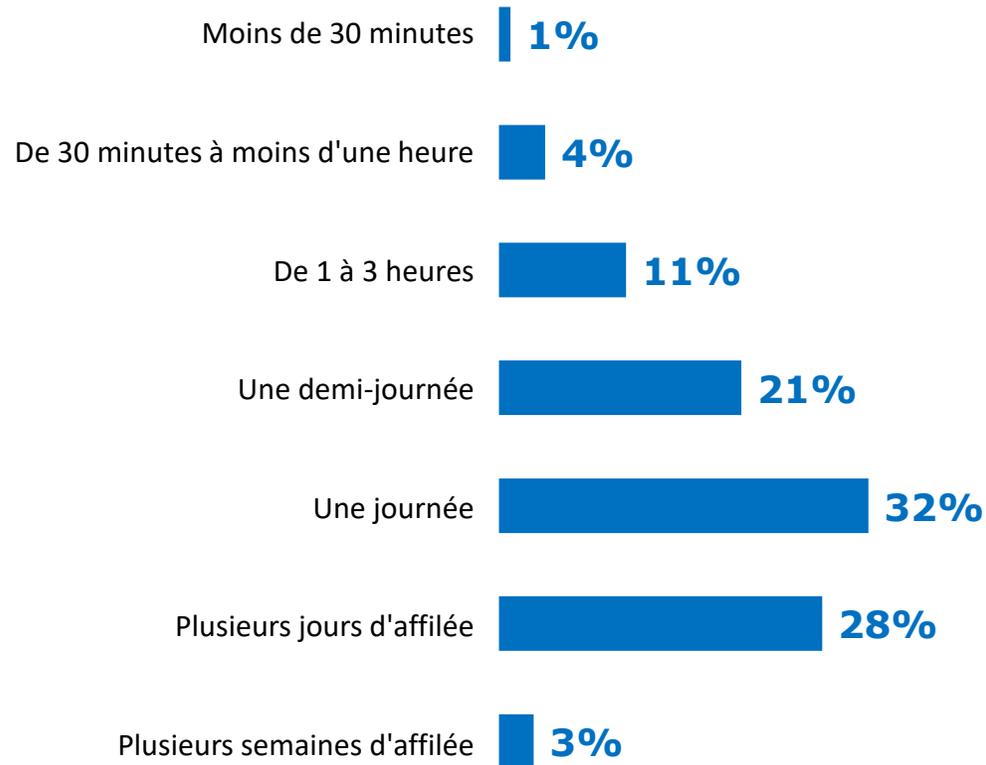
Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



En pratique, près de 7 Français sur 10 seraient incapables de se passer d'outils connectés plus d'une journée

De manière générale, combien de temps au maximum pouvez-vous passer sans être connecté(e) ?

Base : à tous (1033 répondants)



Moins d'une heure

5%

Cadre : 11% / Francilien : 8% /
Dispose d'un smartphone : 6%

Une journée ou moins

64%

18-34 ans : 74% / Parent d'enfants de
moins de 10 ans : 74% / Personne
dépendante des outils numériques : 67% /
Dispose de 4 équipements : 70%

Plusieurs jours d'affilée

31%

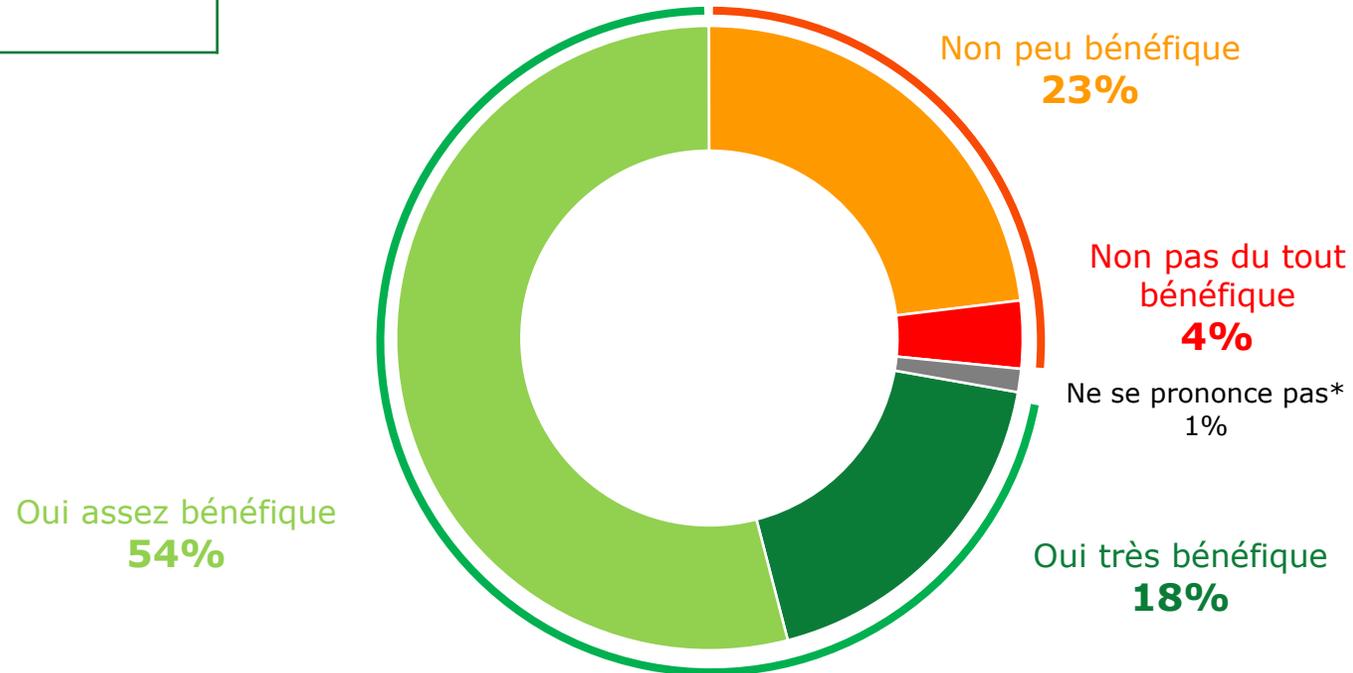
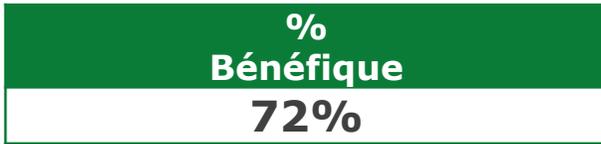
50 ans et plus : 35% / Dispose d'un
équipement numérique : 43% / Personne non
dépendante des outils numériques : 40%

La déconnexion numérique : une idée qui séduit

Une déconnexion jugée largement bénéfique

Pensez-vous qu'il serait bénéfique pour votre santé et votre bien-être de limiter le temps passé sur des écrans ?

