



L'addiction numérique

La dépendance aux écrans et son impact sur le sommeil

Charlotte GRUSON
21.11.2024





Un sondage pour démarrer ...

Combien de temps passez vous devant les écrans en moyenne **sur 24 h** ?

Comptabilisez vos temps de téléphone, de tablette, d'ordinateur, de consoles de jeux et de télévision, du lever au coucher !

- Moins de 2 heures par jour
- Entre 2 et 5 heures par jour
- Plus de 5 heures par jour

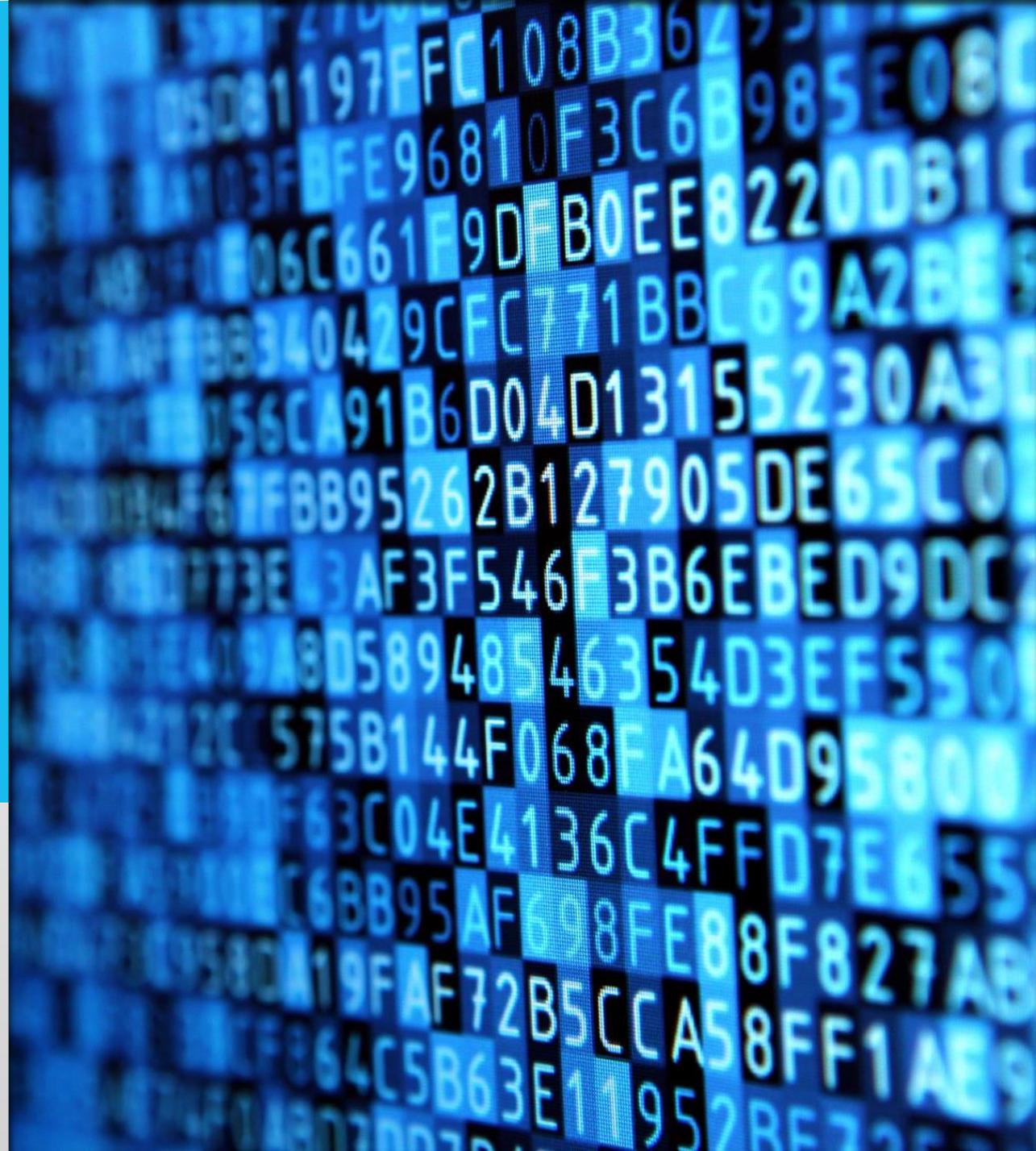


Sondage

Le **temps réel passé** est généralement très supérieur au **temps estimé** !

Pour la plupart d'entre nous, ce temps global d'écran est **supérieur à 5 heures par jour** si l'on additionne tous les écrans.

