

En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans

Insee Focus · Juin 2024 · n° 329



En 2023, 34 % des internautes de 15 à 74 ans déclarent au moins un effet néfaste lié à l'usage des écrans dans la vie courante, en dehors des temps d'étude ou de travail. Les plus jeunes sont particulièrement concernés : 57 % chez les moins de 20 ans et 49 % chez les 20-34 ans.

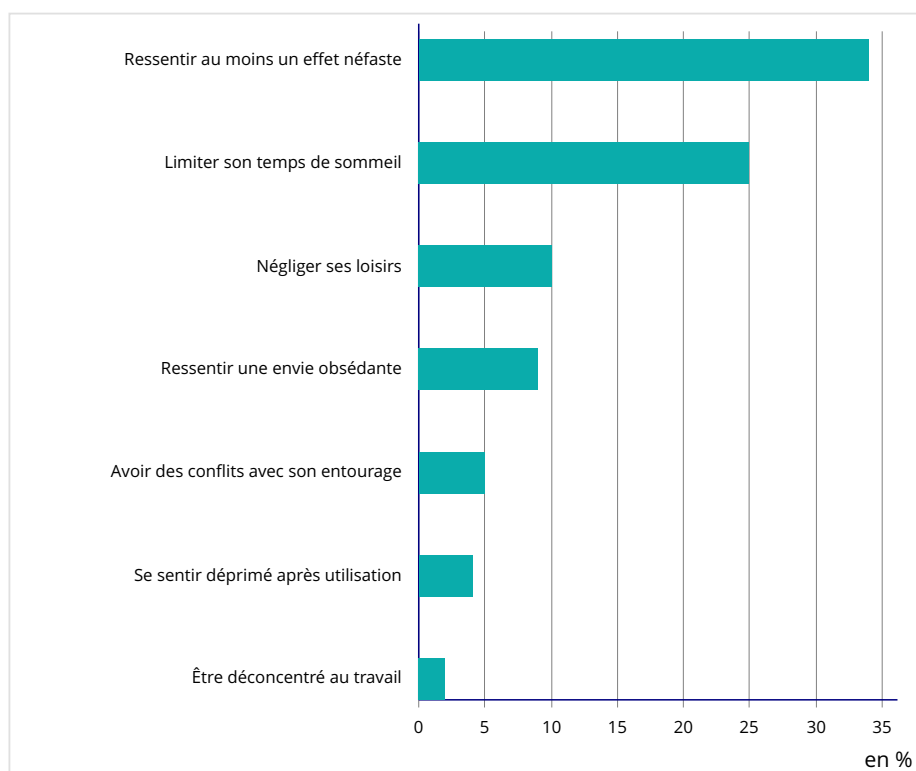
L'effet néfaste qui revient le plus souvent est, de loin, la réduction du temps de sommeil (25 %), suivi du fait de négliger d'autres activités de loisirs (10 %) et des sensations d'obsession vis-à-vis des écrans (9 %). En outre, 5 % des internautes déclarent avoir des conflits avec leur entourage en raison de leur usage des écrans et 4 % se sentir déprimés à cause des écrans.

Néanmoins, environ un tiers des personnes interrogées ont conscience des effets néfastes liés à l'usage des écrans et tentent de limiter leur temps d'écran ; 7 % n'y parviennent pas.

Une personne sur quatre déclare limiter son temps de sommeil pour rester sur un écran

En 2023, 34 % des internautes déclarent ressentir au moins un des six effets néfastes des écrans mesurés par l'enquête sur les technologies de l'information et de la communication (**sources**) (**figure 1**). Ce ressenti est nettement plus fort parmi les plus jeunes : il atteint 57 % des moins de 20 ans et 49 % des 20-34 ans, contre 23 % des 50-64 ans et 16 % des 65-74 ans.

Figure 1 – Effets néfastes déclarés par les internautes en lien avec leur usage des écrans



Note : Il est possible de déclarer ressentir plusieurs effets néfastes.

