



Hyperconnexion : Quel impact sur la santé des Français ?

2^{ème} Baromètre de la Fondation APRIL – Institut BVA

Dossier de presse
Juin 2019

SOMMAIRE

ÉDITO	4
Trois questions à Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL	
1. L'hyperconnexion, quels constats ?	5
Les Français sont de plus en plus équipés et de plus en plus connectés Un sentiment de dépendance à Internet qui s'intensifie et des contradictions qui apparaissent dans le comportement des Français	
2. Quels impacts dans le milieu familial ?	7
Des parents sensibilisés aux risques de la surexposition aux écrans mais quelque peu dépassés dans les faits	
INFOGRAPHIE	8
Les chiffres clés du Baromètre 2019	
3. Quels impacts dans l'univers professionnel ?	10
Quelles sont les mesures jugées les plus efficaces par les Français ? Focus sur les pratiques qui se mettent en place dans le milieu professionnel Retour d'expérience avec les salariés d'APRIL par Fabienne ERNOULT, Déléguée Générale à la RSE et Fondation APRIL	
4. Quels sont les impacts réels sur la santé ?	12
Des Français mieux informés mais des risques sous estimés pour les fonctions cognitives Déconnexion nocturne : une pratique qui ne fait pas le consensus Regard d'expert avec Stéphanie MAZZA, Enseignant Chercheur, Professeur des Universités en Neuropsychologie et Neurosciences	
ANNEXE	14
La Fondation APRIL	
NOTES	17

Trois questions à Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL

Pourquoi la Fondation APRIL a-t-elle lancé un baromètre sur l'hyperconnexion ?



La Fondation APRIL se veut observatrice des grands enjeux sociétaux en matière de santé, c'est donc tout naturellement qu'elle s'est intéressée à l'hyperconnexion et plus globalement à l'exposition aux écrans.

Ce sont en effet des sujets d'actualité majeurs qui ont un impact direct sur la santé, un impact souvent sous-estimé par le grand public alors qu'il constitue par ailleurs un véritable enjeu de santé publique. Notre baromètre, réalisé pour la première fois en 2018 avec l'Institut de sondage BVA, a suscité beaucoup d'intérêt. Nous avons donc souhaité renouveler cette étude en 2019 pour évaluer l'évolution des comportements des Français en un an, comprendre leurs usages, le regard conscient ou inconscient qu'ils portent sur les outils

connectés.

A travers ce baromètre, la Fondation APRIL souhaite aider à la prise de conscience et à la mise en perspective des habitudes de vie, mais également, donner des clés à chacun pour agir pour sa santé.

Quels ont les grands enseignements de ce 2^{ème} baromètre ?

Cette année encore, notre baromètre met en exergue plusieurs paradoxes. Les Français sont de plus en plus équipés et connectés. Le temps d'exposition aux écrans augmente ainsi de 8 minutes par rapport à 2018, passant désormais à 4h30 par jour. Près des trois quarts des Français se disent dépendants vis-à-vis de leurs outils connectés, un niveau en hausse par rapport à 2018 (73 % versus 67 %), 1 Français sur 10 déclare même ne pas pouvoir passer une heure sans être connecté. Et pourtant, 72 % des Français (un score stable par rapport à 2018) déclarent que limiter le temps passé sur des écrans serait bénéfique pour leur santé. Autre paradoxe : 9 parents sur 10 se disent convaincus des conséquences néfastes des écrans sur la santé de leurs enfants, 3 parents sur 4 sont d'accord pour adopter des comportements exemplaires en limitant leur temps de connexion en présence de leurs enfants... mais dans les faits, seulement 45 % des parents instaurent des règles de limitation et 44 % montrent d'exemple. Enfin et contrairement aux idées reçues, les Français sont en moyenne davantage connectés pour des motifs personnels (3h06 par jour) que professionnels (1h24).

Les Français sont-ils conscients des risques liés à l'hyperconnexion ?

72 % des personnes interrogées déclarent connaître les impacts d'une exposition prolongée aux écrans sur leur santé et leur bien-être, un indicateur qui gagne 7 points par rapport à 2018. Si cette hausse peut laisser présager l'amorce d'une prise de conscience chez les Français, elle est toutefois à envisager avec prudence car seulement 17 % d'entre elles estiment les connaître « très bien ».

De la même façon, si les Français reconnaissent un impact négatif de l'exposition aux écrans sur le sommeil (58 % en 2019 versus 56 % en 2018), la déconnexion nocturne ne fait pas pour autant consensus, notamment chez la jeune génération qui a grandi avec les outils connectés : près de la moitié des Français laissent en effet leur téléphone allumé la nuit près de leur lit (74 % chez les 18-34 ans), 32 % des 18-34 ans ont pris le réflexe de le consulter en cas de réveil nocturne.