Base : à tous (1033 répondants)



*Item non suggéré

Une envie de déconnexion plus forte chez les cadres et parents de jeunes enfants

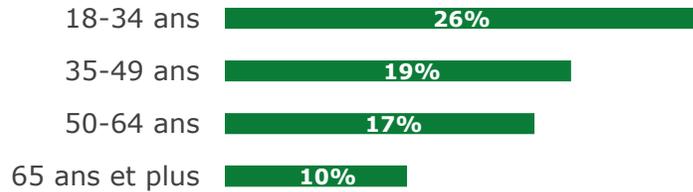
Note de lecture : 31% des cadres estiment **qu'il serait « très bénéfique » de limiter le temps passé sur des écrans**

Rappel: 18% des Français estiment **qu'il serait « très bénéfique » de limiter le temps passé sur des écrans**

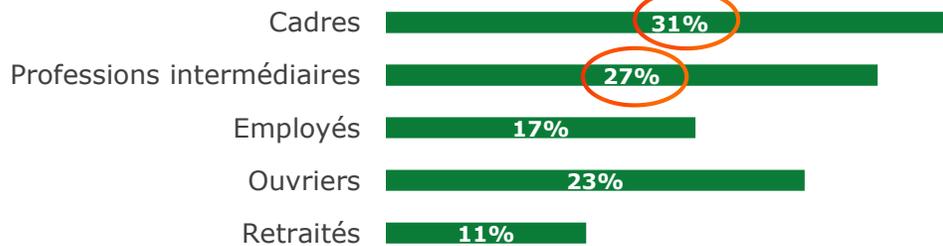
Sexe



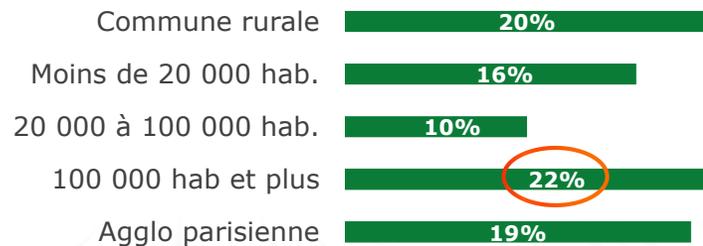
Âge



Catégorie socioprofessionnelle



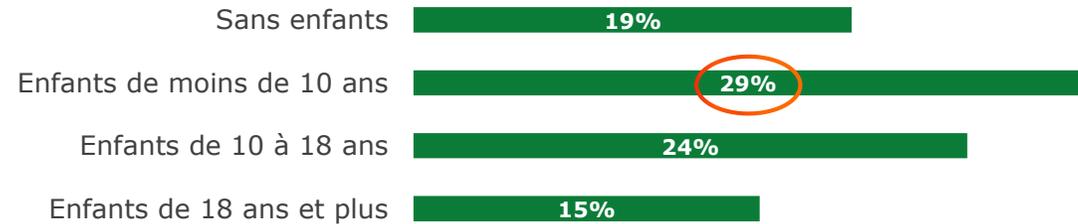
Catégorie d'agglomération



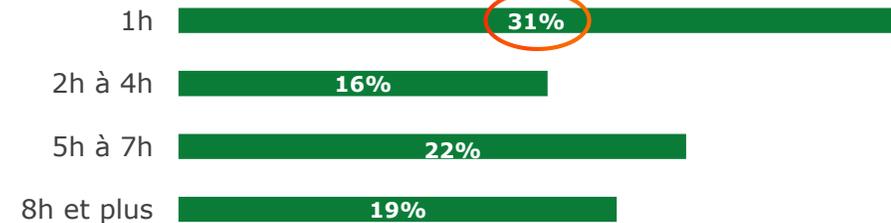
Niveau de diplôme



Enfants dans le foyer



Temps passé en moyenne par jour devant les écrans



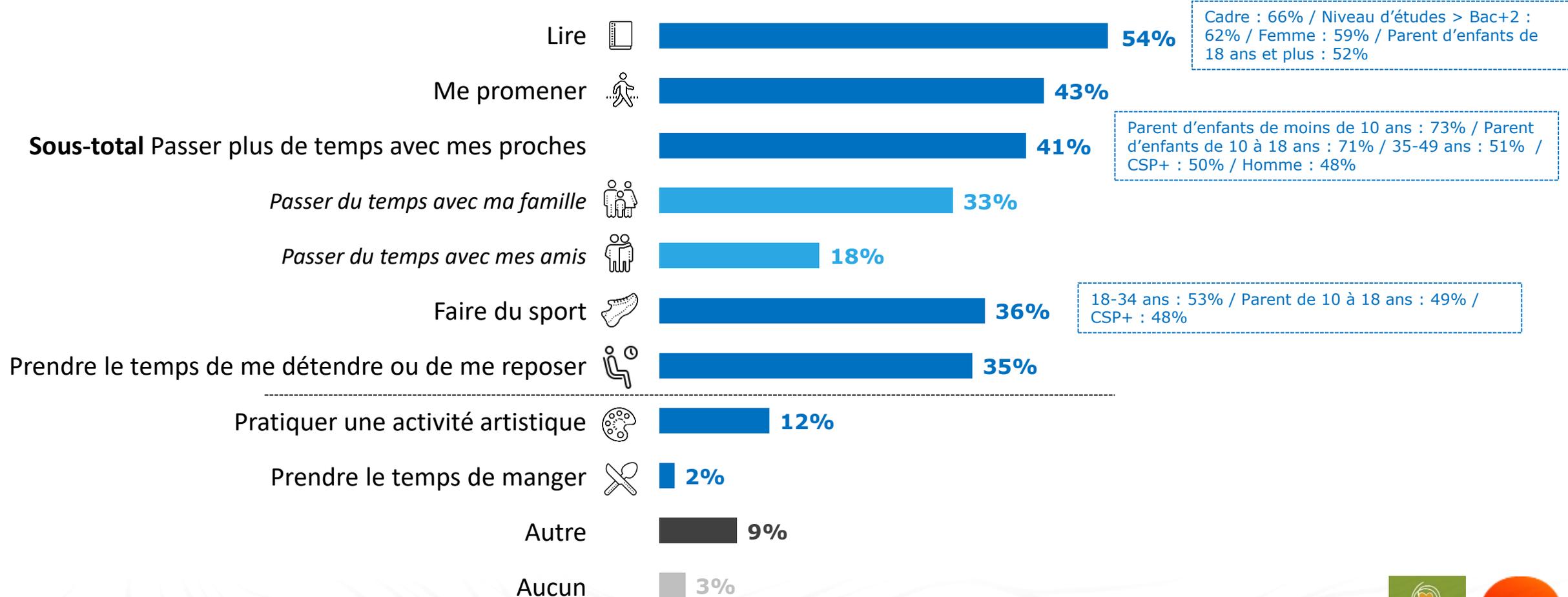
Niveau de dépendance vis-à-vis des outils connectés



Une limitation du temps passé sur des écrans permettrait en priorité aux Français de lire, se promener et passer du temps avec leurs proches

Que feriez-vous en priorité de ce temps gagné ?

