



HYPERCONNEXION : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS ?

Fondation APRIL – Institut BVA

Dossier de presse
Juin 2018



Sommaire

ÉDITO	4
Regards croisés de Fabienne ERNOULT, Déléguée Générale à la RSE et Fondation APRIL, et Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL	
1. L'hyperconnexion : quels constats ?	6
...Retour sur les grands enseignements	
2. Infographie : les chiffres clés du baromètre	8
3. Quels impacts sur la santé ?	10
Le point de vue d'un spécialiste : Interview de Pierre WOLFF, Médecin généraliste et membre du Conseil d'Administration de la Fondation APRIL	
4. Hyperconnexion en entreprise	12
Comment commencer à appliquer les bons principes en interne ?	
5. La Fondation APRIL	14
NOTES	17

Regards croisés : 3 questions à Fabienne ERNOULT, Déléguée Générale à la RSE et Fondation APRIL, et à Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL



Nathalie HASSEL, Directrice de la Fondation APRIL

Quels sont les principaux enseignements de ce baromètre ?

Nathalie Hassel : Il met en exergue plusieurs paradoxes. **72 % des Français pensent qu'il serait bénéfique pour leur santé et leur bien-être de limiter leur temps passé sur des écrans et pourtant, près de 7 Français sur 10 se disent incapables de se passer d'outils connectés plus d'une journée.** La moitié des Français pensent par ailleurs que l'exposition aux écrans n'a aucun impact sur la santé en général. Ils reconnaissent l'importance de montrer une certaine exemplarité à leurs enfants et cependant, avouent être incapables de décrocher de leurs écrans, confirmant ainsi leur addiction. Même constat pour la lumière bleue : 86 % des Français interrogés ont entendu parler de ses conséquences sur la santé mais ils sont seulement 34 % à avoir paramétré leurs écrans pour en limiter les méfaits.

Quel est le rôle de la Fondation APRIL ?

Nathalie Hassel : La Fondation APRIL se veut observatrice des grands enjeux sociétaux en matière de santé et mène des études pour mieux les comprendre. Contrairement aux idées reçues, être en bonne santé ne signifie pas se soigner toujours plus mais bien comprendre et agir pour sa santé. Depuis sa création en 2008, la Fondation vise ainsi à promouvoir une santé responsable, c'est-à-dire, une santé tournée avant tout vers la prévention et la valorisation des comportements.

Fabienne Ernoult : Aujourd'hui, l'hyperconnexion et l'exposition aux écrans sont des sujets d'actualité majeurs qui ont un impact direct sur la santé, impact sous-estimé par le grand public. On le voit dans le baromètre, la Fondation aide à la prise de conscience et à la mise en perspective de nos habitudes de vie ; elle identifie par ailleurs de petites solutions directement applicables au quotidien.



Fabienne ERNOULT, Déléguée Générale à la RSE et Fondation APRIL

Est-ce qu'il y a des solutions et sont-elles applicables pour tous ?

Fabienne Ernoult : Les solutions contraignantes notamment dans l'entreprise sont massivement rejetées. Dans ce baromètre, force est de constater que chacun veut garder sa liberté d'usage. Dans l'univers professionnel par exemple, les Français sont majoritairement défavorables aux restrictions de mails et déconnexion forcée, 92 % d'entre eux rejettent la proposition d'instaurer des journées sans email. **La seule mesure contraignante plébiscitée est l'interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges dès la rentrée 2018, par 9 Français sur 10.**

Il n'y a pas de solution unique applicable pour tous, mais pertinente dans un contexte. Au travail par exemple, c'est l'opportunité de s'interroger sur ses pratiques individuelles et collectives, nos habitudes de travail et garder la main sur son quotidien. Nous sommes tous victimes ou pollueurs dans l'entreprise, souvent démunis en famille vis-à-vis des enfants, et pourtant, c'est un véritable enjeu d'équilibre et de santé.