Et bien qu'elle se réduise cette année, une part importante des Français perçoit toujours un impact positif de l'exposition aux écrans sur leurs apprentissages et connaissances (66 %, - 11 points) et sur la stimulation de leur cerveau (40 %, - 10 points). Il reste donc encore fort à faire sur la sensibilisation des Français en matière d'outils connectés...

1. L'hyperconnexion, quels constats ?

Depuis sa création en 2008, la Fondation APRIL s'emploie à démêler le vrai du faux en matière de santé à travers des actions de prévention sur des thématiques liées au stress, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, et plus récemment, à l'importance de l'équilibre émotionnel.

Après avoir lancé l'année dernière le premier Baromètre « Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? », réalisé en partenariat avec l'Institut de sondage BVA, la Fondation APRIL présente les résultats de son second Baromètre sur le sujet, afin de mesurer les évolutions des comportements et de s'intéresser aux impacts de la surexposition aux écrans sur la santé, connus pour certains et encore méconnus du grand public pour d'autres.

Qu'en est-il en 2019 ? Quelles sont les pratiques des Français en matière d'écrans ? Comment sont-ils équipés ? Quels sont leurs comportements ou habitudes en la matière ? Quelles sont les grandes différences avec le premier Baromètre (de pratiques, d'équipement ou encore de perception au sein de notre société) ? Comment agissent les parents ? Quelles sont les bonnes pratiques : au sein de la famille ou encore en entreprise ? Et enfin quels sont les réels impacts de l'hyperconnexion sur notre santé ? Pour cette 2^{ème} édition, la Fondation APRIL a souhaité faire appel à Stéphanie MAZZA, Enseignant Chercheur et Professeur des Universités en Neuropsychologie et Neurosciences. Cette experte des fonctions cognitives apporte ainsi son éclairage sur l'étude : la perception des Français versus les véritables impacts sur leur santé.

Les Français sont de plus en plus équipés et de plus en plus connectés

Première constatation de taille : en 2019, **les Français passent en moyenne 4h30 par jour devant leurs écrans, soit une hausse de 8 minutes par rapport à 2018 !** Un temps d'exposition qui s'avère nettement plus long pour les 18-34 ans (5h48), les cadres (6h03), les Franciliens (5h05) et les diplômés du supérieur (4h44).

Deuxième constatation : non seulement les Français sont connectés plus longtemps mais surtout, ils sont de plus en plus équipés. Le smartphone constitue ainsi l'équipement numérique le plus populaire avec **88 %** des Français qui en possèdent un (un score en hausse de 8 points par rapport au Baromètre 2018) ; ils sont 79 % à avoir un ordinateur portable, 57 % une tablette tactile et 50 % un ordinateur fixe.

Désormais, **1 Français sur 4 (soit 25 % des personnes interrogées) dispose à la fois d'un smartphone, d'une tablette tactile, d'un ordinateur portable et d'un ordinateur fixe, soit au total 4 équipements.** Parallèlement à cette moyenne de 25 %, il est plus fréquent de disposer d'un équipement complet chez les parents d'enfants de 18 ans et plus (38 %), les Franciliens (32 %), les retraités (31 %) et les diplômés du supérieur (30 %). Côté cadres, ils sont 45% à posséder 3 équipements (contre 35% en moyenne par les Français).

Si le niveau d'équipement numérique des Français est donc globalement en hausse, l'usage qu'ils en font peut à son tour surprendre. Ainsi et contrairement aux idées reçues, les Français passent plus de temps par jour devant leurs écrans pour des motifs personnels (3h06 en moyenne) que pour des motifs professionnels (1h24 en moyenne). **98 % des Français déclarent même passer au moins une heure par jour sur les écrans pour des motifs personnels.**

A titre personnel, les Français ont recours à leurs écrans prioritairement pour consulter et écrire des mails (76 %), visiter des sites web et d'information (60 %), consulter leurs réseaux sociaux ou encore utiliser leurs messageries instantanées comme WhatsApp, FaceTime, Messenger (43 %).

Un sentiment de dépendance à internet qui s'intensifie et des contradictions qui apparaissent dans le comportement des Français

Le sentiment de dépendance aux outils connectés est en hausse : 73 % des Français se disent dépendants de leurs outils connectés (contre 67 % en 2018). 1 Français sur 10 déclare même ne pas pouvoir passer une heure sans être connecté (contre 1 sur 20 en 2018). 33 % d'entre eux trouvent qu'Internet occupe une place trop importante dans leur vie, un chiffre en progression de 11 points depuis 2018. **Et ils sont 23 % (soit près d'un Français sur 4) à se dire totalement dépendants.**

Enfin, ce sentiment de dépendance est davantage ressenti par les populations les plus connectées, c'est-à-dire celles passant 8 heures et plus par jour en moyenne devant les écrans (soit 42 % d'entre elles) ainsi que par les moins de 35 ans (37 %), les parents d'enfants de moins de 10 ans (37 %) et les Franciliens (32 %).

