



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

LES FRANÇAIS « ADDICTS » À LEURS ÉCRANS ?

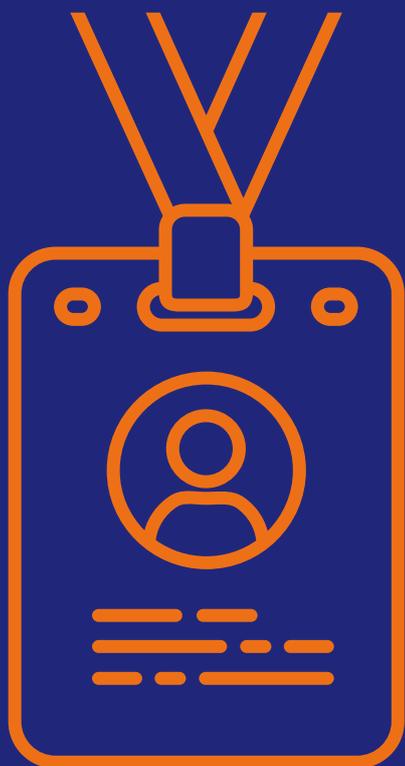


Publication des résultats du premier Baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées

Sommaire

- ▶ Communiqué de presse.....3
- ▶ Les résultats en détail.....7
- ▶ Recommandations pour un bon usage des écrans.....13
- ▶ Ressources.....17

Communiqué de presse





GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMUNIQUE DE PRESSE

Paris, le 25 novembre 2021

Les Français « addicts » à leurs écrans ?

Publication des résultats du premier Baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées

Afin de mieux comprendre les usages numériques des Français (15 à 75 ans) et de quantifier ceux qui peuvent s'avérer problématiques, la MILDECA a conçu avec Harris Interactive le premier Baromètre annuel sur les usages d'écrans. L'édition 2021 tient compte de l'actualité (confinements, Euro 2020, etc.) pour offrir un panorama complet de ces usages, afin de concevoir des politiques de prévention adaptées et basées sur des indicateurs objectifs.

Comprendre les usages pour mieux prévenir les risques

La MILDECA a souhaité mettre en place un baromètre annuel, visant à :

- évaluer la répartition générale des habitudes numériques des Français ;
- déterminer la fréquence des usages considérés comme potentiellement problématiques ;
- quantifier les conduites à risque associées aux usages numériques (snacking, consommations de tabac, d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues illicites) ;
- identifier les familles d'usages et les profils les plus à risque, afin de mettre en place des stratégies de prévention adaptées.

Commandité à Harris Interactive, élaboré avec le concours d'experts du monde universitaire¹, et conçu pour être renouvelé chaque année, ce baromètre permettra de suivre l'évolution des indicateurs au fil du temps et de quantifier plus finement certains phénomènes, y compris émergents, qui peuvent constituer un risque pour la santé ou le bien-être des Français de 15 à 75 ans.

La reconnaissance de ces usages problématiques (soit en termes de temps passé ou d'activité effectuée) fait aujourd'hui l'objet d'un consensus scientifique. Ces conséquences peuvent se traduire par des effets délétères à plusieurs niveaux :

- physiologique : syndrome de l'œil sec, trouble musculo-squelettique, obésité, myopie, dégradation de la qualité du sommeil, etc. ;
- psychologique et psychique : isolement, perte de confiance en soi, dépression, etc. ;
- bien-être et qualité de vie : équilibre vie privée/vie professionnelle, endettement, etc. ;
- cognitif : retard du développement de l'enfant.

Cette volonté de prévenir les usages excessifs des écrans chez les mineurs et de mieux accompagner les parents face à ces enjeux a d'ailleurs été au centre de la Conférence des familles organisée les 5 et 6 octobre par Adrien Taquet, secrétaire d'État chargé de l'Enfance et des Familles. A cette occasion, le « Protocole d'engagements pour une utilisation raisonnée et raisonnable des écrans chez les mineurs » jeprotegemonenfant.gouv.fr a été signé avec l'ensemble des acteurs du secteur (jeux vidéo, chaînes de télévision, plateformes de vidéo à la demande, réseaux sociaux, constructeurs, opérateurs mobile) et des associations d'accompagnement à la parentalité numérique. Dans le cadre du Plan priorité prévention, le Gouvernement porte ainsi une feuille de route pragmatique et engagée sur l'usage des écrans par les jeunes.