Base : à ceux qui estiment qu'il serait bénéfique de limiter le temps passé sur des écrans (749 répondants)

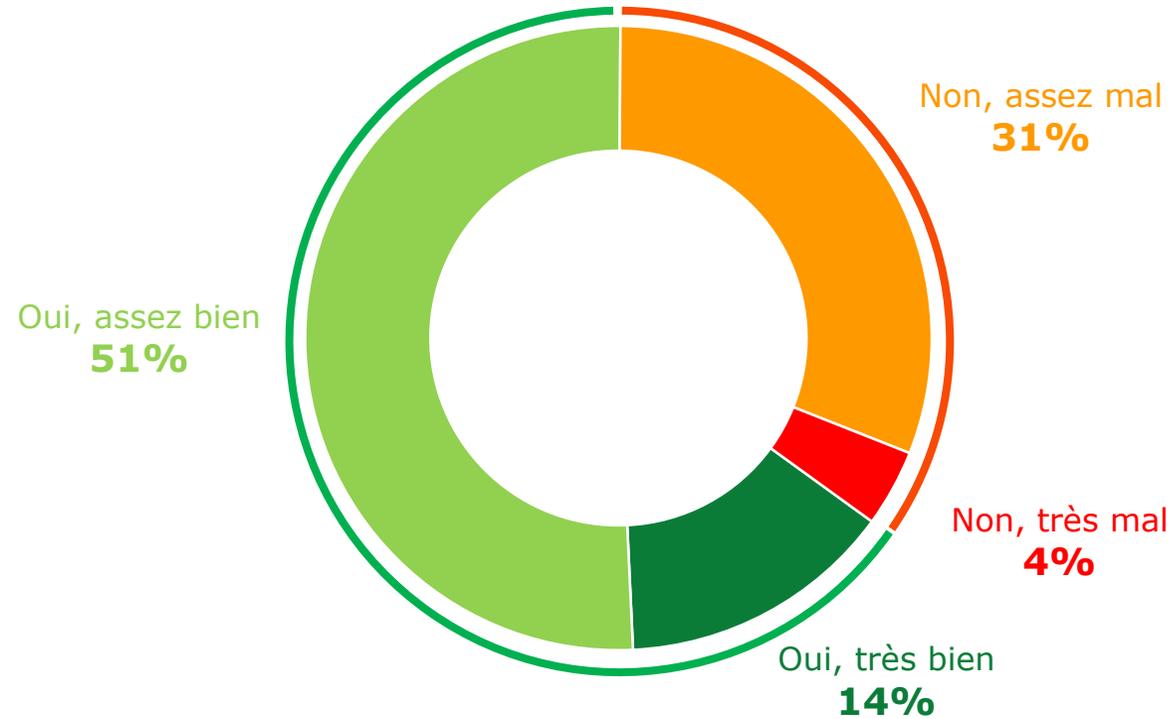
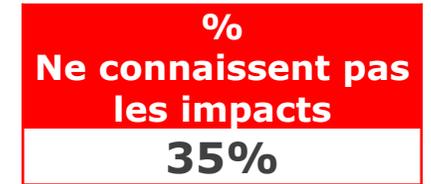
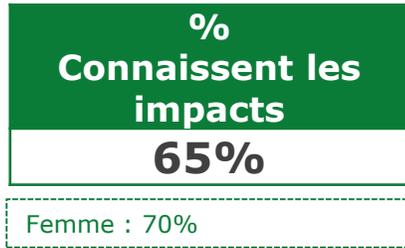


Hyper-exposition aux écrans : un impact sur le bien-être et la santé sous estimé

Une connaissance relative du lien entre exposition aux écrans et santé

Connaissez-vous les impacts de l'exposition prolongée aux écrans sur votre santé et votre bien-être (qu'il s'agisse de smartphone, tablette, ordinateur) ?

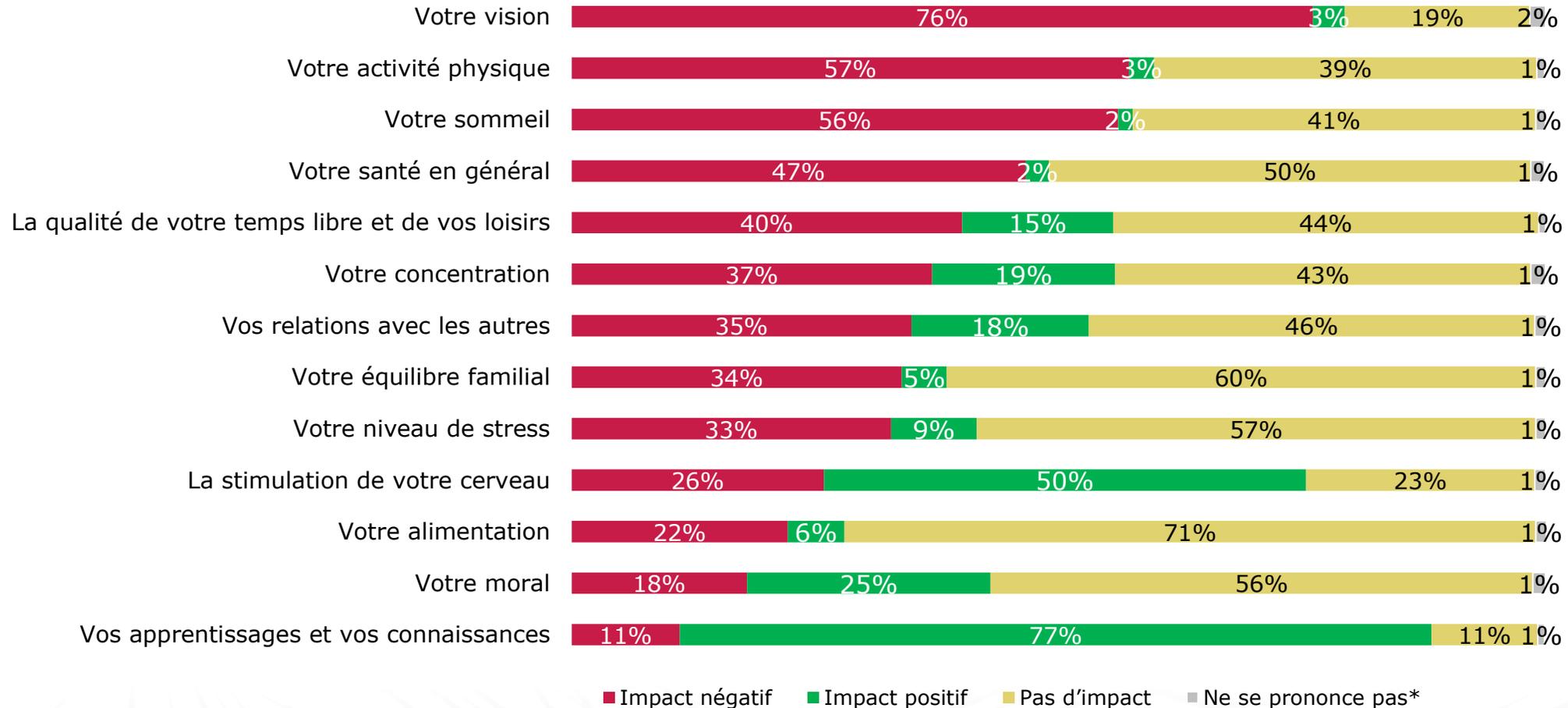
Base : à tous (1033 répondants)



La moitié des Français pensent que l'exposition aux écrans n'a aucun impact sur leur santé en général

Selon vous, l'exposition aux écrans a-t-elle un impact positif, négatif ou n'a pas d'impact sur... ?