Malgré les chiffres élevés de ces réponses, le paradoxe réside dans le fait que 72 % des Français pensent que limiter le temps passé sur des écrans serait bénéfique pour leur santé et leur bien-être, un chiffre stable par rapport à 2018. Une démarche qui obtient le plus de succès auprès des femmes (26 %), des jeunes de 18-34 ans (37 % contre seulement 26 % l'année dernière), des cadres (32 %) et chez 37 % des parents d'enfants de moins de 10 ans (avec une progression de 8 points en un an).

Que feraient les Français s'ils se déconnectaient ?

Avec ce temps gagné, 51 % des Français se promèneraient, une activité qui arrive en tête et qui progresse de 8 points par rapport à 2018. 47 % passeraient du temps avec leur entourage (famille, amis), une alternative aux écrans qui elle aussi gagne 6 points en un an. 44 % en profiteraient pour se détendre et se reposer (35 % en 2018 soit 9 points de plus en un an) et 43 % des répondants prendraient le temps de lire (contre 54 % en 2018). Enfin, 41% des Français feraient du sport (contre 36% en 2018 dénotant au passage d'une prise de conscience sur la nécessité de lutter contre la sédentarité) et plus étonnant mais cependant très représentatif des impacts sur la santé : 8 % prendraient le temps de manger !

Force est de constater que cette nouvelle édition révèle donc plusieurs paradoxes : 73% des Français se disent dépendants de leurs outils connectés alors même que 72 % pensent que limiter le temps passé sur les écrans serait bénéfique pour leur santé et que 72 % déclarent en connaître les impacts sur leur santé et leur bien-être...

2. Quels impacts dans le milieu familial ?

Selon le Baromètre 2018, les parents des enfants de moins de 10 ans se déclaraient totalement dépendants de leurs écrans. Face à ce constat, leurs réponses pour y remédier résidaient dans le fait de limiter leur propre temps passé devant les écrans et d'instaurer des règles d'utilisation des appareils numériques.

Qu'en est-il en 2019 ?

93 % des parents, soit 9 parents sur 10 se disent convaincus des conséquences néfastes des écrans sur la santé de leurs enfants mais seulement 3 parents sur 4 (75 %) sont d'accord pour adopter un comportement exemplaire vis-à-vis de leurs enfants en limitant leur temps de connexion en leur présence. Et ils sont 73 % à avoir les arguments et informations nécessaires pour convaincre leurs enfants de l'impact de la connexion sur leur santé.

Les parents d'enfants de moins de 10 ans apparaissent comme étant les plus vigilants à l'égard des risques liés à la connexion numérique. 95 % d'entre eux sont convaincus de ses conséquences néfastes sur la santé de leurs enfants. Ils sont 77 % à adopter des comportements adaptés et 81 % déclarent avoir les arguments et informations nécessaires pour sensibiliser leurs enfants à l'impact de l'hyperconnexion sur leur santé.

Mais plus les enfants grandissent plus cela semble difficile à gérer. Chez les parents d'enfants de 18 ans et plus, seuls 61 % d'entre eux pensent avoir les arguments pour convaincre leurs enfants de l'impact de l'hyperconnexion sur leur santé (soit 20 % de moins que les parents d'enfants de moins de 10 ans).

Des parents sensibilisés aux risques de la surexposition aux écrans mais quelque peu dépassés dans les faits

Pour limiter les conséquences de l'exposition prolongée aux écrans sur la santé et le bien-être de leurs enfants, 45 % des parents pensent qu'instaurer des règles de limitation de l'usage des appareils numériques est efficace. Montrer l'exemple en limitant soi-même le temps passé devant les écrans numériques semble être également une bonne alternative pour 44% des parents, tout comme engager la discussion avec leur enfant pour 40% d'entre eux. Le rituel de déconnexion une fois par semaine serait efficace pour 21% des parents, et seulement 19% des parents croient aux vertus de l'installation d'un logiciel de contrôle parental limitant les plages horaires et/ou accès internet pour les enfants.

Et dans les faits ?

Le Baromètre de la Fondation APRIL et de l'Institut BVA révèle cependant que si les parents semblent sensibilisés aux risques de l'hyperconnexion, dans les faits, ils sont souvent dépassés et rencontrent une réelle difficulté à contrôler la consommation numérique de leurs enfants. Ainsi, **seuls 42 % des parents affirment mettre des règles strictes et parvenir à contrôler le temps que leurs enfants passent devant les écrans.**

57 % avouent ne pas maîtriser le temps de connexion de leurs enfants. Parmi ces 57 % : 28 % mettent des règles mais contrôlent difficilement leur application car ils pensent que leurs enfants se connectent en dehors du domicile ou en cachette ; 23 % ne mettent pas vraiment de règles car ils estiment que leur enfant peut se gérer seul et 6 % avouent ne pas avoir le temps de contrôler le respect des règles instaurées.