Il n'y a donc pas un bon usage dans l'absolu mais un « juste usage ». En éclairant l'impact de l'hyperconnexion, c'est donner à chacun la possibilité de choisir et d'agir !

1. L'hyperconnexion : quels constats ?

A l'heure où la loi interdisant les téléphones portables à l'école et dans les collèges vient d'être présentée en première lecture à l'Assemblée Nationale, la Fondation APRIL a souhaité s'intéresser aux Français et à leur rapport aux outils connectés. Combien de temps les Français passent-ils devant leurs écrans ? Quels sont leurs usages ? Sont-ils trop connectés ? En sont-ils conscients ? Le phénomène touche-t-il tous les âges ? Que se passe-t-il en entreprise ? Et chez les enfants ? Quels sont les impacts sur la santé ?... Ces questions sont au cœur de ce baromètre « Hyper connexion : quel impact sur la santé des Français ? » réalisée en partenariat avec l'Institut de sondage BVA.

Présenté pour la première fois, ce baromètre met en perspective avec l'actualité, la mission de la Fondation APRIL, qui s'emploie depuis sa création, à démêler le vrai du faux dans le cadre de ses actions de prévention santé autour des thématiques liées au stress, au sommeil, à la nutrition ou encore à l'activité physique.

Des Français surexposés et suréquipés

Premier enseignement de ce baromètre : **72 % des Français pensent qu'il serait bénéfique pour leur santé et leur bien-être de limiter le temps de connexion sur les écrans.** Les résultats montrent en effet qu'ils passent en moyenne 4 h 22 par jour devant leurs écrans et qu'ils y sont exposés de manière intense et multiforme. Smartphone, tablette, ordinateur portable ou fixe... 42 % des Français possèdent 3 écrans ou plus par personne et par foyer et zappent facilement d'un outil à l'autre ; les moins équipés étant les seniors (à seulement 11 %), avec un seul écran.

La taille du foyer est un facteur impactant sur le niveau d'équipement : 71 % des parents d'enfants de moins de 18 ans déclarent disposer de 4 outils numériques (contre 1 Français sur 5 en moyenne), les plus équipés étant les 35-49 ans. Le smartphone reste l'outil connecté le plus possédé par les Français : c'est l'objet « doudou » pour 80 % d'entre eux...

Dis-moi comment tu t'exposes, je te dirai qui tu es...

Si 63 % des Français déclarent passer la majorité de leur temps devant les écrans par plaisir ou pour des motifs personnels, il n'en est pas de même pour 65 % des cadres, qui le font surtout pour des motifs professionnels, passant ainsi en moyenne 7 h 13 devant des écrans. **Les 18-34 ans ou « Digital natives » passent en moyenne 6 h 28 par jour devant leurs écrans,** suivis de très près par les parents d'enfants de moins de 10 ans avec 6 h 26 d'exposition ! Quel exemple alors pour les plus jeunes ?

Tous accros et tous dépendants ?

84 % des Français pensent que le fait d'être connecté représente plus d'avantages que d'inconvénients. À la question de la dépendance, ils sont 2/3 (67 %) à se sentir dépendants et plus inquiétant encore, parmi eux, **29 % avouent être totalement dépendants à leurs outils connectés et se retrouver, pour certains, en « état de manque » parfaitement assumé.** Cette addiction est davantage reconnue par les femmes (33 %) mais également par les cadres (44 %) et les parents d'enfants de moins de 10 ans (44 %)... Loin derrière les 48 % de jeunes âgés de 18 à 34 ans (soit près d'1 jeune sur 2) qui s'avouent totalement dépendants à leurs écrans. **En pratique, près de 7 Français sur 10 seraient incapables de se passer d'outils connectés plus d'une journée.** De l'hyperconnexion à l'addiction il n'y a donc qu'un pas que

certains franchissent allègrement. Mais les Français sont-ils conscients des impacts sur leur santé ?