Base : à tous (1033 répondants)

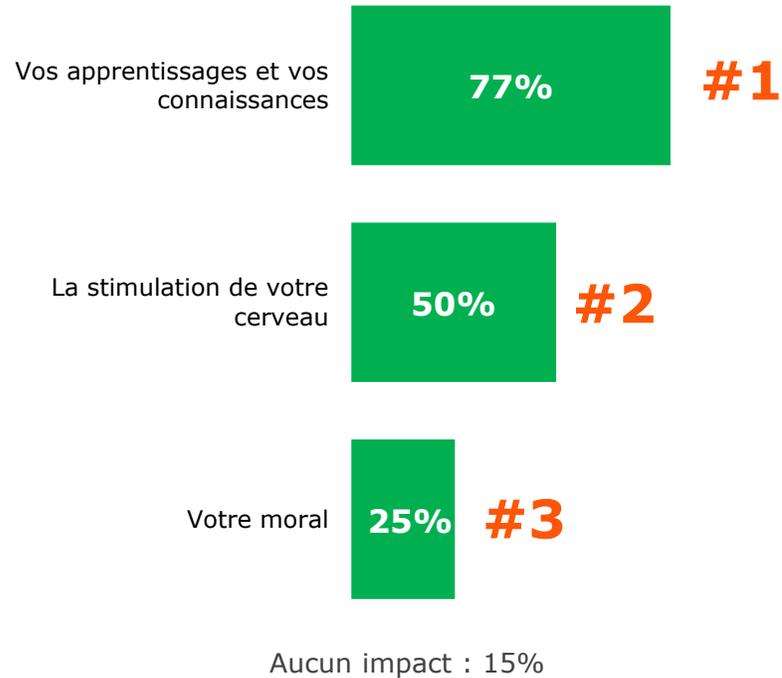


Des conséquences négatives reconnues en matière de vision, de sédentarité et de sommeil. Un lien moins évident avec les troubles de l'alimentation et le stress

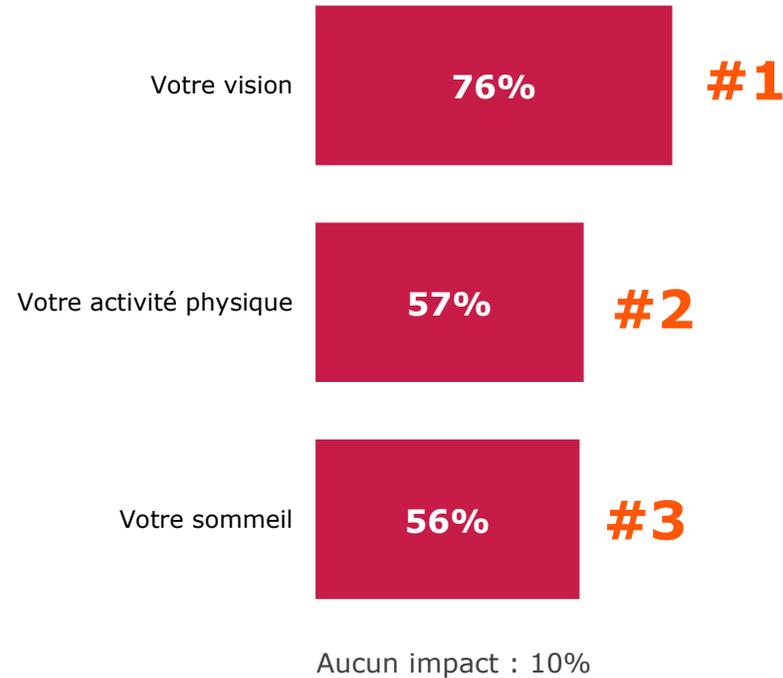
Selon vous, l'exposition aux écrans a-t-elle un impact positif, négatif ou n'a pas d'impact sur... ?

Base : à tous (1033 répondants)

