

HYPERCONNEXION : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS ?

Chiffres clés du baromètre Fondation APRIL / Institut BVA

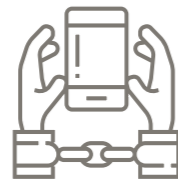
Sommes-nous tous accros à nos écrans ?

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



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)



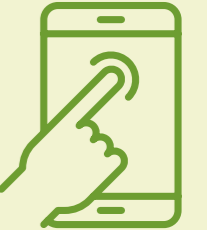
36 % Faire du sport



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

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

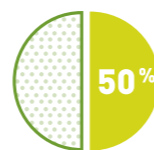


56%
SOMMEIL

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



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%**