Focus sur les salariés et les enfants

Sursollicités en entreprise, les salariés sont particulièrement sensibles à ce phénomène. Comme déjà annoncé préalablement, outre les jeunes, les cadres sont les plus exposés aux écrans. Quels sont alors les bons réflexes à adopter sur son lieu de travail ? **45 % des Français concernés pensent qu'il est nécessaire de limiter les envois de messages professionnels en dehors des heures de travail** et 43 % proposent de se déplacer pour communiquer entre collègues au lieu d'envoyer un mail ; 27 % prônent des espaces sans connexion par exemple, enfin, ils ne sont que 8 % à être favorables à la mise en place d'une journée sans mail.

Les parents d'enfants de moins de 10 ans se disent eux aussi totalement dépendants de leurs écrans. Or, s'ils sont dépendants, ils sont également des « pollueurs potentiels » pour leur entourage et notamment leurs enfants... car les enfants ne se construisent-ils pas en miroir de leurs parents ? C'est ce que pensent en tout cas 89 % des parents interrogés pour lesquels le comportement des parents en matière de connexion numérique influence celui des enfants. Alors, quelles sont les mesures jugées les plus efficaces par les Français pour limiter les conséquences de l'exposition prolongée aux écrans sur la santé et le bien-être de leurs enfants ? **Montrer l'exemple en limitant soi-même le temps passé devant les écrans (49 %) et instaurer des règles parentales de limitation de l'usage des appareils numérique (43 %).**

Accros à leurs outils, les Français sont aussi preneurs de solutions venant de l'extérieur. Ainsi, près de 9 Français sur 10 sont favorables à l'interdiction des téléphones portables dans les écoles et les collèges dès la rentrée 2018, en référence à la loi proposée par Jean-Michel Blanquer, Ministre de l'Education Nationale.

Se déconnecter : une aspiration partagée... et bénéfique pour la santé

Les Français sont-ils réellement conscients de l'impact de l'hyperconnexion sur leur santé ? Toujours selon le baromètre de la Fondation APRIL / Institut BVA, **la moitié des Français pensent que l'exposition aux écrans n'a aucun impact sur leur santé en général, tandis que 1/3 des Français s'estiment mal informés sur les conséquences des écrans sur leur santé et seuls 14 % répondent très bien connaître les impacts de l'exposition prolongée aux écrans sur leur santé.** Et, s'ils sont 86 % à avoir déjà entendu parler des conséquences de la lumière bleue, seuls 34 % ont réellement paramétré leurs écrans. Mais la lumière bleue n'est pas le seul facteur à appréhender. Pour la moitié des Français, l'exposition aux écrans peut engendrer des impacts négatifs sur la vision (76 %), l'activité physique (57 %), le sommeil (56 %), la santé en général (47 %) et la qualité du temps libre et des loisirs (40 %).

Tout est donc dans le paradoxe !

Les Français sont multiéquipés et dépendants de leurs écrans... mais ils sont 72 % à penser qu'il serait bon pour leur santé de passer moins de temps devant les écrans. Que feraient-ils avec ce temps gagné ? La majorité prendrait le temps de lire (54 %), de se promener (43 %), de passer du temps avec leurs proches (41 %) et de faire du sport (36 %)... soit en fait, toutes les activités bénéfiques à une bonne santé et favorisant le lien social !

2. Infographie : les chiffres clés du baromètre

Sommes-nous tous accros à nos écrans ?

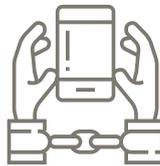
Près de **7 Français sur 10** seraient incapables de se passer d'outils connectés plus d'une journée



67%

des Français se disent dépendants de leurs outils connectés (smartphone, tablette, ordinateur...) dont **29 %** le sont totalement

► Une addiction « totale » davantage reconnue par les femmes (**33 %**), les cadres (**44 %**), les parents d'enfants de - 10 ans (**44 %**) et même par près d'**1 jeune sur 2** de 18 à 34 ans



4 h 22

c'est le temps que les Français passent en moyenne par jour devant un écran

- **6 h 28** chez les 18-34 ans
- **7 h 13** chez les cadres
- **6 h 26** chez les parents d'enfants de - 10 ans