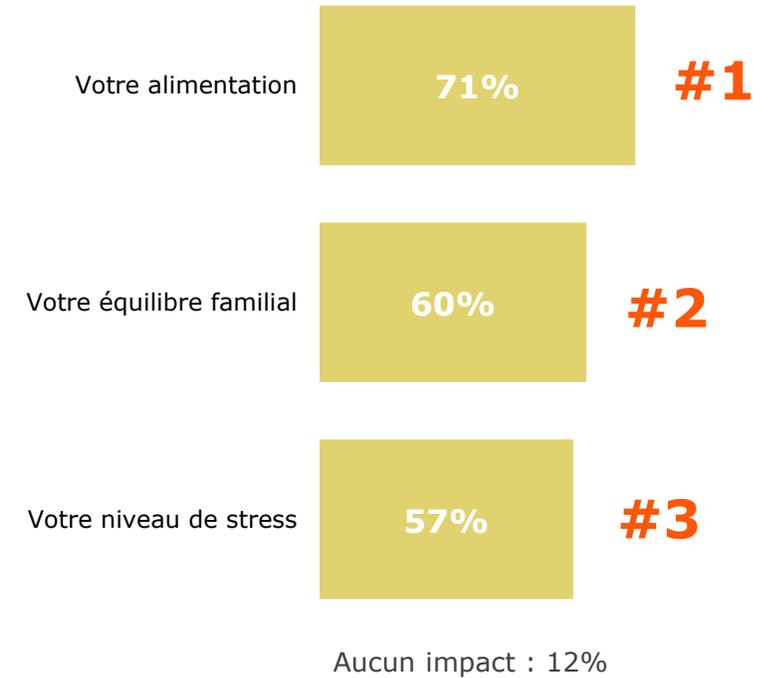
% Impact positif



% Impact négatif



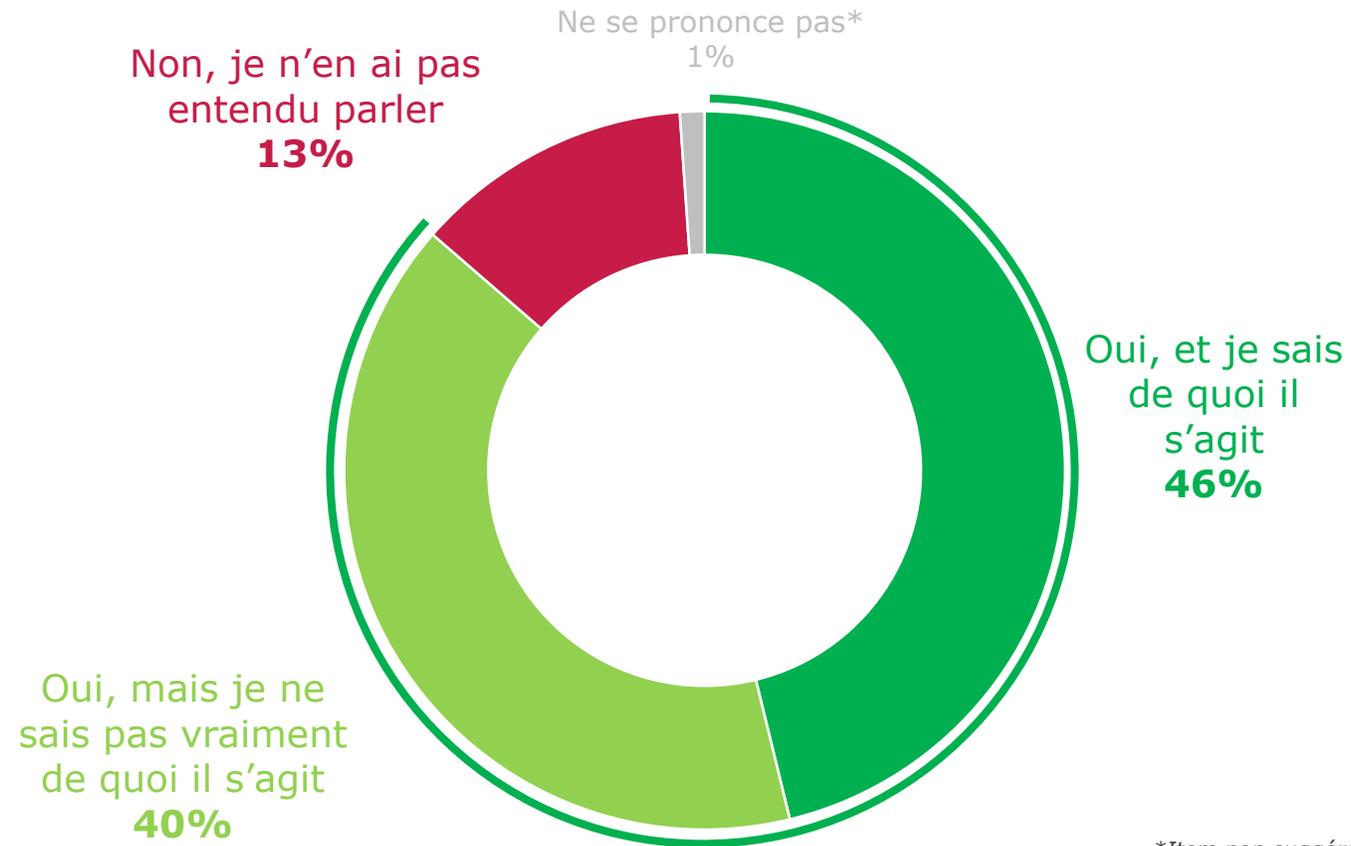
% Impact neutre



La lumière bleue : une notion déjà entendue mais mal appréhendée

Et plus spécifiquement, avez-vous déjà entendu parler des conséquences de la lumière bleue sur la santé ?

Base : à tous (1033 répondants)

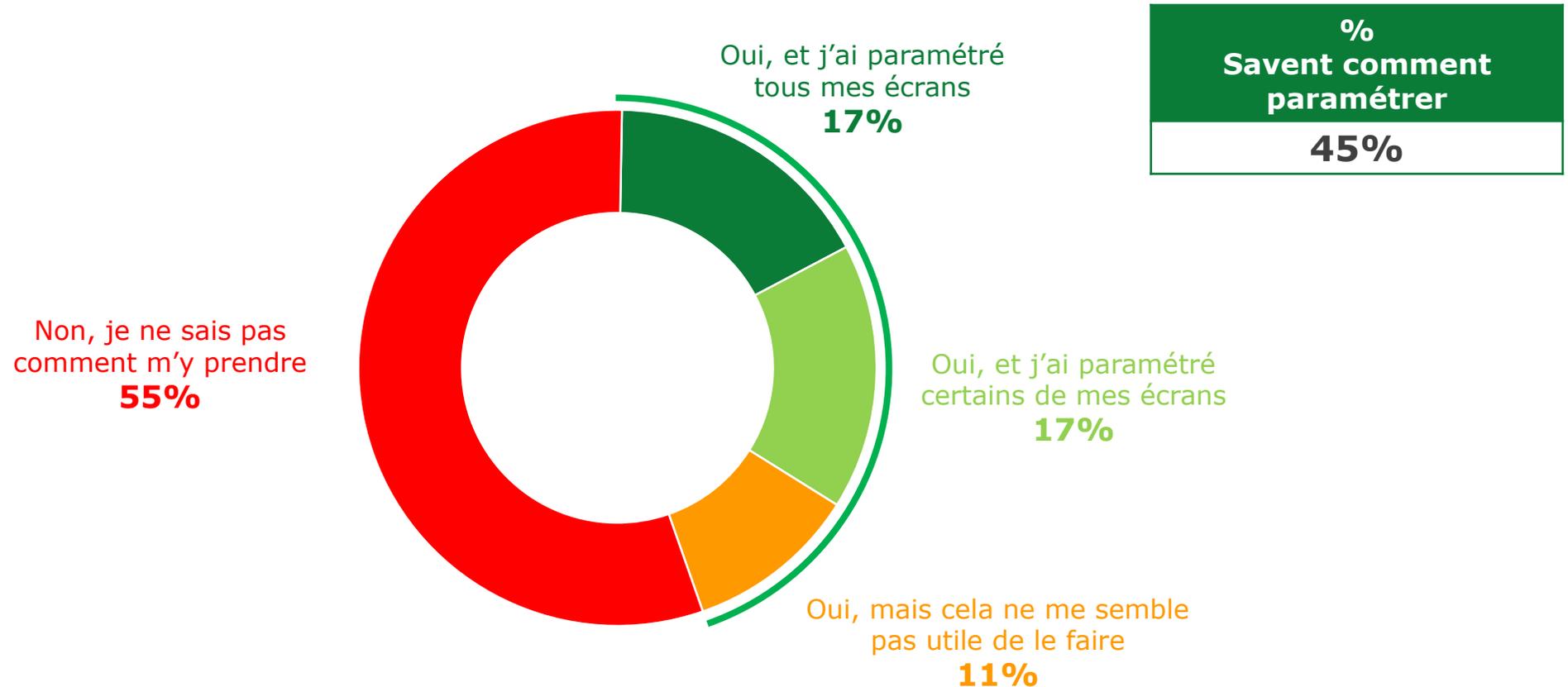


*Item non suggéré

Parmi ceux ayant entendu parler des conséquences de la lumière bleue, moins d'1 sur 2 sait comment paramétrer son écran et 1/3 l'a effectivement paramétré

Savez-vous comment paramétrer vos écrans de sorte à limiter la lumière bleue ?

Base : à ceux ayant entendu parler des conséquences de la lumière bleue (893 répondants)