Ultime constatation : plus les enfants avancent en âge, moins les parents ont de prise sur leur temps de connexion (il est toujours plus facile de faire entendre raison à un enfant de moins de 10 ans qu'à un jeune de 18 ans jamais à court de « solides » arguments...).

HYPERCONNEXION : QUEL IMPACT

Chiffres clés du baromètre 2019

Les Français sont de plus en plus équipés, connectés... et dépendants !

73%

des Français se disent dépendants de leurs outils connectés
(67 % en 2018)



1 Français sur 10 déclare ne pas pouvoir passer une heure sans être connecté
(1 sur 20 en 2018)



4 h 30
c'est le temps que les Français passent en moyenne par jour devant un écran
(+ 8 minutes par rapport à 2018)



88%
possèdent un smartphone*,
(80% en 2018)



79%
un ordinateur portable
(78% en 2018)



57%
une tablette tactile
(55% en 2018)



50%
un ordinateur fixe
(57% en 2018)



1 Français sur 4

possède désormais ces 4 équipements
* équipement numérique le plus populaire

Et pourtant, ils sont mieux informés des risques liés à l'hyperconnexion

72%

des Français pensent que limiter le temps passé sur les écrans serait bénéfique pour leur santé, et même «très bénéfique» pour 24 % d'entre eux :



37%
chez les 18-34 ans
(26 % en 2018)



37%
chez les parents d'enfants de moins de 10 ans
(29 % en 2018)



32%
chez les cadres
(31 % en 2018)

Que feraient-ils en priorité avec ce temps gagné ?



51% Se promener
(+ 8 points par rapport à 2018)



47% Passer du temps avec son entourage, famille et amis
(+ 6 points)



44% Se détendre et se reposer
(+ 9 points)

72%

des Français déclarent connaître les impacts de l'exposition prolongée aux écrans sur leur santé et leur bien-être
(65 % en 2018)



SUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS ?

Fondation APRIL / Institut BVA



Vie privée, vie professionnelle : où en sont les Français ?



33%

des Français trouvent qu'Internet occupe une place trop importante dans leur vie [22 % en 2018]



9 parents sur 10

se disent convaincus des **conséquences néfastes** des écrans sur la santé de leurs enfants

- **3 parents sur 4** adoptent un comportement exemplaire en limitant leur temps de connexion en présence de leurs enfants
- **Mais dans les faits :** Les parents jugent efficace d'instaurer des règles de limitation de l'usage des écrans de leurs enfants (**45 %**), et d'être exemplaires (**44 %**). En pratique, **57 %** ne maîtrisent pas le temps de connexion de leurs enfants



6 h 03

c'est le temps moyen passé par les cadres **devant leurs écrans**, dont 3h36 pour des motifs professionnels. De bonnes pratiques s'installent peu à peu au bureau :

- **58 %** limitent l'envoi des e-mails professionnels en dehors des heures de travail
- **57 %** évitent de consulter leurs e-mails professionnels en dehors des heures de travail
- **52 %** des salariés se déplacent ou téléphonent à leurs collègues pour éviter d'envoyer un e-mail



Impacts positifs :

- 66 %** apprentissages et connaissances [77 % en 2018]
- 40 %** stimulation du cerveau [50 % en 2018]
- 22 %** moral [25 % en 2018]



Impacts négatifs :

- 71 %** vision [76 % en 2018]
- 58 %** activité physique [57 % en 2018]
- 58 %** sommeil [56 % en 2018]



En moyenne, les Français passent plus de temps par

jour sur leurs écrans pour des **motifs personnels (3 h 06)** que professionnels (1 h 24)

- **98 %** des Français passent au moins une heure par jour devant des écrans pour des motifs personnels



Près d'1 Français sur 2

laisse son téléphone portable allumé la nuit à côté de son lit (soit 47 %)

- Chez les jeunes de 18-34 ans, ils sont **3 sur 4 (74 %)** à adopter cette pratique.

Enquête réalisée par BVA par internet du 15 au 16 mai 2019 auprès d'un échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus. Cet échantillon a été constitué selon la méthode des quotas.

3. Quels impacts dans l'univers professionnel ?

Comme déjà évoqué dans la partie 1, les Français passent en moyenne 4h30 par jour devant leurs équipements numériques. Une pratique qui explose chez certaines catégories professionnelles et notamment chez **les cadres qui eux sont connectés en moyenne 6h03 par jour : 3h36 pour des motifs professionnels** contre 2h25 pour des motifs personnels, une tendance à l'inverse des Français. Et quand on détaille les usages professionnels un triptyque se dégage rapidement : la consultation et l'écriture des mails arrivent largement en tête pour 83 % des personnes interrogées, suivi de l'utilisation des logiciels et outils de travaux -pack office et autre- (56 %) et enfin la visite des sites web et d'information (42 %).