1. Qu'est-ce que l'Addiction Numérique ?



Qu'est-ce que l'addiction numérique ?

- Également appelée Addiction aux écrans ou Cyberaddiction
- Fait partie des addictions comportementales, aussi dites addictions sans substance
- Concerne potentiellement tous les écrans : smartphone, télévision, ordinateur, tablette, console de jeux
- Si les chiffres sont très variables, ils s'accordent pour noter une augmentation très significative du temps total d'écran sur 24h, quelle que soit la tranche d'âge.

Qu'est ce que l'addiction numérique ?

- Chaque type d'écran est lié des types d'activités/de contenus addictogènes spécifiques :
 - Télévision : infos en continu, binge-watching (séries, plateformes)
 - Smartphone : réseaux sociaux, appels, visio, messageries instantanées
 - Tablette, ordinateur, consoles de jeux : jeux en ligne qui combinent l'addiction aux écrans et l'addiction au jeu
- A noter : l'addiction à la cyberpornographie combine également deux addictions : aux écrans et à la pornographie

Arrêt sur Image : les différents usages des écrans !

L'usage professionnel :

- Principalement sur smartphones, ordinateurs
- Il existe des professions à risques, le télétravail peut accentuer l'usage des écrans
- On observe le phénomène d'HYPERCONNEXION professionnelle
 - Consultation des mails, visio, travail sur ordinateur
- et le syndrome FOMO (Fear of Missing out)
 - Peur de rater une information et vérification permanente des différents supports : mails, messageries ...

Arrêt sur Image : les différents usages des écrans !

L'usage récréatif

- Concerne tout type d'écran: smartphones, ordinateurs, tablettes, consoles, télévision
- Pour les plus jeunes, deux activités principales : jeu et réseaux sociaux,
- L'arrivée des plateformes a prolongé le temps consacré aux écrans pour toutes les classes d'âge
- Cas particulier de l'information en continu : phénomène mis en évidence durant la période d'attentats de 2025 et majoré par les confinements de la crise Covid-19

Arrêt sur Image : les différents usages des écrans !

L'usage récréatif

- On retrouve le même phénomène d'HYPERCONNEXION : être sur plusieurs écrans en même temps (consulter son smartphone en regardant la télé)
- On observe le même Syndrome FOMO : avoir peur de manquer une discussion sur les messageries, une information sur les réseaux sociaux, les sms, les ventes sur les sites de seconde main
- La perte de contrôle du temps d'écran est de plus en plus fréquente : regarder un épisode de série en plus, « scroller » sur le smartphone sans se rendre compte du temps passé, continuer de visionner malgré le manque d'intérêt du contenu (spécialement sur les réseaux sociaux)



Quizz

A votre avis, en France, quel est le **temps moyen passé sur les réseaux sociaux** par leurs utilisateurs ?

- 48 minutes par jour
- 1 heure 48 par jour
- 3 heures 48 par jour





Quizz

Environ 80% des Français ont au moins un compte sur un réseau social.
Le temps moyen passé est de :

1 heure 48 par jour !

Avec d'importantes disparités selon les classes d'âge :

Environ 3 heures par jour pour les 13-17 ans

17 minutes par jour pour les plus de 65 ans





Comment reconnaître ce type d'addiction ?

- Comme pour toute addiction, il convient de distinguer plusieurs niveaux de consommation d'écran :
 - Consommation régulière,
 - Consommation abusive par périodes (vacances, week-ends),
 - Consommation abusive permanente sans addiction
 - Addiction aux écrans

Comment reconnaître ce type d'addiction ?

- Ce qui distingue la **consommation abusive** du stade de la situation d'**addiction aux écrans**, ce sont les conséquences psychosociales du temps d'écran sur l'individu :
 - L'isolement
 - La perte des autres centres d'intérêt, le syndrome amotivationnel
 - La difficulté à créer et à maintenir les relations « IRL »



Les signes de l'addiction aux écrans

1. La difficulté, voire l'impossibilité, à réduire, interrompre temporairement ou stopper la consultation d'un écran/ le temps de consultation (dépendance)
2. La tension psychique avant de se connecter, le bien être durant la connexion
3. Frustration voire colère ou culpabilité lors de l'arrêt du temps d'écran
4. L'augmentation progressive du temps d'écran consommé (tolérance)

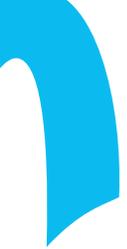




Les signes de l'addiction aux écrans

5. La sensation de manque, d'anxiété, d'irritabilité ou de désespoir lorsque la connexion est impossible (sevrage)
6. La poursuite du temps d'écran malgré les effets indésirables qu'il procure (sur la santé, sur la vie familiale, sociale, professionnelle...)
7. La poursuite du temps d'écran malgré les risques pour la santé
8. L'abandon des autres activités au profit du temps d'écran (loisirs, temps des repas, hygiène, sorties)





A savoir !