La surexposition aux écrans : un impact sur la santé sous-estimé

Plus d'**1/3 des Français** ne connaissent pas les impacts de l'exposition prolongée aux écrans sur leur santé et leur bien-être



Ils ont conscience qu'elle peut avoir des impacts négatifs sur :



76%
VISION



57%
ACTIVITÉ PHYSIQUE



56%
SOMMEIL

86%

► **86 %** ont déjà entendu parler des conséquences de la lumière bleue sur la santé mais parmi ceux-ci, seul **1/3** a paramétré ses écrans pour en limiter les effets

► Toutefois, **la moitié** des Français pense que l'exposition aux écrans n'a aucun impact sur leur santé en général



Sondage administré par internet du 4 au 5 avril 2018 auprès d'un échantillon de 1033 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Cet échantillon a été constitué d'après la méthode des quotas.



72%

des Français pensent qu'il serait bénéfique pour leur santé et leur bien-être de limiter le temps passé sur des écrans

Une envie de déconnexion plus forte chez les cadres (31%) et les parents d'enfants de - 10 ans (29%)

Que feraient les Français s'ils se déconnectaient ?



54 %
Lire



43 %
Se promener



41 %
Passer du temps avec ses proches (amis, famille)



36 %
Faire du sport



35 %
Se détendre ou se reposer

Hyperconnexion : plaisir ou obligation ?

Pour plus de **6 Français sur 10**, le temps passé devant un écran reste choisi et synonyme de plaisir



- Une pratique hédoniste chez les séniors (**87%** pour les 65 ans et plus)
- Une connexion plus subie pour les cadres qui passent en moyenne **65%** de leur temps devant les écrans par obligation professionnelle, les professions intermédiaires (**62%** de leur temps) et les jeunes (**56%** de leur temps).

Impacts positifs



77%
APPRENTISSAGES
ET CONNAISSANCES



50%
STIMULATION DU
CERVEAU



25%
MORAL

Quelles solutions pour limiter la surexposition aux écrans ?



Près de **9 Français sur 10** sont favorables à l'interdiction des portables dans les écoles

Chez les enfants ?

- Montrer l'exemple en limitant soi-même le temps passé devant les écrans → **49%**
- Limiter l'usage des appareils → **43%**
- Discuter avec ses enfants sur les risques liés à une sur-exposition aux écrans → **36%**
- Ou encore s'imposer des rituels de déconnexion (ex : une soirée par semaine) → **21%**

Et en entreprise ?

- Limiter l'envoi des messages professionnels en dehors des heures de travail → **45%**
- Se déplacer pour communiquer (au lieu d'envoyer un mail) → **43%**
- Prévoir des lieux de déconnexion → **27%**

3. Quels impacts sur la santé ?

Le point de vue d'un spécialiste : Pierre WOLFF - Médecin généraliste et membre du Conseil d'Administration de la Fondation APRIL

Pourquoi avoir lancé ce baromètre ?

Ce que j'ai trouvé pertinent dans cette thématique, c'est qu'elle recoupe tous les sujets qui tiennent à cœur à la Fondation depuis sa création. En effet, la Fondation APRIL publie régulièrement des ouvrages d'information pour démêler le vrai du faux en faisant de la prévention sur différents sujets. **Et il s'avère que l'hyperconnexion numérique joue sur tous les facteurs de prévention sur lesquels nous travaillons à la Fondation APRIL : le stress, le sommeil, la nutrition, l'activité physique... Avec ce baromètre, nous sommes au cœur de la prévention santé.**

Quels sont les grands impacts de l'hyperconnexion numérique sur la santé ?

L'hyperconnexion peut avoir des impacts importants sur : l'alimentation (troubles digestifs, comportement compulsif...), le sommeil (endormissement, perturbation des cycles, qualité du sommeil), l'activité physique (totalement limitée voire absente alors qu'une activité physique régulière est un gage de prévention de nombreuses maladies) sans oublier qu'elle altère le lien social (détérioration des échanges réels entre jeunes par opposition au monde virtuel de leur écran).