Lecture : En 2023, 25 % des internautes ont déclaré limiter leur temps de sommeil pour rester sur les écrans.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

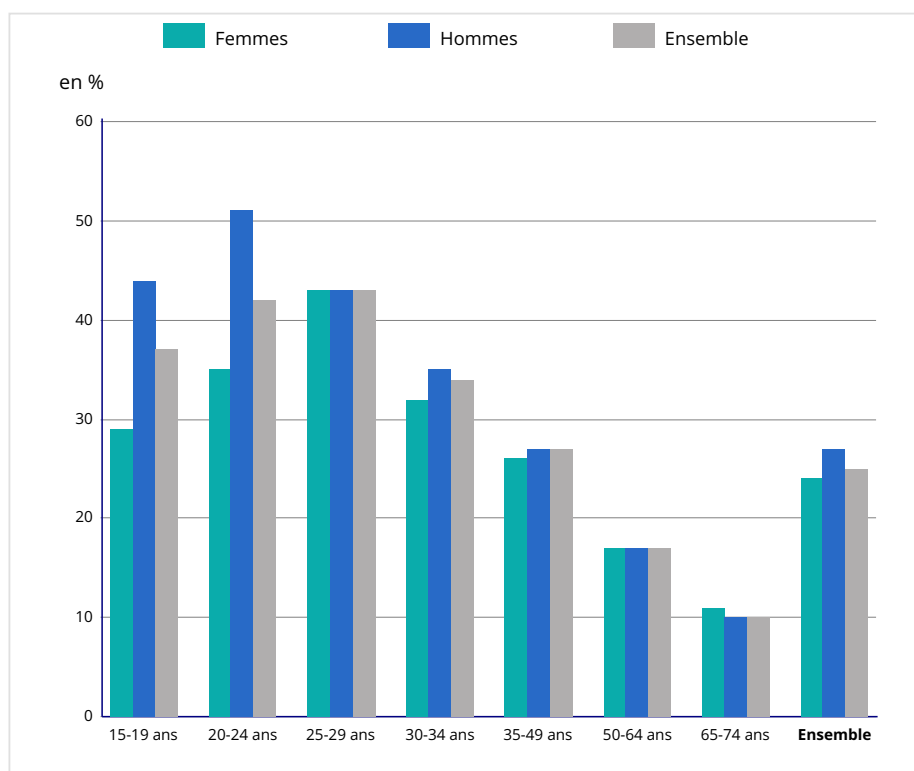
Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Parmi les effets néfastes mesurés, la limitation du temps de sommeil est le plus fréquemment cité. En 2023, 25 % des internautes âgés de 15 à 74 ans disent limiter leur temps de sommeil au moins une fois par semaine pour continuer à utiliser leurs écrans. Négliger ses loisirs (10 %) et ressentir une envie obsédante d'aller sur les écrans (9 %) viennent ensuite.

Les moins de 30 ans limitent plus leur temps de sommeil que les autres

Les besoins physiologiques en sommeil des plus jeunes sont plus importants, notamment en période scolaire [Zayoud, Matulonga Diakiese, 2020 [🔗](#)]. Cependant, en 2023, 37 % des 15-19 ans déclarent limiter leur temps de sommeil au moins une fois par semaine pour rester sur les écrans, contre 25 % parmi l'ensemble des internautes (figure 2). 43 % des 20-29 ans sont aussi concernés par ce phénomène. Après 30 ans, les personnes limitent de moins en moins leur temps de sommeil pour rester sur les écrans : 34 % pour les 30-34 ans, 17 % pour les 50-64 ans, 10 % pour les 65-74 ans.

Figure 2 – Réduction du temps de sommeil liée à l'usage des écrans en fonction du sexe et de l'âge



Lecture : En 2023, 44 % des hommes internautes âgés de 15 à 19 ans déclarent avoir réduit leur temps de sommeil pour rester sur les écrans au moins une fois par semaine, contre 29 % pour les femmes internautes du même âge.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Y compris à caractéristiques identiques, avant 25 ans, les jeunes hommes déclarent plus souvent limiter leur temps de sommeil pour rester sur les écrans que les jeunes femmes : 44 % des hommes de moins de 20 ans, contre 29 % des femmes du même âge et, au sein des 20-24 ans, 51 % des hommes contre 35 % des femmes. Cette différence de comportement disparaît après 25 ans.