¹ INSERM, IFAC - Institut fédératif des addictions comportementales de Nantes, Université Paris VI

Généralisation massive des usages, notamment chez les jeunes, et développement de certains comportements se rapprochant des conduites addictives

Les résultats de cette première vague du Baromètre confirment la généralisation des usages numériques des Français, met en lumière l'émergence d'usages intensifs, notamment chez les plus jeunes, et permet de quantifier certains comportements potentiellement problématiques se rapprochant des conduites dites « addictives ».

L'ensemble des répondants utilise aujourd'hui le numérique pour de nombreuses activités : communication personnelle (94%) ou professionnelle (89%), achat en ligne (92%), recherche d'informations (88%), visionnage de vidéos (86%) ou jeux (61% à des jeux vidéo et 49% à des jeux d'argent et de hasard). Ces activités sont plus fréquentes chez les hommes, les moins de 35 ans et les personnes appartenant aux catégories les plus aisées.

Les usagers quotidiens intensifs (plus de 4h/jour) sont globalement deux fois plus nombreux chez les 15-24 ans que chez leurs aînés.

Par ailleurs, l'étude observe que globalement, à travers leurs activités numériques, les répondants cherchent d'abord à se divertir (38%), s'informer (28%) et gérer des démarches administratives ou d'achat (15%). Cependant, les jeunes recherchent avant tout du divertissement, alors que les plus âgés pratiquent des activités numériques davantage liées à la recherche d'informations.

8 répondants sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de changer de comportement.

Plus de 8 répondants sur 10 passent plus de temps que prévu sur les écrans, quel que soit le type d'activité. Une majorité de répondants estime ne pas pouvoir arrêter ou diminuer ses activités numériques, notamment pour le jeu, les vidéos et la communication (notamment via les réseaux sociaux) pour les plus jeunes.

L'étude permet de relever que les émotions associées aux écrans sont globalement positives mais les résultats indiquent aussi une certaine ambivalence. C'est notamment le cas des activités liées à la recherche d'information qui génèrent des émotions négatives comme de l'anxiété et de la frustration pour 20% des usagers. Ces émotions négatives pourraient être liées au flux continu d'informations des réseaux sociaux, avec des contenus potentiellement inquiétants.

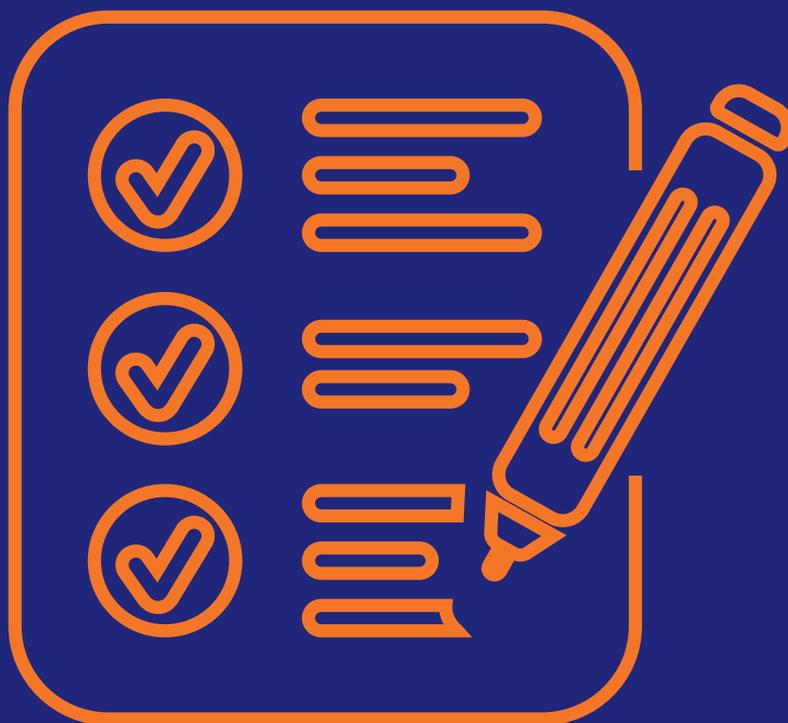
Enfin, il est à noter que près d'un quart des répondants (et 42% des 15-24 ans) consomme davantage de confiseries, sodas et snacks pendant leurs activités numériques. C'est aussi le cas pour le tabac (10%) et l'alcool (7%).

