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

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 1000 Français de 18 ans et plus. Cet échantillon a été constitué selon la méthode des quotas.
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)

4h30 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)