Malgré tout, comme déjà constaté lors du premier Baromètre, **les bonnes pratiques continuent de s'installer dans le milieu professionnel. De plus en plus conscients** de l'impact de l'hyperconnexion sur leur santé, les salariés commencent à adopter de nouveaux comportements pour limiter les effets de la surexposition aux écrans.

Petit rappel de l'étude menée au sein du Groupe APRIL en 2018 : la gestion des mails représente 30 % de la journée d'un salarié

Depuis, quelles sont les grandes évolutions au sein de l'entreprise ?

Au travail, parmi les solutions jugées les plus efficaces pour limiter les conséquences de l'exposition prolongée aux écrans sur la santé des salariés, 45 % des Français pensent qu'il est préférable de se déplacer pour communiquer entre collègues plutôt que d'envoyer un mail (contre 43 % l'année dernière, les mentalités évoluent doucement certes, mais dans le bon sens).

Ils sont 36 % à penser que limiter l'envoi des messages professionnels en dehors des heures de travail est également une bonne alternative (contre 45 % en 2018) et 30 % jugent utile de prévoir des lieux de déconnexion, soit une évolution positive de 3 points au regard de 2018.

Sans oublier que 16 % plébiscitent désormais l'instauration des journées sans emails alors qu'ils n'étaient que 8 % en 2018.

Si ces solutions sont jugées comme étant efficaces, dans les faits, elles sont réellement et plus largement mises en place par les Français. Dans le trio de tête : 58 % d'entre eux limitent l'envoi d'emails professionnels en dehors des heures de travail, 57% évitent de consulter leurs emails professionnels en dehors des heures de travail, 52% se déplacent ou téléphonent à leurs collègues pour éviter l'envoi d'un mail.



Retour d'expérience avec les salariés d'APRIL par Fabienne ERNOULT, Déléguée Générale à la RSE et Fondation APRIL

Forts des observations de la Fondation, nous avons souhaité rapprocher ces enseignements aux questions liées à l'hyperconnexion au sein du groupe APRIL.

Dans le cadre d'un projet « fil rouge » mené par l'Université APRIL, une équipe de managers a réalisé une étude centrée sur l'impact des mails en entreprise qui est loin d'être anecdotique. Voici les grands éléments clés qui nous font réfléchir :

- la gestion des mails représente 30 % de la journée d'un salarié,
- 46 % des salariés ne digèrent pas l'ensemble de l'information,
- un salarié qui répond à ses mails pendant une réunion a le même QI qu'après une nuit blanche,
- il est impossible pour un salarié de rester concentré sur une tâche plus de 11 minutes sans être interrompu.

Le premier constat évident au sein du groupe de réflexion : **nous recevons un nombre élevé d'emails, tout va très vite. Nous nous sentons souvent submergés.**

Or un email, en tant que moyen de communication, implique un émetteur et un récepteur : il est naturel de déplorer la pression des mails reçus, mais **avons-nous conscience que nous pouvons également perturber le travail de nos collègues par les mails que nous leur envoyons ?** Cette enquête, ainsi qu'une phase de benchmark externe, a permis d'établir une série de recommandations que nous avons pu expérimenter, avec un objectif : **retrouver agilité et disponibilité dans l'usage interne de ses mails.**

Il y a un an, un guide de bonnes pratiques a donc été réalisé pour une approche plus sereine de l'utilisation des outils et pour limiter l'impact de l'hyperconnexion sur notre façon de travailler. Une véritable prise de conscience : **si chacun paramètre différemment sa boîte mail et change ses habitudes de travail, le bénéfice individuel est rapidement mesurable et surtout, ces pratiques partagées rendent le système plus vertueux pour le bien-être de tous.**

Désormais, l'outil est intégré dans le programme QVT du groupe « APRIL Well@work ».

Il est également diffusé via un film pédagogique de 2min30 pour donner à chacun des clés et l'envie de changer ses habitudes !

4. Quels sont les impacts réels sur la santé ?

Parce que le Baromètre 2019 révèle que 73 % des Français ressentent un sentiment de dépendance vis-à-vis de leurs outils connectés et qu'ils sont tout de même près de 1 sur 4 à se reconnaître « totalement dépendant » (23 %), il nous semble intéressant de nous arrêter sur la perception qu'ils ont des impacts de l'hyperconnexion sur leur santé. Et là aussi, le paradoxe est de mise car s'ils sont **72 % à se déclarer bien informés des risques liés à l'hyperconnexion, (un chiffre en progression de 7 points par rapport à 2018), ils ne sont dans les faits que 17 % à estimer très bien les connaître.**

Enfin, malgré des impacts négatifs dont ils ont conscience et qu'ils citent facilement, les Français perçoivent toujours des impacts positifs à l'exposition aux écrans.

