

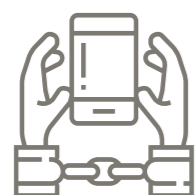
HYPERCONNEXION : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS ?

Chiffres clés du baromètre 2019 Fondation APRIL / Institut BVA

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



33%

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

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



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

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)



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.