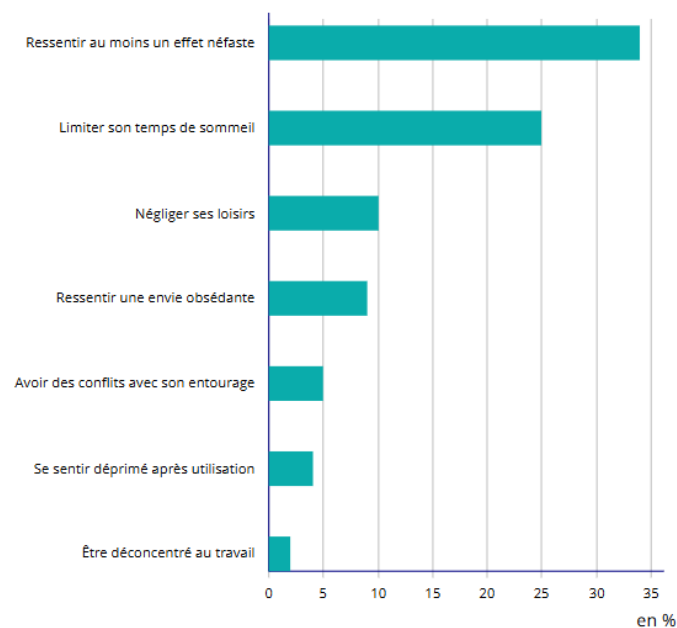


## En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans

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 (**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. 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 besoins physiologiques en sommeil des plus jeunes sont plus importants, notamment en période scolaire. 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. 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.

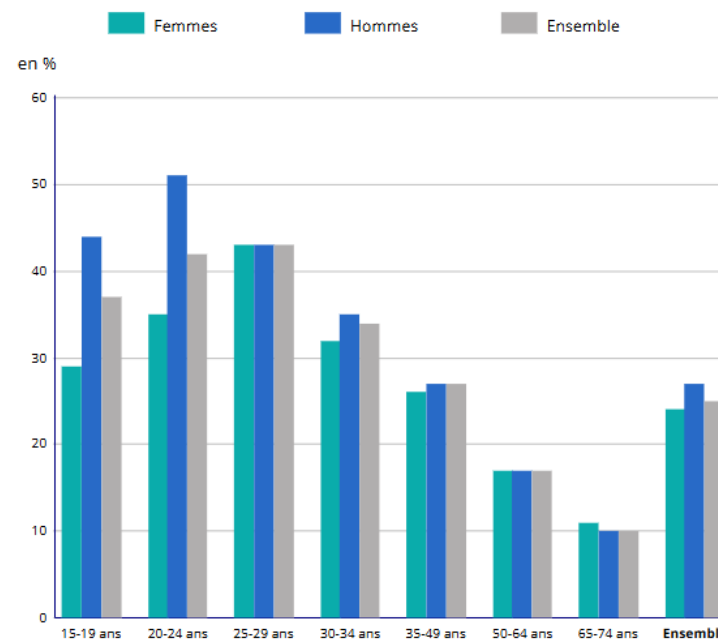
Figure 1 – Effets néfastes déclarés par les internautes en lien avec leur usage des écrans



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.

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.