Des Français mieux informés mais des risques sous estimés pour les fonctions cognitives

Les Français attribuent à l'exposition aux écrans **un impact négatif principalement sur les fonctions physiologiques** : en premier lieu **sur leur vision** (71 % contre 76 % en 2018), **puis sur leur activité physique** (58 %, relativement stable sur ce point qui comptabilisait 57 % l'année dernière) **et sur leur sommeil** (58 % qui progresse de 2 points en un an). Ils sont quand même 50 % à estimer que l'exposition aux écrans n'a pas d'impact sur leur santé « en général » et 12 % affirment que l'hyper exposition n'a même aucun impact négatif toutes dimensions confondues.

Malgré de nombreuses actions de sensibilisation, « le lien entre l'hyperconnexion d'une part et l'alimentation, le moral ou le stress d'autre part reste toujours peu connu » selon ce nouveau baromètre de la Fondation APRIL et de l'Institut BVA : des domaines où il y a encore beaucoup à faire en matière d'actions de prévention santé et de sensibilisation auprès des Français...

Bien que le phénomène soit en diminution, les Français restent nombreux à trouver des **impacts positifs** à l'exposition aux écrans et notamment sur **les apprentissages et connaissances** pour 66 % des répondants (contre 77 % en 2018), 40 % sur **la stimulation du cerveau** (50 % en 2018) et 22 % sur le moral (25 % l'année dernière).

Déconnexion nocturne : une pratique qui ne fait pas le consensus

Près de la moitié des Français (47 %) laissent leur téléphone portable allumé la nuit à proximité de leur lit et ce chiffre passe à 74 % (soit 3 personnes sur 4) chez les jeunes de 18 à 34 ans et à 66% chez les parents d'enfants de moins de 10 ans.

13% des Français utilisent leurs outils connectés lorsqu'ils se réveillent la nuit et 8% sont réveillés au cours de la nuit par des sonneries de messages ou notifications.

Regard d'expert avec Stéphanie MAZZA, Enseignant Chercheur, Professeur des Universités en Neuropsychologie et Neurosciences



Le temps de connexion qui augmente : quels impacts sur la santé et le sommeil des Français ?

Parmi les impacts les plus fréquemment rapportés par les personnes dont le temps de connexion devient problématique, il y a les troubles du sommeil qui s'apparentent à de l'insomnie, avec des difficultés à s'endormir en raison d'une difficulté à se décrocher de son activité numérique (les séries sans fin, les jeux, les réseaux sociaux...), une envie quasi-irrépressible de reconnexion lors des réveils nocturnes, qui allonge le temps nécessaire pour se rendormir et ces deux éléments réduisent significativement le temps de sommeil.

Cette envie irrépressible de consulter les écrans est parfois provoquée par ce que nous appelons FOMO pour fear of missing out, la peur de manquer une information importante.

Cette connexion qui est possible de partout et à tout moment peut également occasionner une augmentation du stress professionnel. Il existe une perméabilité plus grande entre les espaces et les temps professionnels et personnels. Pour certaines personnes, il devient très difficile de ne pas répondre aux sollicitations professionnelles à tout moment. Et cela s'étend également aux sollicitations personnelles, impossible d'attendre la fin du repas pour répondre à une notification !

Certaines études rapportent un impact de l'hyperconnexion sur notre métabolisme, très certainement induit par les conséquences du manque d'attention que nous portons à notre assiette par une réduction du temps accordé au repas et à l'activité physique.

En d'autres termes, dès que le temps de connexion nous empêche de réaliser dans de bonnes conditions les comportements essentiels à notre équilibre physique et psychique, il est important de restaurer des priorités.

Les Français pensent qu'Internet a des impacts positifs sur l'apprentissage... Et vous qu'en pensez-vous ?

Je fais partie des personnes qui en sont également convaincues. Internet est un outil précieux de mise à disposition des savoirs. Tout le monde possédant une connexion peut accéder à des savoirs scientifiques, culturels, des documentaires historiques, des ouvrages philosophiques...

Le problème à mon sens, ce n'est pas l'outil, c'est l'utilisation que nous en faisons. Pour qu'Internet ait des impacts positifs sur les apprentissages, il faut que son utilisation soit accompagnée, supervisée. L'école s'est saisie de cela. Il est important de faire comprendre aux plus jeunes que nous pouvons créer notre propre savoir à condition de réussir à faire un choix entre ce qui provient d'une source sûre et ce qui relève de la fausse information. Et c'est là que la difficulté se retrouve sans doute, apprendre à faire le tri. Car si dans une bibliothèque, la bibliothécaire ou les enseignants ont porté un avis sur les ouvrages mis à disposition, il n'en est pas de même sur Internet.