Méthodologie et limites

Réalisée par Harris Interactive, cette enquête a été effectuée en ligne du 23 au 30 juin 2021 auprès d'un échantillon de 2012 répondants, représentatif des Français âgés de 15 à 75 ans. L'élaboration du questionnaire a bénéficié du soutien d'experts issus du monde universitaire et institutionnel, reconnus dans le domaine des conduites addictives et problématiques des écrans.

Certains résultats sont cependant à appréhender avec prudence car différents biais peuvent subsister (notamment sur l'exactitude de la perception de la durée de leurs propres usages des écrans par les répondants). Les prochaines vagues d'enquête de ce baromètre permettront d'identifier des tendances sur les usages des écrans par les Français.

Les résultats en détail



DES USAGES NUMÉRIQUES DÉSORMAIS GÉNÉRALISÉS CHEZ LES FRANÇAIS ET QUI S'INTENSIFIENT CHEZ LES JEUNES

Environ 9 répondants sur 10 déclarent communiquer via les outils numériques pour des raisons personnelles (94%) et professionnelles (89%). Ces communications sont désormais quotidiennes et sont présentes dans des proportions similaires à tous les âges. **Les usages intensifs de communication sont plus marqués chez les plus jeunes.** Ainsi 20% des usagers quotidiens de 15-24 ans y passent plus de 4 heures par jour pour des raisons personnelles et 15% pour des raisons professionnelles, universitaires ou scolaires.

L'achat en ligne est également généralisé avec 9 répondants sur 10 déclarant s'y adonner sans distinction d'âge ni de lieu de résidence. Cette évolution pourrait avoir été facilitée par la fermeture de nombreux commerces en 2020 et 2021 dans le contexte de crise sanitaire associée à l'épidémie de Covid-19.

Les recherches d'informations, à des fins personnelles ou professionnelles, sont citées par plus de 8 répondants sur 10 dont près de la moitié au quotidien (48% pour des raisons extraprofessionnelles et 41% pour des raisons professionnelles).

Dans de mêmes proportions, plus de 8 répondants sur 10 utilisent les écrans pour visionner des vidéos dont 37% quotidiennement. Les 15-24 ans sont trois fois plus nombreux que les autres à déclarer regarder des vidéos plus de 4 heures par jour (24% des 15-24 ans contre 8% des 25-49 ans). Quatre sondés sur dix déclarent regarder des vidéos interdites aux mineurs ; 10% le font quotidiennement.



Les 15-24 ans sont **2x plus nombreux** que leurs aînés à avoir des usages « intensifs » d'écrans, notamment en ce qui concerne les communications personnelles via les réseaux sociaux



Soit plus de 4 heures / jour

Avec 6 sondés sur 10 déclarant jouer sur les écrans, les jeux vidéo ne sont pas le seul fait des plus jeunes même si ces derniers sont bien plus nombreux que les autres à jouer plus de 4 heures par jour. Parmi les usages quotidiens, le jeu en ligne est l'activité numérique la plus intensive avec un quart des répondants déclarant jouer tous les jours ; 18% d'entre eux s'y adonnent plus de 4 heures au quotidien, et près d'un tiers chez les 15-24 ans.