- Les études sur les effets des écrans sur le cerveau sont nombreuses et parfois contradictoires
- Il est maintenant communément admis :
 - Que le temps recommandé d'écran dépend de l'âge du sujet,
 - Qu'il existe des périodes de vie critiques où l'exposition aux écrans est plus sensible (petite enfance, adolescence, durant les difficultés de vie à l'âge adulte)



A savoir !

- Il est maintenant communément admis :
 - Que l'exposition aux écrans a un effet libérateur de dopamine et que cela modifie notre rapport aux autres sources de satisfaction
 - leur libération de dopamine est moins rapide, moins continue,
 - leur libération de dopamine est également plus aléatoire,
 - les autres activités nous paraissent alors bien fades !

A savoir !

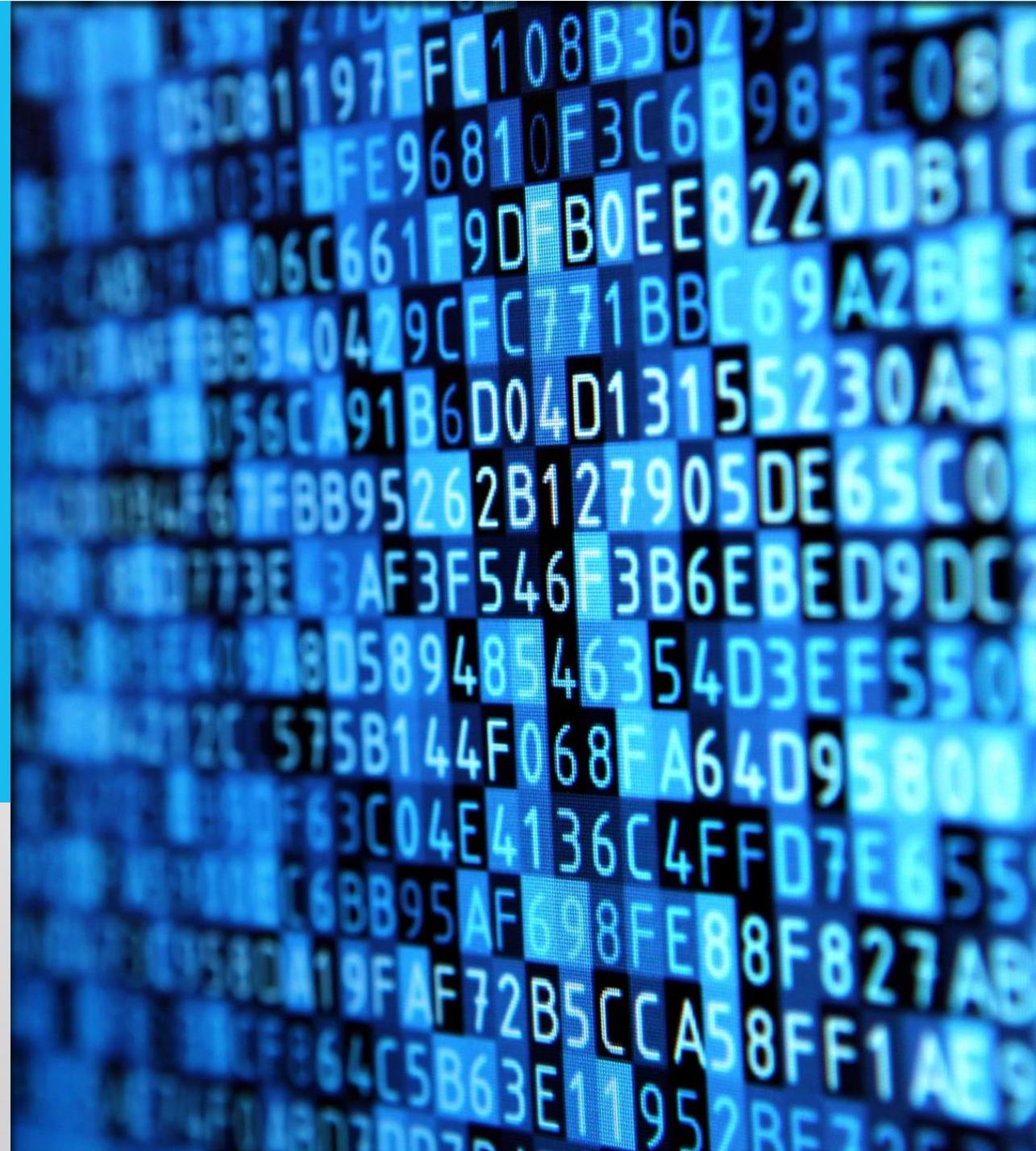
- Il est maintenant communément admis :
 - Que le contenu visionné a un impact (visionnage passif : film, série, dessin animé VS visionnage actif : jeu interactif, support éducatif, documentaire)
 - autant que le facteur d'âge, le facteur « contenu » est également à surveiller, notamment chez les enfants et les adolescents
 - il est important de varier les supports d'écran



A savoir !