Quelles sont les conséquences sur le sommeil ?

Chez les adolescents, l'endormissement doit être précédé d'une phase de déconnexion du cerveau. Si on passe d'une situation de stimulation visuelle et sonore à une tentative d'endormissement, il y a forcément une perturbation du sommeil. Celui-ci, pour être efficace, doit être précédé d'une véritable phase de repos (lecture, lumière douce...) pour éviter de sursolliciter le cerveau en amont. La production de gh pourrait être altérée et entraîner une diminution de la croissance.

L'hyperconnexion et la nutrition font-elles bon ménage ?

Des études l'ont démontré : en France, la convivialité des repas pris en famille représente un des facteurs permettant de faire diminuer les maladies cardiovasculaires. **Avec l'augmentation de l'hyperconnexion chez les jeunes et chez les adultes, nous assistons à l'apparition de nouveaux modes d'alimentation**, venus tout droit d'Amérique du nord : repas rapides, repas debout, se nourrir avec les mains, manger en regardant un écran ou en jouant à un jeu... Et de ce fait, le cerveau se retrouve sursollicité et n'est plus capable de ressentir la satiété. Autant de facteurs qui favorisent l'obésité !

Qu'en est-il de l'impact sur l'activité physique ?

Là aussi, une étude nous montre qu'en 1975, un enfant de 12 ans mettait 4 minutes pour courir 1 km. Aujourd'hui, les enfants du même âge mettent une minute de plus pour courir la même distance. L'usage de ces nouveaux appareils ne crée pas d'activité en plus mais force est de constater que la pratique déraisonnable des écrans diminue singulièrement la part autrefois réservée à l'activité physique.

Comment l'hyperconnexion altère-t-elle le lien social ?

Les relations sociales via le net sont des faux semblants et ne passent pas par de vrais échanges. Un échange vrai comporte des interactions, comme par exemple, une rencontre, une discussion et là aussi, une étude a démontré que les gens qui ont un vrai lien social (amis, club, voisinage, promenade avec son chien...) vieillissent mieux que les autres. Il ne faut surtout pas se priver de vrais échanges.

Quels sont les dangers de la lumière bleue ?

Ce rayonnement semble avoir une incidence sur la santé des Français. Réduire l'intensité de la lumière est déjà positif mais cela ne suffit pas. Il faudrait que les fabricants de ces appareils puissent trouver des solutions. Le conseil reste toujours le même : pour éviter les troubles, nous devrions limiter notre temps d'utilisation des écrans.

En tant que médecin, quel message fort souhaitez-vous adresser aux Français ?

Un travail de prévention est réellement nécessaire auprès des enfants et des adolescents qui sont et seront les plus touchés. Avec ces nouvelles habitudes liées aux écrans, on assiste à une altération de nos modes de vie dans tous les domaines manger, dormir, bouger... Avant, les modifications de mœurs ou d'habitudes prenaient une génération alors que maintenant, tout va plus vite et les habitudes, même « mauvaises », s'installent rapidement chez les plus jeunes.

Un travail important d'information doit également être mené auprès des parents qui se doivent de montrer le (bon) exemple.

4. Hyperconnexion en entreprise

Comment commencer à appliquer les bons principes en interne ?

La Fondation APRIL s'est naturellement tournée vers les salariés du Groupe APRIL pour éprouver ses résultats et voir comment adopter en interne de bons réflexes permettant autant de préserver la santé des salariés que de limiter leur temps de connexion. Un groupe projet a mené une réflexion dont les résultats mis en pratique, contribuent à la qualité de vie au travail pour une approche plus sereine de l'utilisation des mails.

Témoignage de Rodolphe ANDRE - Porteur du projet de l'Université APRIL sur la Déconnexion et l'usage des mails en entreprise

Comment est né le projet ?