Ainsi, l'ensemble des Français utilisent aujourd'hui le numérique pour de nombreuses activités qui apparaissent cependant plus fréquentes chez les hommes, les moins de 35 ans et les personnes appartenant aux catégories les plus aisées.

Les usagers intensifs (plus de 4 heures) sont globalement deux fois plus nombreux chez les 15-24 ans que chez leurs aînés. Enfin, les effets du confinement n'ont pas impacté les fréquences d'usage des écrans pour la moitié des répondants. Ceux qui déclarent avoir passé plus de temps sur les écrans sont de jeunes urbains, de PCS+ (Professions et Catégories Socioprofessionnelles élevées) alors que les usages numériques des ruraux sont restés stables.

DES ÉMOTIONS GLOBALEMENT POSITIVES ASSOCIÉES AUX ÉCRANS MAIS QUI INDIQUENT UNE CERTAINE AMBIVALENCE

Les écrans génèrent bien plus d'émotions positives (plaisir, évasion, détente, soulagement) que négatives (anxiété, stress, frustration, colère) sauf pour les activités associées au travail. Les activités professionnelles, universitaires et scolaires génèrent des émotions négatives pour 41% des répondants et des émotions positives pour 31% d'entre eux. L'anxiété et le stress y sont très souvent associés aux côtés du calme et de la détente, soulignant les aspects contrastés des émotions associées au travail.

La recherche d'information est à l'origine de sentiments ambivalents (47% d'émotions positives mais 20% d'émotions négatives comme l'anxiété) qui pourraient être liés au flux continu d'informations des réseaux sociaux, avec des contenus potentiellement inquiétants.

L'impossibilité d'effectuer des activités numériques génère des émotions négatives comme la frustration pour plus d'un tiers des répondants. C'est surtout le cas pour le travail (44%), la communication (43%) et la recherche d'informations (41%). Mais cette impossibilité de connexion est aussi associée à des émotions positives comme le calme et la détente pour plus d'un quart des Français, notamment en ce qui concerne les activités ludiques comme le jeu (32%) et le visionnage de vidéos (31%). Ces résultats ambivalents suggèrent que de nombreux sondés semblent voir des avantages à faire des pauses avec leurs écrans.



Plus de **8 sondés sur 10** passent plus de temps que prévu sur les écrans et ce, quel que soit le type d'activité

UNE GRANDE MAJORITÉ DES SONDÉS EST CONSCIENTE DE NE PAS TOUJOURS ÊTRE EN MESURE DE MAÎTRISER LEURS USAGES D'ÉCRANS

Plus de 8 répondants sur 10 passent plus de temps que prévu sur les écrans, et ce quel que soit le type d'activité. Ce sentiment est quotidien pour près de la moitié des sondés en ce qui concerne la recherche d'informations, la communication et le visionnage de vidéos. S'agissant de ces deux dernières activités, près des ¾ des 15-24 ans estiment y passer plus de temps que prévu.

La moitié des répondants reporte certaines obligations professionnelles, scolaires ou privées en raison de leurs usages d'écrans. Les jeunes sont encore les plus impactés par ces reports au quotidien, déclarés par environ un tiers des moins de 35 ans contre 20% chez les plus de 35 ans.

Les usages numériques lors des repas concernent la moitié des 15-34 ans, pour des activités telles que la communication en ligne, le visionnage de vidéos et la recherche d'informations. Ce baromètre ne permet toutefois pas de distinguer les repas pris seul, en famille ou entre amis.

Ces activités numériques perdurent au moment du coucher, notamment chez les jeunes : ainsi près des ¾ des répondants de 15-24 ans déclarent continuer à regarder des vidéos et à communiquer en ligne après le coucher. Les moins de 35 ans ne se limitent pas à des activités de loisirs et continuent à travailler au moment du coucher bien plus souvent que leurs aînés (21% pour les moins de 35 ans contre 13% chez les 35-49 ans et seulement 5% chez les 50 ans et plus). Ce résultat suggère que les écrans induisent une porosité entre les temps de travail, de loisir et de repos, en particulier chez les jeunes.