Quels sont les risques en matière de comportement ?

Les difficultés induites par l'hyperconnexion proviennent du fait que la disponibilité continue d'informations sur nos smartphones nous pousse à toujours vouloir les consulter plus. Et de cela découle un comportement nouveau : nous sommes de plus en plus interrompus dans ce que nous faisons, ou plutôt nous nous interrompons de plus en plus... Difficile de résister à cette tentation car

elle provient du fonctionnement même de notre cerveau. Nous sommes curieux, et cette curiosité stimule notre cerveau qui en réponse, en demande encore plus. Ce flot de sollicitations constitue autant d'indices de gratification pour notre cerveau et la survie même de notre espèce repose sur ce fonctionnement primaire : on retourne vers ce qui nous apporte de la satisfaction.

Et cela entraîne des comportements qui peuvent mettre en difficulté les enfants, les adolescents et les adultes. Malgré notre évolution, nous ne sommes pas encore dotés de la possibilité de faire plusieurs choses à la fois avec autant de précision que si nous faisons chacune de ces choses les unes après les autres.

De ce fait, lorsque nous sommes concentrés et qu'une notification arrive, notre attention est involontairement attirée et quitte temporairement ce que nous faisons. Le résultat de cette interruption, qui parfois est imperceptible, est que nous demandons à notre attention de faire sans cesse des va-et-vient et cela occasionne une surcharge cognitive. Sans compter que cette situation permanente de « double tâche » augmente nos erreurs scolaires ou professionnelles et nécessitent que nous passions du temps à les réparer lorsque cela reste possible.

Dans le cadre de mes travaux de recherche, ce qui m'interpelle le plus c'est lorsque l'usage des écrans devient tellement problématique qu'il impacte le sommeil. Le sommeil est le socle de notre santé mentale et physique, il est un temps de déconnexion nécessaire vis-à-vis de notre environnement. La stimulation cognitive mais aussi visuelle en raison de la lumière bleue des écrans peuvent provoquer chez certains des troubles du sommeil qui sont par la suite longs à rééduquer.

Quelles devraient être les « bonnes pratiques ? »

Il est important de considérer Internet et les écrans comme des outils puissants pour notre développement personnel et professionnel, mais leur redonner la place d'un outil. Le charpentier n'est pas dépendant de sa scie, l'instituteur de son tableau, le médecin de son stéthoscope...

L'utilisation du numérique doit être encadrée pour les plus jeunes, et cela passe souvent par l'exemplarité des pairs dans leur gestion des priorités. Les résultats du sondage sont encourageants : en prenant conscience des risques, nous sommes plus enclins à mettre en place de bons comportements.

La Fondation APRIL

Présentation

Depuis sa création en 2008, la Fondation APRIL s'intéresse à 2 enjeux de santé majeurs : le rapport des Français au système de santé d'une part, parce que le recours au « tout soin » n'est pas toujours adapté et que la pérennité du système de santé est un sujet central, et la santé individuelle d'autre part, parce que 40 % des maladies sont évitables par nos comportements et qu'il est important de donner à chacun des clés simples pour rester en bonne santé.

Au début de l'année 2018, la Fondation APRIL se voit proroger pour 5 nouvelles années. A cette occasion, elle renouvelle sa volonté d'intensifier son action autour de la prévention santé, en assurant la promotion d'une santé tournée vers la valorisation des comportements individuels et l'identification des alternatives au « tout soin ». L'objectif de la Fondation est ainsi d'inciter chacun à prendre la santé du bon côté et d'ancrer son action auprès d'acteurs reconnus qui font progresser la santé sur le territoire. Elle souhaite aussi porter une attention toute particulière aux publics fragilisés ou vulnérables : les enfants, les jeunes, les aidants et les personnes en rémission après un cancer. En effet, si nous ne sommes pas tous égaux face à la santé, nous avons tous un point commun : nous pouvons tous agir pour la garder !

COMPRENDRE...

La Fondation APRIL réalise chaque année des baromètres (en partenariat avec l'Institut de sondage BVA) et un observatoire connecté (en collaboration avec des cohortes de scientifiques). L'objectif de ces études est de produire des données quantitatives et qualitatives afin de nourrir les débats sur les besoins réels en santé et d'orienter le soutien à projet de la Fondation vers les acteurs les plus pertinents. Dans cette optique, la Fondation a fait le choix notamment de soutenir Handicap International sur le projet Hizy, la Fondation France Répit sur le projet de la métropole aidante, et le Centre Léon Bérard sur un programme de prévention contre la récurrence pour les femmes ayant eu un cancer du sein.