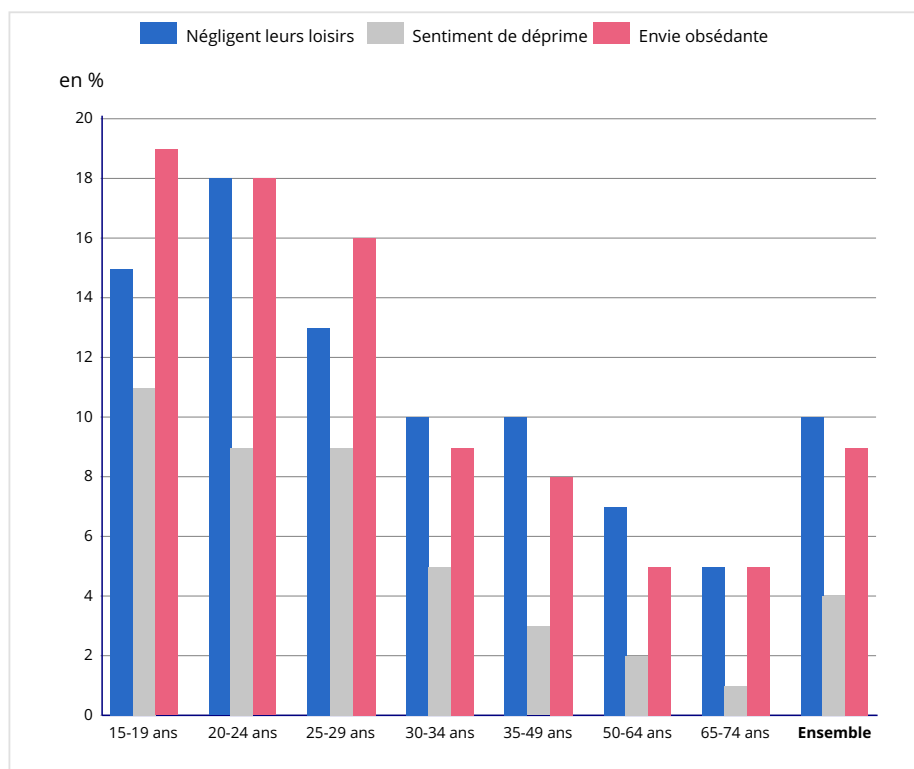
En moyenne, les personnes de 20 ans ou plus limitent davantage leur sommeil pour rester sur les écrans lorsque des enfants mineurs sont présents dans le ménage : 28 % avec la présence d'enfants mineurs, contre 22 % sans. Dans un contexte de hausse du temps consacré aux tâches domestiques pour les parents, cette réduction du temps de sommeil permettrait de préserver du temps pour les loisirs (dont l'usage des écrans).

La limitation du temps de sommeil pour rester sur les écrans augmente avec le niveau de diplôme. Parmi les 20 ans ou plus, 31 % des internautes titulaires d'un bac+3 en font état, contre 17 % des personnes sans diplôme ou titulaires d'un diplôme inférieur au baccalauréat. Ces dernières occupent plus souvent des emplois plus physiques avec des horaires plus contraints que les autres [Havet *et al.*, 2022 [↗](#)]. En conséquence, elles sont peut-être moins enclines à réduire leur temps de sommeil pour rester devant les écrans.

Les moins de 25 ans privilégient plus souvent que les autres les écrans aux loisirs

En 2023, 10 % des personnes déclarent avoir négligé au moins une fois par semaine leurs loisirs pour rester sur des écrans. Cette part est la plus élevée parmi les jeunes : ils sont 18 % parmi les 20-24 ans, 15 % parmi les 15-19 ans et 13 % parmi les 25-29 ans (figure 3).

Figure 3 – Part d'internautes qui négligent leurs loisirs ou ressentent un mal-être psychique en raison des écrans selon l'âge



Lecture : En 2023, 15 % des internautes âgés de 15 à 19 ans ont déclaré avoir négligé leurs loisirs pour rester sur les écrans.
 Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.
 Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Les femmes négligent un peu moins leurs loisirs que les hommes pour rester sur les écrans (9 % contre 11 %).

Les célibataires et les personnes en couple sans vivre sous le même toit ont une plus forte propension à réduire leurs loisirs pour rester devant un écran. En 2023, ils sont respectivement 11 % et 16 %, contre 8 % pour les personnes vivant en couple dans le même logement que leur conjoint.

L'utilisation des écrans est une source de conflits potentielle, en particulier au sein des ménages avec enfants

L'usage des écrans est une source potentielle de conflits entre parents et enfants au sein des familles. En 2023, 9 % des personnes vivant dans un ménage comportant au moins un mineur déclarent avoir des conflits avec leurs proches au moins une fois par semaine en raison de leur utilisation des écrans, contre seulement 3 % pour les autres personnes. Dans le même sens, ces déclarations de conflits en lien avec l'usage des écrans sont plus fréquentes parmi les plus jeunes (16 % parmi les 15-19 ans, en âge de vivre le plus souvent avec leurs parents) et les adultes en âge d'avoir des enfants adolescents.