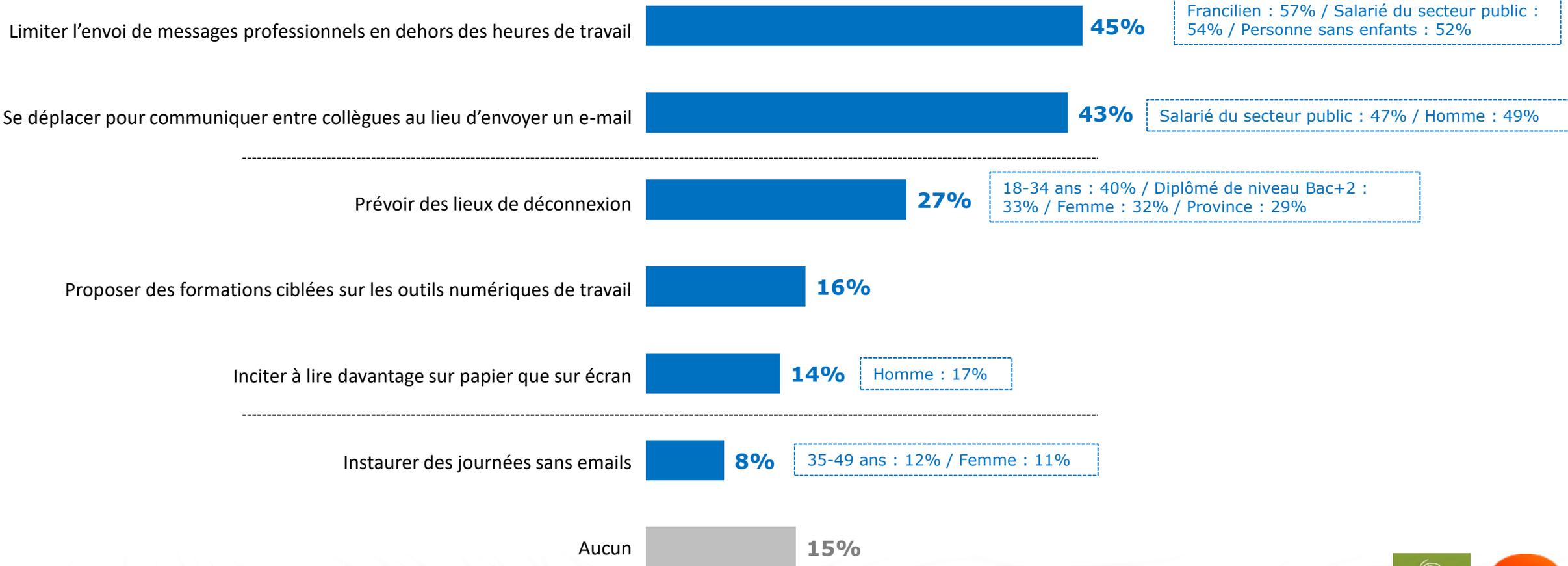


Quelles solutions pour limiter les conséquences de l'exposition du numérique sur les salariés ?

Limiter les mails en dehors des heures de travail et se déplacer pour communiquer vus comme des solutions efficaces pour limiter les conséquences d'une exposition prolongée sur la santé

Au travail, parmi les mesures suivantes, lesquelles jugez-vous les plus efficaces pour limiter les conséquences de l'exposition prolongée aux écrans sur la santé et le bien-être des salariés ?

Base : aux salariés (532 répondants)

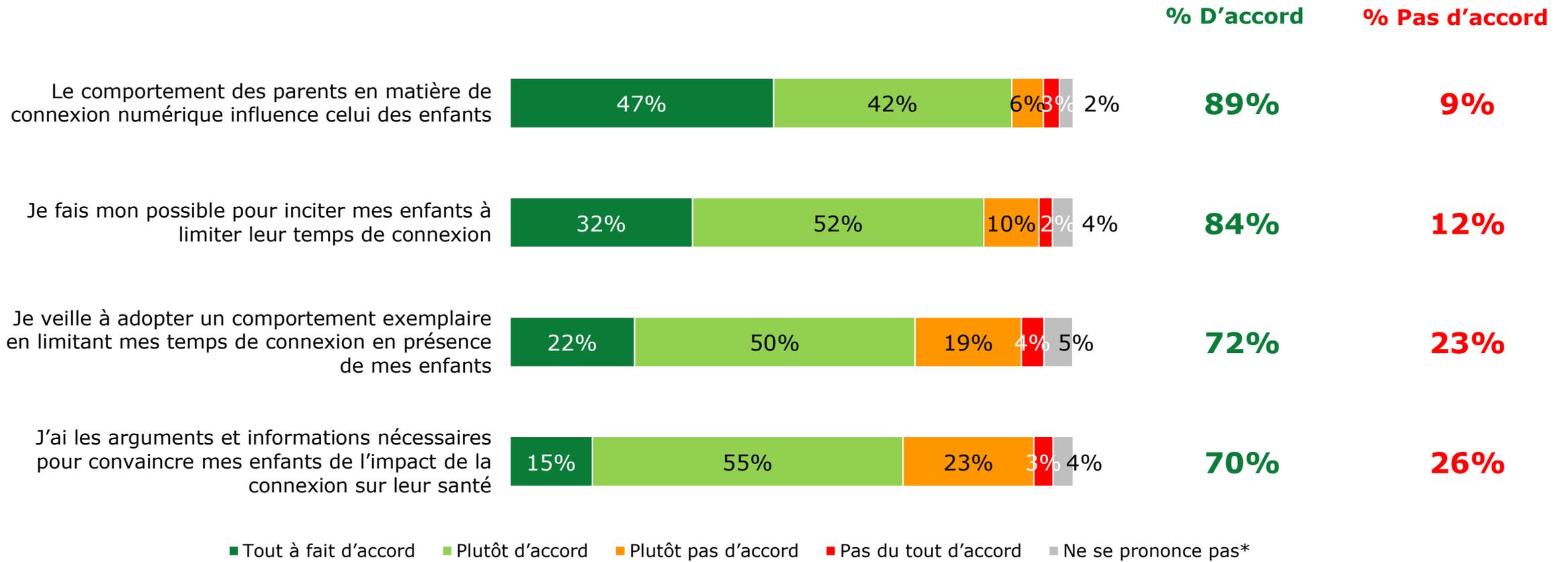


Et quelles actions en direction des enfants ?

L'exemplarité des parents : un principe reconnu mais pas toujours tenu

Etes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?

Base : aux parents (670 répondants)



*Item non suggéré

Des tentatives de déconnexion plus marquées lorsque les enfants sont en bas âge, public particulièrement vulnérable

Etes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?

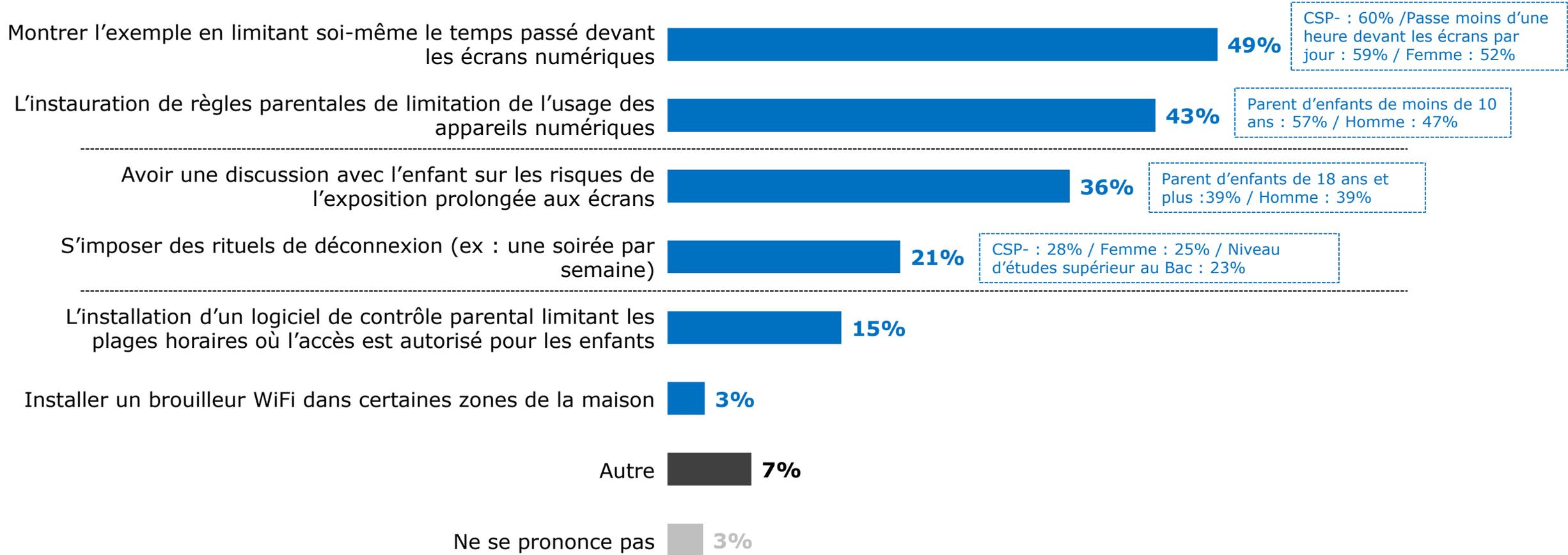
Base : aux parents (670 répondants)