Dans le cadre « d'Ambition 2018 », le plan de développement à 3 ans du Groupe APRIL, différents groupes de travail ont été créés en interne pour contribuer au bien-être des équipes en imaginant des projets pouvant être bénéfiques au plus grand nombre, tous services ou fonctions confondus.

En 2017, nous avons formé un groupe de 4 personnes et choisi un sujet pour alimenter ce plan « Ambition 2018 ». Le fil conducteur de notre réflexion était de rester concrets, pratiques et de proposer un sujet universel. Après avoir envisagé de travailler sur une double thématique qui englobait les mails et les réunions, nous avons recentré notre étude uniquement **sur l'impact des mails envoyés en interne entre collègues (de services et filiales du Groupe).**

Comment avez-vous procédé ?

Un premier constat s'est fait jour immédiatement au sein de notre 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 ?

Nous avons donc décidé de mener une enquête en interne pour mesurer l'ampleur du phénomène et collecter des premières pratiques. Nous avons interrogé 30 personnes en face à face issues de 8 filiales et nous avons également envoyé un questionnaire écrit à près de 400 collaborateurs (issus de toutes filiales et secteurs d'activités du Groupe). Les réponses étaient cohérentes avec les données accessibles à travers les médias, comme le fait par exemple que :

**La gestion des mails représente 30 % de la journée d'un salarié
46 % des salariés ne digèrent pas l'ensemble de l'information**

Cette enquête, ainsi qu'une phase de benchmark externe, nous a permis d'établir une série de recommandations que nous avons pu expérimenter auprès de 18 personnes d'une de nos filiales, avec un objectif : retrouver agilité et disponibilité dans l'usage interne de ses mails.

Quel a été le livrable ?

Les outils sont indispensables : outre des ateliers et des formations en interne, nous avons travaillé à l'élaboration d'un livret de bonnes pratiques. Ce guide à l'usage des salariés rejoint les bonnes pratiques d'APRIL Well@Work* puisque son objectif est bien de contribuer à la qualité de vie au travail pour une approche plus sereine de l'utilisation des outils.

La phase de test nous a également convaincus que l'efficacité de notre démarche serait maximisée par une prise de conscience collective et un changement des comportements, davantage que par la seule mise en œuvre individuelle de pratiques liées à la messagerie. Cette prise de conscience peut être considérée comme un livrable, certes immatériel, car elle crée une base pour mobiliser et amorcer le changement.

Le saviez-vous ?

- 30 % des salariés ont 15 à 30 minutes pour réfléchir durant leur journée de travail et 30 % d'entre eux n'en ont pas du tout
- Un salarié qui répond à ses mails pendant une réunion a le même QI qu'après une nuit blanche
- La gestion des mails représente 30 % de la journée d'un salarié
- Il est impossible pour un salarié de rester concentré sur une tâche plus de 11 minutes sans être interrompu.

Les axes de progrès : 3 bonnes pratiques

- Débrancher la notification de réception de ses mails
- Se réserver des plages dédiées à la concentration
- Organiser des plages horaires pour consulter ses mails

Sans oublier des idées toutes simples comme se déplacer pour parler à ses collègues...

*Well@work est le projet santé qualité de vie au travail déployé au sein d'APRIL. La démarche s'articule autour de trois sphères : l'environnement de travail, le développement personnel et la prévention santé. Elle fait converger nos obligations légales et nos innovations sociales pour que chacun au sein de l'entreprise puisse être acteur de son parcours, c'est une démarche itérative, ouverte aux initiatives internes, et facilitante pour les échanges de bonnes pratiques.

5. 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.

En ce début d'année 2018, la Fondation APRIL se voit proroger pour 5 nouvelles années. A cette occasion, elle souhaite 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 Hizey, 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 acteur 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 notre côté pour nous 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.

affirme Bruno Rousset, Président-Fondateur de la Fondation APRIL.



C'est donc avec cette conviction forte que la Fondation APRIL aborde sa prorogation pour cinq nouvelles années.

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 Bruno Rousset (Président Fondateur du Groupe APRIL et Président de la Fondation 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 series of horizontal dotted lines for writing 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