Après utilisation des écrans, 11 % des 15-19 ans se sentent déprimés

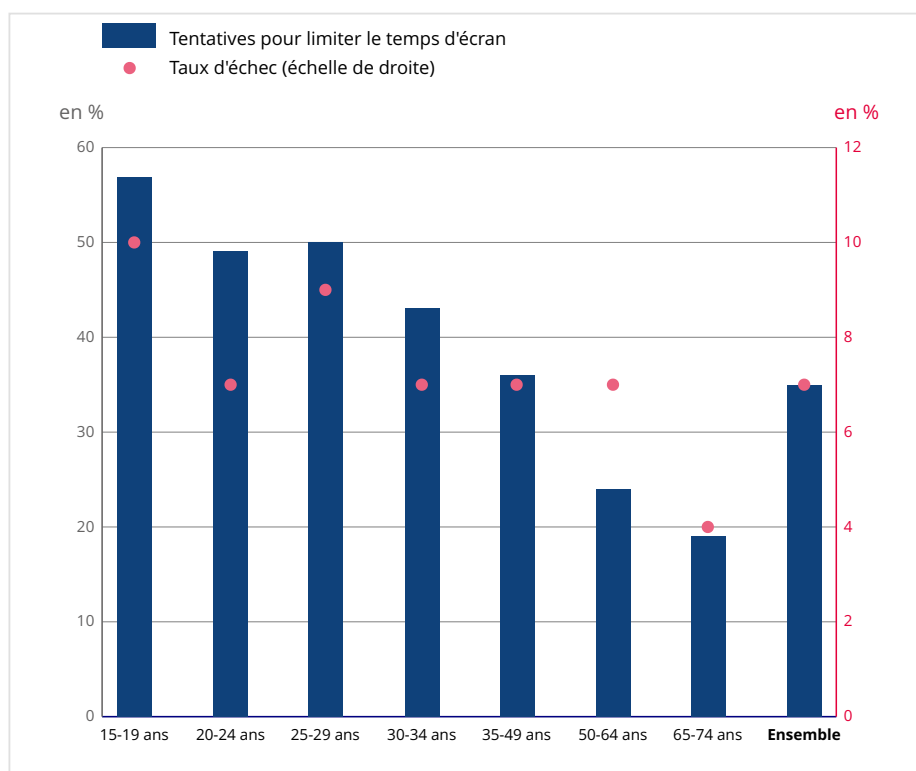
C'est également sur les plus jeunes que l'usage des écrans a le plus d'effet sur l'équilibre psychique : 11 % des 15-19 ans et 7 % des 20-34 ans déclarent se sentir déprimés après utilisation des écrans, contre 4 % de l'ensemble de la population. L'usage des écrans vient ainsi contrecarrer l'effet usuel de l'âge sur le bien-être ressenti : en effet, d'après l'enquête Camme (**sources**), en 2023, la sensation d'avoir été déprimé des 20-34 ans est inférieure de 0,2 point à la moyenne de la population adulte.

De même, les plus jeunes sont les plus sujets au risque de ressentir une envie obsédante d'être sur un écran au moins une fois par semaine : 19 % des 15-19 ans et 14 % des 20-34 ans, contre 9 % de l'ensemble des internautes. Vivre en couple dans le même logement réduit le sentiment de déprime et les envies obsédantes en lien avec l'usage des écrans.

Un tiers des internautes ont tenté de limiter leur usage des écrans

En 2023, 35 % des internautes déclarent avoir déjà tenté de limiter leur usage des écrans (**figure 4**). Cette part atteint même la moitié parmi ceux âgés de moins de 30 ans. Ils ont en effet le plus grand usage d'Internet : un internaute sur trois de moins de 30 ans déclare passer plus de 6 heures par jour devant les écrans le week-end, contre un internaute sur dix après 45 ans.

Figure 4 – Part d'internautes ayant tenté de limiter leur temps d'écran et taux d'échec en fonction de l'âge



Lecture : En 2023, 57 % des internautes âgés de 15 à 19 ans ont tenté de limiter leur temps d'écran. Parmi eux, 10 % déclarent avoir échoué.
Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.
Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

49 % des personnes déclarant ressentir au moins un effet néfaste tentent de limiter leur usage des écrans, contre 27 % de ceux n'en ressentant aucun. Les personnes qui déclarent des mal-être psychiques sont souvent dans ce cas : 73 % des personnes qui se sentent déprimées en raison de leur usage des écrans et 51 % des personnes déclarant une envie obsédante liée aux écrans ont tenté de limiter leur usage. Les personnes déclarant d'autres effets néfastes tentent aussi de limiter l'usage des écrans (52 % parmi ceux qui négligent leurs loisirs, par exemple).

Parmi les personnes de 20 ans ou plus, les titulaires d'un diplôme de niveau équivalent ou supérieur à bac+3 ont tenté plus souvent de limiter leur usage des écrans (42 %) que les titulaires d'un baccalauréat (31 %), alors qu'une plus faible proportion déclare passer plus de 6 heures sur les écrans (13 % contre 15 %). Les femmes tentent aussi de plus limiter leur usage des écrans que les hommes (37 % contre 32 %).