Une majorité de répondants estime ne pas pouvoir arrêter ou diminuer leurs activités numériques, notamment en ce qui concerne le jeu, les vidéos et la communication pour les plus jeunes. Un manque relatif de contrôle des usages semble ainsi bien identifié par les Français, notamment les plus jeunes.

Malgré cela, la grande majorité des répondants considère que leurs activités ne sont ni trop fréquentes, ni excessives, notamment en ce qui concerne les achats en ligne (81%), l'information (76%) et la communication (74%). De manière contre-intuitive, ce sont les jeunes (étant aussi les utilisateurs les plus intensifs) qui sont les plus lucides sur leurs excès : un sondé de 15-24 ans sur deux estime que ses activités de jeu, de vidéo et de communication sont trop fréquentes.



DES CONSOMMATIONS ASSOCIÉES AUX ÉCRANS QUI QUESTIONNENT

Près d'un quart des répondants estime consommer plus de confiseries, sodas et snacking pendant leurs activités numériques, c'est aussi le cas pour le tabac (10%) et l'alcool (7%).



24% des répondants estiment consommer plus de confiseries, sodas et snacking pendant leurs activités numériques

Une faible partie des sondés¹ affirme consommer davantage de psychotropes prescrits, de cannabis, et d'autres drogues comme la cocaïne.

Ces proportions sont bien plus élevées chez les jeunes : 42% pour le snacking chez les 15-24 ans et respectivement 7% pour la consommation de cannabis et 5% pour celle des autres drogues illicites chez les 25-34 ans.

DES ACHATS NON NÉGLIGEABLES DE DROGUES ILLICITES VIA LES ÉCRANS

Enfin, 8% des répondants déclarent acheter des substances illicites en ligne. Ils sont 16% chez les 25-34 ans et 10% chez les 15-24 ans ainsi que chez les 35-49 ans. Même s'ils doivent être pris avec précautions, ces résultats suggèrent l'importance croissante des achats de substances illicites via les outils numériques et sont cohérents avec d'autres recherches.

¹ Echantillon trop faible pour qualifier les résultats de représentatif

Recommandations pour un bon usage des écrans



DES RECOMMANDATIONS POUR PROMOUVOIR UN BON USAGE DES ÉCRANS

1

POUR LES PARENTS ET LES ADULTES EN CONTACT AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES¹

1. Interdire l'usage seul des écrans avant 3 ans lorsque les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies.
2. Déconseiller quel que soit l'âge de l'enfant et de l'adolescent, la présence d'écran(s) dans la chambre.
3. Interdire les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.
4. Favoriser le sommeil en éteignant les écrans au moins 1 heure avant l'endormissement.
5. A partir de 6 ans, fixer ensemble une limite de temps d'écran autorisé.
6. Respecter les âges autorisant le visionnage de films ou l'utilisation de jeux vidéo (âge minimum noté sur les produits).
7. Accompagner les enfants dans le choix des programmes et jeux vidéo.
8. Faire un planning d'utilisation des médias (temps, lieux, rythmes) afin de consacrer du temps aux autres activités, dont, si possible, 2 heures d'activités quotidiennes en extérieur.
9. Rappeler aux parents et aux encadrants qu'ils ne doivent pas être accaparés par les écrans en présence des enfants : les adultes doivent montrer l'exemple et être disponibles.
10. Être capable de repérer les signes d'alerte d'un usage problématique des écrans : somnolence, isolement, baisse des performances scolaires, repas isolé, troubles anxieux, violence et agressivité ; et rester attentif à la survenue de troubles tels que fatigue visuelle, maux de tête.
11. Demander de l'aide si on se sent dépassé : NetEcoule.fr ou e-enfance.org au 3018, le numéro vert national destiné aux enfants et adolescents victimes de violences numériques (cyberharcèlement).

Les recommandations s'appuient sur les données scientifiques mais également lorsque ces dernières font défaut sur le principe de précaution.

