



BAROMÈTRE

IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE ET HABITUDES DE CONNEXION

¾ des Français reconnaissent une forme de dépendance aux écrans

Lyon, le 12 juillet 2021 - Dans le cadre de son 3^{ème} baromètre sur l'hyperconnexion et la santé, la Fondation APRIL a réalisé avec BVA une enquête sur l'impact de la crise sanitaire et les habitudes de connexion des Français.

Engagée en faveur de la prévention santé, et d'une santé tournée vers la valorisation de comportements nouveaux et l'identification d'alternatives au "tout soin", la Fondation APRIL constate que la crise a durablement intensifié l'exposition des Français aux écrans. Ce constat s'accompagne d'une dépendance de plus en plus accrue au numérique dans la vie professionnelle comme personnelle et d'une connaissance finalement relativement limitée des risques précis de l'hyperconnexion sur la santé.

Une exposition aux écrans qui s'intensifie et se pérennise sous l'effet de la crise
Le baromètre révèle que **les Français consacrent aujourd'hui 4h49 par jour aux écrans, soit 19 minutes de plus qu'il y a deux ans**. Cette augmentation est corrélée à la généralisation du télétravail dans les entreprises. Si ce niveau d'exposition est élevé parmi les 18-34 ans, les diplômés du supérieur et les télétravailleurs réguliers au cours de l'année (qui reconnaissent passer plus de 6h - voire plus de 8h - par jour devant un écran), **il est particulièrement prononcé chez les cadres dont le temps a augmenté d'1h10 par rapport à 2019**.

Le déconfinement et la sortie de crise sanitaire ne signent pourtant pas une décrue de ce temps d'écran : **3 français sur 4 estiment en effet que ce temps par jour restera le même, tant à titre personnel (73%) que professionnel (75%)**.

Le télétravail, une nouvelle pratique à l'origine des nouvelles habitudes de connexion
Si le temps d'écran reste majoritairement consacré à un usage personnel, le recours au télétravail a nettement modifié le rapport au numérique. **En matière d'équipement, les ordinateurs fixes sont progressivement boudés au profit des smartphones qui gagnent 3 points depuis 2019 (91%)**.

La consultation et l'écriture d'emails reste l'activité la plus plébiscitée à plus de 70% à titre personnel comme professionnel. Dans l'usage professionnel, elle est suivie par :

- l'utilisation de logiciels et d'outils de travail (53%)
- les visioconférences (31%)
- les messageries instantanées (21 %)

Ces deux derniers points témoignent d'un souhait de conserver et nourrir le lien social dans le cadre professionnel.

Lorsque les Français sont interrogés sur leur rapport à la consommation des écrans, les ¾ reconnaissent une forme de dépendance, 23% se déclarent même totalement dépendants (un sentiment davantage ressenti par les moins de 35 ans, les cadres et employés qui passent plus de temps sur les écrans). Si ces chiffres apparaissent comme stables dans les déclarations par rapport à 2019, la dépendance objective des Français aux écrans tend pourtant à augmenter.



COMMUNIQUE DE PRESSE

Un effet de dépendance qui croît mais qui se heurte à une absence de réelle volonté de déconnexion, ainsi que d'une mauvaise connaissance des risques **Moins d'1 Français sur 5 (18%) se dit désormais capable de passer plusieurs jours d'affilée sans être connecté, soit presque deux fois moins qu'en 2019.** Un constat qui pousse à la saturation puisqu'un tiers des Français interrogés considèrent qu'internet prend une place trop importante dans leur vie quotidienne.

Si un tiers des Français reconnaît enfin qu'internet occupe une place trop importante dans leur vie quotidienne, un constat en hausse de 3 points par rapport à 2019, on observe paradoxalement une absence de volonté ou de recherche de déconnexion : **moins de 2 Français sur 10 ont déjà utilisé un outil pour réguler le temps d'écran ou réalisé une diète numérique, et 47% déclarent ne pas être intéressé.** Ce chiffre semble corroborer la connaissance finalement peu précise des risques liés à l'exposition prolongée aux écrans pour la santé : **seuls 16% des personnes interrogées affirment "très bien" connaître les impacts de l'hyperconnexion sur la santé (vision, activité physique, sommeil...).** Les parents d'enfants de moins de 10 ans restent les plus conscients des risques à 94%, bien que la crise les ait malgré tout poussé à assouplir les règles.

Contacts presse

Fondation APRIL

Mélanie Sutter | 06 43 54 66 67 | melanie.sutter@april.com

Agence JIN

Camille Billiemaz | 06 31 58 82 37 | cbilliemaz@jin.fr

Raphael Touchet | 06 17 51 52 72 | rt@jin.fr