7 % des internautes qui ont tenté de limiter leur temps d'écran n'y sont pas parvenus

Parmi l'ensemble des personnes qui tentent de limiter leur usage des écrans, 7 % déclarent ne pas y être parvenues. Le taux d'échec est plus haut pour les moins de 20 ans (10 %) et les 25-29 ans (9 %) que pour les autres classes d'âge.

Les personnes qui ont déclaré ressentir des mal-être psychiques ont des taux d'échec élevés : 17 % pour les personnes se sentant déprimées en raison de l'usage des écrans et 13 % pour celles ressentant une envie obsédante.

Publication rédigée par : Valentin Guilloton (Insee)

Sources

L'enquête annuelle auprès des ménages sur les technologies de l'information et de la communication (TIC Ménages) permet de décrire l'équipement et les usages des ménages dans le domaine des technologies de l'information et de la communication (informatique, Internet fixe et mobile, téléphone fixe et mobile). Certaines des questions posées changent d'une année sur l'autre, afin d'éclairer de nouvelles thématiques.

Pour mesurer les conséquences des écrans sur la vie quotidienne des personnes mais aussi sur leur santé mentale, six effets sont mesurés dans le millésime 2023 de l'enquête TIC (définitions). Ces indicateurs font partie des indicateurs usuellement mobilisés pour quantifier et diagnostiquer des comportements addictifs [Goodman, 1990 [↗](#)].

Alors que les statistiques de cette enquête portent pour la France sur les personnes âgées de 15 ans ou plus, les chiffres mobilisés dans cette étude se limitent au champ des personnes âgées de 15 à 74 ans.

Les résultats ont été contrôlés avec les méthodes statistiques habituelles. Seuls les résultats statistiquement significatifs sont commentés.

L'**enquête mensuelle de conjoncture auprès des ménages (Camme)** permet de recueillir, mois par mois, l'opinion des ménages sur leur environnement économique et sur leur situation personnelle. Chaque trimestre, des questions sur le bien-être subjectif (satisfaction dans la vie, sentiment de déprime, etc.) sont également posées aux ménages, à la demande du Centre pour la recherche économique et ses applications (CEPREMAP).

Publication rédigée par : Valentin Guilloton (Insee)

Définitions

Un **internaute** est ici une personne ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois.

Parmi les troubles listés dans les articles sur les addictions [[Goodman, 1990](#)], six **effets néfastes** ont été mesurés dans l'enquête :

- avoir réduit son temps de sommeil pour rester devant un écran ;
- avoir négligé des activités de loisirs pour être devant un écran ;
- avoir eu des conflits avec ses proches à cause de son usage d'un écran ;
- avoir eu des problèmes au travail ou à l'école à cause de son usage d'un écran ;
- avoir eu une envie obsédante d'être sur un écran (penser sans arrêt à une série, aux réseaux sociaux, à un jeu sur ordinateur, etc.) ;
- s'être senti mal ou déprimé à cause de son usage des écrans.

Pour être considéré comme néfaste, la personne doit avoir déclaré avoir ressenti cet effet au moins une fois par semaine au cours des trois derniers mois.

Sont ici considérés comme **écrans** tous les supports (ordinateur, smartphone, tablette, télévision, console de jeu, etc.) utilisés pour un usage personnel (hors usage professionnel et scolaire).

Pour en savoir plus

> [Retrouvez plus de données en téléchargement.](#)

- > Guilloton V., « [L'usage des technologies de l'information et de la communication par les ménages entre 2009 et 2023 - Enquêtes sur les TIC auprès des ménages](#) », Insee Résultats, décembre 2023.
- > Havet N. *et al.*, « [Disparités d'exposition aux facteurs de pénibilité en milieu professionnel et inégalités sociales de santé](#) », Rapport d'études n° 031, Dares, août 2022.
- > Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, « [Les Français "addicts" à leurs écrans ?](#) », novembre 2021.
- > Zayoud A., Matulonga Diakiese B., « [Effets des écrans sur le sommeil des adolescents](#) », Focus Santé, Observatoire régionale de santé d'Île-de-France, novembre 2020.
- > Ricoch L., Roumier B., « [Depuis 11 ans, moins de tâches ménagères, plus d'Internet](#) », Insee Première n° 1377, novembre 2011.
- > Goodman A., « [Addiction: definition and implications](#) », *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408, 1990.



Institut national de la statistique et des études économiques
88 avenue Verdier, 92541 Montrouge Cedex
Direction de la publication : Jean-Luc Tavernier