- ▶ Les repas doivent être recentrés sur le lien familial
- ▶ Aucun écran ne doit être allumé dans la pièce où est pris le repas
- ▶ Aucun écran de télévision dans la chambre

*Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser
Des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les
chambres des enfants*

Des temps sans aucun écran

Oser et accompagner la parentalité pour les écrans

Veiller à prévenir l'isolement social

**Les 5 Messages
du Groupe de
pédiatrie générale de
la Société française
de pédiatrie²**

¹ Extraits du rapport « Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans », Haut Conseil de la santé publique, 2019 - <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

² « L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles », 2018 - https://gpg.sfpediatrie.com/sites/sfce.sfpediatrie.com/files/medias/documents/20180413_sfp_enfants_et_echans_version_francaise.pdf

2

AUPRÈS DES ADULTES³

- ▶ L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe au bien-être au quotidien, aide à garder le moral et améliore la qualité du sommeil. Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre. Pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour est essentiel.
- ▶ Avec notamment le développement du télétravail qui favorise le temps passé assis, il est recommandé de **rompre la sédentarité toutes les 2 heures**.
- ▶ **Rappeler aux parents et aux encadrants qu'ils ne doivent pas être accaparés par les écrans en présence des enfants : les adultes doivent montrer l'exemple et être disponibles⁴.**

3

POUR LES AUTORITÉS SANITAIRES

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) recommande aux autorités sanitaires et aux établissements médico-sociaux de s'approprier pleinement les enjeux liés au numérique. Le HCSP propose **la construction d'un plan national de formation au numérique à destination des encadrants (enseignants, éducateurs, acteurs sociaux, professionnels de santé, PMI, intervenants dans le cadre de la parentalité...)** visant l'acquisition de compétences numériques, ce qui permettrait d'harmoniser les contenus en fonction des publics (âge, situation professionnelle, catégorie socioprofessionnelle) et de garantir un cursus d'éducation cohérent.

Le HCSP recommande aussi fortement d'inscrire la problématique des écrans dans les programmes de soutien à la parentalité.

Enfin, le HCSP recommande de développer et d'encourager des recherches pluridisciplinaires sur l'effet du numérique sur la santé, de mener des études contrôlées et randomisées, de favoriser les collaborations internationales pour le développement des études scientifiques, de faire un focus sur la petite enfance et ses fragilités spécifiques et élaborer des critères pour une recherche prospective et de stimuler la veille technologique et l'étude des risques potentiels des casques de réalité virtuelle et de réalité augmentée.

Publications internationales



L'American Academy of pediatrics a publié "Caring for Our Children 4th edition, National Health and Safety Performance Standards Guidelines for Early Care and Education Programs" qui regroupe un certain nombre de recommandation pour favoriser l'activité physique des enfants (non traduit en français à ce jour) <https://nrckids.org/CFOC>

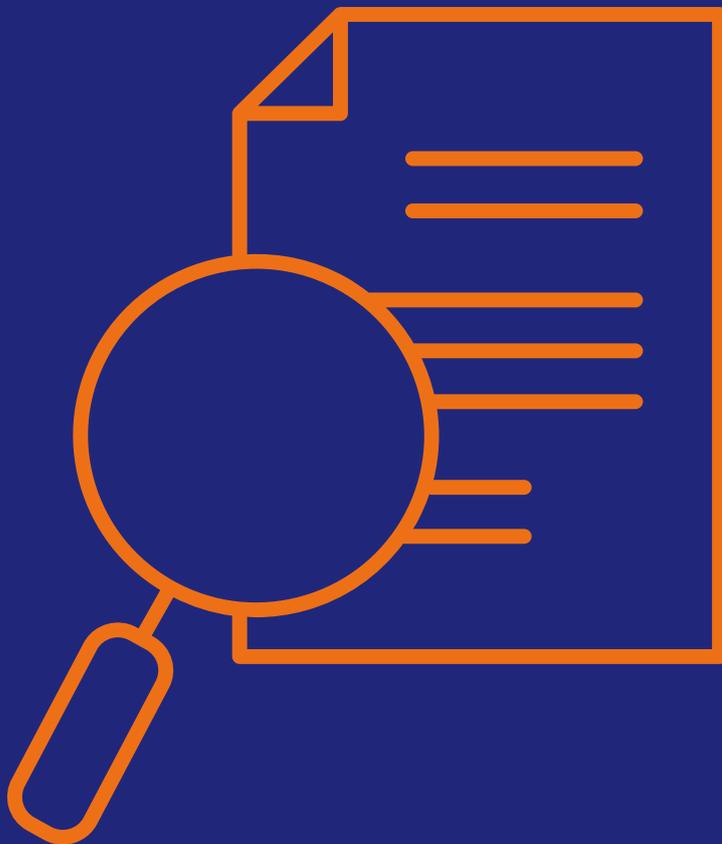
L'Organisation mondiale de la santé a publié les "Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age" (2019) qui regroupe un certain nombre de recommandation notamment sur le temps de sommeil, le temps d'activité physique en fonction de l'âge des jeunes enfants.