« En observant nos comportements et nos habitudes de vie, en les décryptant avec des spécialistes et les membres de son Conseil Scientifique et Ethique, la Fondation APRIL met en lumière les mécanismes qui entrent en jeu dans notre propre santé » explique Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL. « A travers nos actions, nos publications et notre engagement quotidien aux côtés des publics fragilisés, nous sommes convaincus que nous pouvons les aider à mieux vivre et à être acteurs de leur santé » ajoute-t-elle.

ECLAIRER...

Si l'état de santé résulte d'interactions complexes entre différents facteurs socio-environnementaux, économiques et individuels, créant des inégalités, chacun peut néanmoins, par ses comportements, agir sur sa santé et son bien-être.

Dans cette optique, la démarche de la Fondation APRIL est de donner à chacun des clés simples pour prendre sa santé en main. Parce que comme le dit si bien l'adage, « il vaut mieux prévenir que guérir », la Fondation APRIL souhaite donner à chacun les moyens d'agir pour préserver son capital santé mais aussi améliorer son bien-être au quotidien autour de 5 thématiques : l'alimentation, le stress, le sommeil, l'activité physique et l'équilibre émotionnel. Pour y parvenir, la Fondation s'attache à informer le grand public en proposant des contenus accessibles à tous, pragmatiques et

scientifiquement étayés à travers notamment sa collection d'ouvrages « Démêler le vrai du faux », son e-magazine et ses conférences ou encore sa page Facebook.

AGIR...

Dans le cadre de sa prorogation, la Fondation APRIL intervient dans un champ d'analyses et d'actions pour prendre la santé du bon côté, en privilégiant l'éclairage, la prévention, les initiatives territoriales, en portant une attention particulière aux publics en situation de fragilité :

- les enfants, premiers concernés par le futur système de santé et les plus malléables pour intégrer de saines habitudes de vie, ils sont aussi les premiers touchés par les inégalités que provoquent les disparités dans l'accès à l'éducation, l'information et in fine la bonne santé ;
- les étudiants, nouvellement autonomes face à leurs problématiques de santé (auparavant gérées par leurs parents), ils sont multi-exposés à des messages divers (souvent anxiogènes) matérialisant leur arrivée dans l'âge adulte et peuvent rencontrer des problématiques financières. Ils se retrouvent alors confrontés à différents maux : malbouffe, manque de sommeil et d'activité physique, stress... ;
- les aidants, déjà fragilisés par les accidents de la vie, ils sont surexposés au stress, dorment mal, prennent moins le temps de bien manger ; ils peuvent être exposés à des maladies chroniques et s'oublient au profit de la personne aidée ;
- les personnes en rémission après un cancer, pour lesquelles l'impact des actions de prévention est majeur : une personne en rémission post-cancer réduit le risque de récurrence de 30 % si elle s'adonne à une activité physique et optimise son alimentation pour prévenir la rechute.

Agir pour aller bien, agir pour aller mieux, agir en mettant toutes les chances de son côté pour se préserver et anticiper les coups durs de la vie... La Fondation APRIL fournit les clés de compréhension et de savoir essentielles pour permettre à chacun de devenir l'acteur principal de sa santé... et prendre ainsi la santé du bon côté !

A propos de la Fondation APRIL

La Fondation APRIL, créée par le Groupe APRIL en 2008, est composée :

- d'un Conseil d'Administration dirigé par Roger MAINGUY (Président de la Fondation APRIL et Président Directeur Général du pôle Prévoyance Santé du Groupe APRIL) qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Jean-Pierre Claveranne (Professeur des Universités, Fondateur de l'IFROSS à Lyon), Pierre-Henry Michaud (Avocat), Pierre Wolff (Docteur en médecine).
- d'un Comité Scientifique et Ethique constitué de Jean-Baptiste Capgras (Maître de conférences à l'IFROSS), d'Olivier François (Ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes), du Docteur Pascal Gleyze (Chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer) et de Guillaume Rousset (Maître de conférences à la faculté de droit Lyon III, Vice-président de l'université en charge des relations internationales). La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et de médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil, Martine Duclos, professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste pour ce qui concerne l'activité physique et Martine Laville, professeur de médecine, présidente du Centre européen de nutrition pour la santé (CENS), présidente du Conseil scientifique de l'Institut Paul Bocuse. La Fondation APRIL est dotée d'un budget annuel de 500 000 euros, soit 2,5 millions d'euros sur 5 ans.

Notes

A large area of dotted lines for taking notes.



Retrouvez l'actualité de la Fondation APRIL
<http://www.fondation-april.org/>



 plus2sens

Tél : 04 37 24 02 58

Catherine Berger-Chavant - catherine@plus2sens.com

Carmela Silletti - carmela@plus2sens.com