	% D'accord Parents d'enfants de moins de 10 ans	% D'accord Parents d'enfants de 10 à 18 ans	% D'accord Parents d'enfants de 18 ans et plus
Le comportement des parents en matière de connexion numérique influence celui des enfants	100%	93%	85%
Je fais mon possible pour inciter mes enfants à limiter leur temps de connexion	99%	88%	79%
Je veille à adopter un comportement exemplaire en limitant mes temps de connexion en présence de mes enfants	78%	65%	70%
J'ai les arguments et informations nécessaires pour convaincre mes enfants de l'impact de la connexion sur leur santé	70%	75%	70%

Instaurer des règles et les respecter soi-même : les mesures jugées les plus efficaces au sein du foyer

A la maison, parmi les mesures suivantes, lesquelles jugez-vous les plus efficaces pour limiter les conséquences de l'exposition prolongée aux écrans sur la santé et le bien-être de vos enfants ?

Base : aux parents (670 répondants)



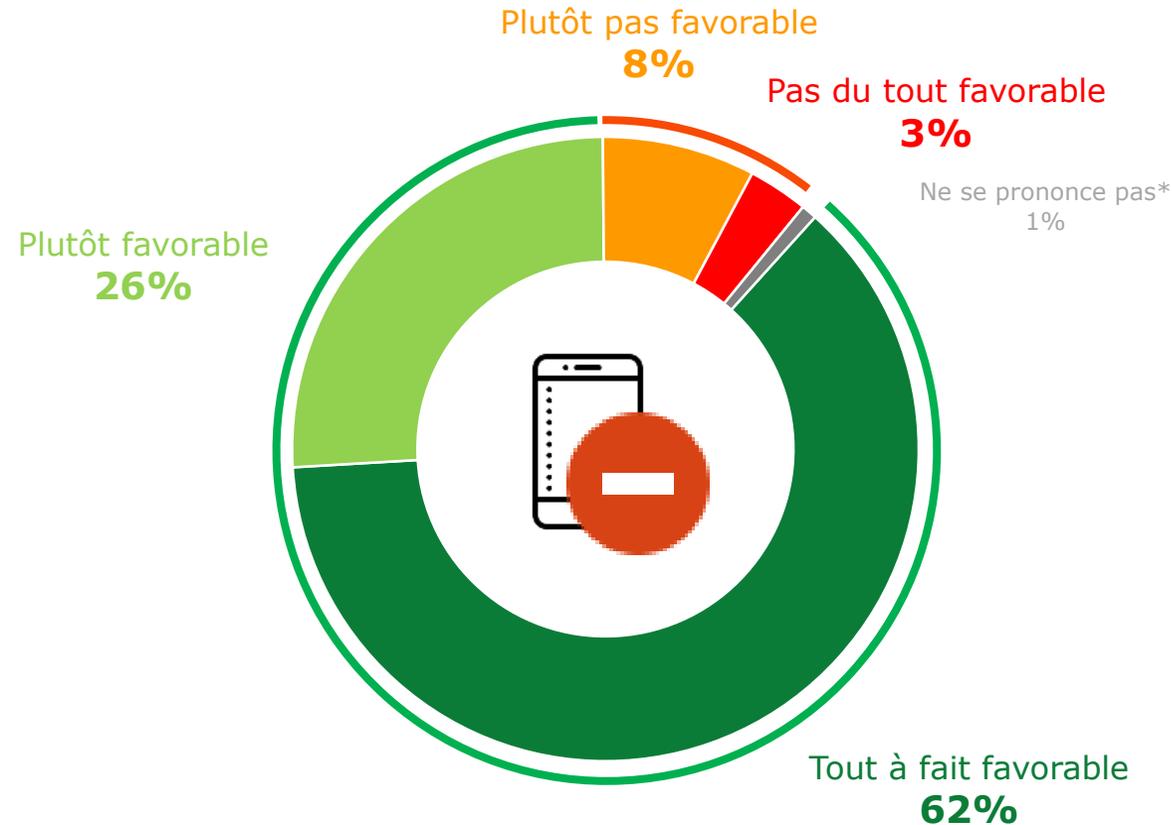
Une interdiction du téléphone portable dans les établissements scolaires largement approuvée par les Français

Etes-vous favorable à l'interdiction du téléphone portable dans les écoles et collèges à la rentrée 2018 ?

Base : à tous (1033 répondants)

% Favorables
88%

Parent d'enfants âgés de moins de 4 ans : 99% / 65 ans et plus : 94% / Niveau d'études inférieur au Bac : 94% / Homme : 90%



% Pas favorables
11%

Personne passant plus de 8h/jour devant les écrans : 25% / Cadre : 23% / 18-34 ans : 19% / Parents d'enfants âgés de 10 à 18 ans : 16% / Femme : 13%

*Item non suggéré

Principaux enseignements

Des Français exposés aux écrans de manière intense et multiforme

Aujourd'hui, ce n'est plus vraiment un mais des écrans qui sont scrutés à longueur de journée par les Français, qu'il s'agisse d'un smartphone, d'une tablette, d'un ordinateur fixe ou portable. Désormais, une infime minorité d'entre eux (11%), principalement des seniors (17%), ne possède qu'un seul de ces équipements. Dans leur immense majorité, les Français zappent d'un outil à l'autre, ayant à leur disposition deux équipements numériques (27%), trois (42%) ou même quatre (20%).

La taille du foyer est un critère qui impacte particulièrement le niveau d'équipement : plus d'1 parent sur 3 d'enfant de moins de 15 ans déclare disposer de 4 outils numériques, contre 1 français sur 5 en moyenne. L'équipement numérique s'intensifie donc dans les âges médians (35-49 ans). Le smartphone en occupe la première place avec 80% des Français déclarant en posséder un, devant l'ordinateur portable (78%), l'ordinateur fixe (57%) et la tablette (55%).

Les Français, largement équipés en outils numériques, passent une grande partie de leur journée devant ces écrans, 4h22 en moyenne. La majorité (58%) déclare y passer entre 2 et 4h, quand une exposition de moins d'1h ne concerne que 10% de la population et qu'une exposition de 8h ou plus atteint les 20%, soit 1 Français sur 5. Parmi les profils les plus exposés figurent les cadres (7h13), les « digital natives » constitués des 18-34 ans (6h28), et probablement par effet glissant les parents d'enfants de moins de 10 ans (6h26), ce qui peut interroger quant au comportement qu'ils renvoient à leurs enfants. La démultiplication des écrans va également de pair avec le temps qu'on consacre à cette activité : les personnes possédant 4 équipements passent 5h17 par jour sur écran.