L'Institut national de santé publique du Québec a publié « Temps d'écrans, une autre habitude de vie associée à la santé » (2016) (lien : https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf)

³ Plan national nutrition santé 2019-2023 « Manger, bouger »

⁴ Extraits du rapport « Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans », Haut Conseil de la santé publique, 2019 - <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

Ressources



DIVERSES RESSOURCES, SOUTENUES PAR LES POUVOIRS PUBLICS, SONT DISPONIBLES, DONT NOTAMMENT :

- ▶ La campagne d'information annuelle « Enfants et écrans » du CSA, relayée par toutes les chaînes de télévision, rappelant que les programmes télévisuels, quels qu'ils soient, ne sont pas adaptés aux enfants de - 3 ans.
- ▶ La Caisse nationale d'Allocations Familiales a conçu, en partenariat avec le CLEMI (sous tutelle du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports), la série « La Famille Tout-Ecran ».
- ▶ Le site jeprotegemonenfant.gouv.fr est une plateforme d'information à destination des parents pour lutter contre l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques en ligne. Il a été mis en place par les pouvoirs publics, avec le concours d'associations et d'entreprises.
- ▶ Le « Permis Internet pour les enfants », un programme national de prévention pour un usage d'Internet vigilant, sûr et responsable à l'attention des enfants de CM2 et de leurs parents.
- ▶ Le kit « Educ' Ecrans » élaboré par la Fédération nationale des parents et des éducateurs.
- ▶ Le site PédaGoJeux.fr, animé par un collectif constitué des parties prenantes du jeu vidéo : pouvoirs publics, acteurs économiques, médias, joueurs et leurs familles, acteurs de santé.
- ▶ Des repères simples de bon usage des écrans sont également proposés aux parents par des experts, tels que la règle du 0-3-6-9-12 définie par Serge Tisseron.

QUELQUES OUVRAGES

- ▶ Haut Conseil de la santé publique (2019), rapport « Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans ».
- ▶ Haut Conseil de la santé publique (2021), rapport « Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance ».
- ▶ « Les écrans et Moi, l'essentiel pour un usage responsable », Sophie Bordet-Petillon. Hyg e  ditions.
- ▶ « Mon enfant est-il accro aux jeux vidéo ? Conseils de vie au quotidien », Dr Bruno Rocher et Dr Lucile Gailledrat.
- ▶ « La famille connectée, De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants », Jocelyn Lachance, Er s Edition
- ▶ « Jeux vidéo, alcool, tabac, je dis non aux addictions », Bayard.
- ▶ « L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans », MILDECA.





Papier recyclé

Imprimé sur papier recyclé

MILDECA

Mission interministérielle de lutte contre les
drogues et les conduites addictives

Retrouvez-nous sur



@MILDECAgouv et drogues.gouv.fr



Les services du Premier ministre
sont labellisés Diversité-Égalité !