Une exposition qui ne rime pas toujours avec plaisir et liberté de choix

Si au global, les Français déclarent passer la majorité de leur temps (63%) devant des écrans par plaisir pour des motifs personnels, certaines populations semblent davantage subir cette situation. Pour elles, la balance entre choix personnel et obligation professionnelle s'inverse : ainsi le temps passé sur écrans est majoritairement une obligation professionnelle chez les cadres (65% du temps total), les professions intermédiaires (62%), les parents d'enfants de moins de 15 ans (57%) et les 18-34 ans (56%), ces derniers pouvant être concernés par cet outil de travail dans leurs études et dans leur travail.

Principaux enseignements

Des Français qui assument leur dépendance à Internet

L'intérêt d'Internet n'est pas remis en cause : 84% des Français avancent que le fait d'être connecté présente plus d'avantages que d'inconvénients. Des doutes semblent néanmoins pointer chez les personnes les plus équipées. A ce propos, on ne note pas de sentiment d'« envahissement », 77% des répondants jugeant qu'Internet prend dans leur vie quotidienne la place qu'il faut et 22% une place trop importante.

Pour autant, 67% des Français assument être aujourd'hui dépendants de leurs outils connectés, et même 29% « totalement » dépendants. Une situation qui semble se confirmer par un sentiment de manque assez vite observé. Plus de 6 Français sur 10 ne pourraient se passer d'Internet plus d'une journée, et près de 4 sur 10 ne pourraient dépasser la demi-journée.

Sur ces aspects, ce sont encore une fois les cadres, les jeunes, les parents et les plus exposés aux écrans qui reconnaissent une présence trop forte d'Internet dans leur quotidien et un sentiment d'addiction.

Se couper des écrans : une aspiration partagée

Pour aussi difficile qu'elle soit à concrétiser, la déconnexion semble avoir du bon aux yeux des interviewés. 72% d'entre eux jugent qu'il serait bénéfique de limiter le temps passé sur des écrans ; Une aspiration plus soutenue chez les hommes, les cadres et professions intermédiaires, les parents d'enfants de moins de 10 ans et les habitants de grandes agglomérations.

Les Français jugeant cette déconnexion bénéfique profiteraient de ce temps libre pour lire (54%), mais aussi être moins sédentaire en se promenant (43%) ou en faisant du sport (36%). Un autre grand intérêt perçu serait de passer plus de temps avec sa famille ou ses amis (41%), notamment de la part des parents, temps dont on pourrait imaginer qu'il gagne aussi en qualité du fait des moindres sollicitations externes.

Principaux enseignements

Stress, concentration, moral, troubles alimentaires...un impact sur la santé et le bien-être sous-estimé

Alors que les Français passent en moyenne une demi-journée sur leurs outils numériques et un Français sur 5 presque une journée, on pourrait penser qu'ils en maîtrisent les conséquences. Or, en réalité, la connaissance qu'ils ont de l'impact des écrans sur leur santé demeure perfectible. Lorsque les répondants déclarent en cerner les conséquences (65%), cette connaissance demeure floue puisque seulement 14% disent « très bien » les connaître. Par ailleurs, 35% des Français reconnaissent ne pas être au fait de ces impacts. Signalons que les parents ne sont pas mieux informés, malgré une communication plus marquée sur les dangers des écrans auprès des plus jeunes.

Effectivement, la connaissance du lien entre exposition prolongée aux écrans et santé est encore assez mal appréhendée par les Français, la moitié d'entre eux estimant que le temps passé sur les outils numériques n'impacte pas leur état de santé général. Pour quelles raisons ? Parce qu'ils ont une vision partielle des retombées de l'usage de ces outils. Ainsi, ils imaginent surtout que les écrans ont un impact négatif sur leur vision (76%), et dans une moindre mesure sur leur activité physique (57%) et leur sommeil (56%). En revanche, une minorité appréhende que cette exposition puisse avoir des effets néfastes sur la concentration (37%), le stress (33%) pourtant alimenté par la sur-sollicitation en emails et notifications, l'alimentation (22%) et le moral (18%). Signalons que sur le moral, davantage de personnes pointent des effets positifs (25%). Globalement, des efforts d'information peuvent être donc entrepris pour mieux faire connaître les conséquences diverses du numérique sur notre bien-être.

Les Français sont aussi relativement partagés quant à l'impact du numérique sur le lien social : 46% estiment qu'il n'en a aucun contre 35% qu'il agit négativement. Encore plus surprenant, 60% ne perçoivent pas d'impact des écrans sur leur équilibre familial. Un chiffre qui doit être néanmoins nuancé si on s'intéresse aux familles : les parents d'enfants de moins de 15 ans ne sont plus que 36% à ne pas leur accorder d'impact et 62% à reconnaître qu'ils viennent perturber le climat au sein du foyer.

Deux apports bénéfiques sont particulièrement mis en avant : le fait que le temps passé sur écran favorise les apprentissages et connaissances (77% d'impact positif) et la stimulation du cerveau (50%).

Principaux enseignements

L'exemple de la lumière bleue : une problématique encore peu appropriée

Alors que la question de la lumière bleue, potentiellement dangereuse pour les yeux, commence à être portée auprès du grand public, notamment via les campagnes de communication des opticiens, plus de 8 Français sur 10 en ont entendu parler. Néanmoins, seulement 46% savent vraiment de quoi il s'agit.

D'un point de vue pratique, lorsqu'ils en ont entendu parler, seuls un tiers des Français a paramétré au moins un de ses équipements pour limiter cette lumière bleue. Un besoin de pédagogie apparaît puisque dans la plupart des cas (55%), les personnes ne savent pas comment s'y prendre pour réaliser cette manipulation.

Dépendance, effets sur la santé...mais des pistes de solutions se dessinent

Dans le cadre professionnel, deux pistes d'action apparaissent particulièrement efficaces pour limiter les conséquences d'une exposition prolongée aux écrans : le fait de limiter l'envoi d'emails en dehors des heures de travail (45%), une mesure déjà prévue par certaines chartes numériques d'entreprises et permettant de limiter le stress induit, et le fait de privilégier les échanges en face-à-face (43%).

Dans le cadre familial où la question de la connexion numérique est prégnante (foyers multi-équipés, durée d'exposition des parents importante), les parents semblent avoir conscience des dangers des écrans pour leurs enfants. Ainsi, ils veillent à limiter leur temps de connexion (84%), sont bien conscients que leur propre comportement influence celui de leurs enfants (89%), mais sont moins nombreux à veiller à adopter une attitude exemplaire (72%). A noter que les parents d'enfants de moins de 10 ans semblent en faire davantage, peut-être du fait d'une sensibilisation plus importante liée à des prises de parole récentes de pédiatres sur les dangers des écrans sur les tous jeunes enfants. On notera également que plus les enfants avancent en âge, moins il est facile de les inciter à se déconnecter.

Dans ce contexte, les parents privilégient en premier lieu l'exemplarité (49%), l'instauration de règles de limitation de l'usage des appareils numériques (43%), puis la pédagogie auprès de l'enfant sur les risques de l'exposition prolongée aux écrans (36%).

Enfin, protéger les enfants également en dehors du cadre familial séduit. La décision de Jean-Michel Blanquer d'interdire le téléphone portable dans les écoles et collèges à la rentrée 2018 suscite un soutien massif dans l'opinion. Près de 9 Français sur 10 y sont favorables, et 6 sur 10 « tout à fait » favorables ».