- Il est maintenant communément admis :
 - Que le visionnage simultané de plusieurs supports favorise l'attention multitâche au détriment de l'attention introspective et participe à la surcharge mentale
 - Il paraît aujourd'hui tout à fait banal de consulter son téléphone en même temps qu'un autre écran
 - Toutefois cela participe à la fatigue neuronale
 - Nous sommes aussi moins capables de décrire nos sensations internes (trop de stimuli extérieurs)

2. Quels sont les risques ?





Les risques encourus à court et moyen terme :

- Sédentarité ++
- Troubles de l'attention et de la concentration
- Fatigue
- Irritabilité
- Troubles de l'humeur



Les risques encourus à court et moyen terme :

- Troubles du comportement
- Troubles alimentaires (anarchie alimentaire, hyperphagie)
- Réduction des autres sphères de vie (vie sociale, vie professionnelle, loisirs, ...)
- Troubles du sommeil ++ (lumière bleue, excitation cérébrale)



Les risques encourus à long terme :

- Prise de poids, obésité
- Troubles de la vision
- Céphalées, migraines
- Hallucinations et illusions auditives (entendre des sonneries de notification par exemple)



Les risques encourus à long terme :

- Douleurs musculo-squelettiques (poignets, doigts, dos, nuque)
- Trouble anxieux généralisé
- Dépression majeure
- Développement d'une pensée « trop rapide et superficielle » (pensée « zapping »)



Les risques encourus à long terme :

- Troubles majeurs de l'attention et la concentration
- Pensées obsessionnelles
- Troubles mnésiques
- Perturbation de la libération de Dopamine (risque d'asthénie et/ou d'agitation)



Les risques encourus à long terme :

- Désintérêt pour tout ce qui n'est pas numérique
- Isolement, repli sur soi, rupture des liens sociaux réels au profit des liens virtuels
- Conflits familiaux, conjugaux, professionnels
- Troubles graves et durables du sommeil (voir FOCUS)



Chez les jeunes enfants :

- Un grand temps d'écran réduit les temps consacrés aux autres expériences sensorielles (toucher, odorat).
- Cela peut créer des déficits de sensibilité qui seront plus ou moins difficiles à combler ultérieurement.
- La vision focalisée sur un écran de quelques centimètres (téléphone, tablette, tv) peut nuire au développement de la vision dite « grand angle » et induire des troubles du champ visuel.



Focus sur les Troubles du Sommeil dus aux écrans



Quizz

A votre avis, en France, quel est le **temps moyen de sommeil** par nuit pour les adultes ?

- 6h42
- 7h22
- 8h02



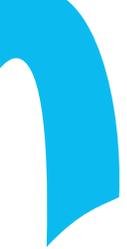
Quizz

A votre avis, en France, quel est le **temps moyen de sommeil** par nuit pour les adultes ?

6h42 !

Pour la première fois depuis le début des mesures, le temps moyen de sommeil des Français est passé en dessous des 7 heures.

On note une corrélation forte entre le **temps d'écran** qui augmente et le **temps de sommeil** qui diminue.



L'impact des écrans sur le sommeil :

- L'impact de la lumière bleue des écrans sur la rétine est désormais mieux connu.
- La lumière bleue contribue à **bloquer la production de mélatonine, facilitatrice de l'endormissement** et favorise ainsi l'éveil prolongé.
- De plus, les écrans maintiennent notre cerveau dans un état d'excitation intellectuelle peu favorable à l'endormissement.
- Le premier risque est lié au **retard d'endormissement** et au manque de sommeil qui en découle.

L'impact des écrans sur le sommeil :

- Le phénomène de **dette de sommeil chronique** est de plus en plus fréquent. Il touche environ 25% des adultes en France.
- Peu à peu, le risque d'inversion de phase augmente : s'endormir de plus en plus tard, se lever de plus en plus tard, jusqu'à inverser le rythme jour/nuit
 - Chez les adolescents
 - Chez les étudiants
 - Chez les actifs à horaires adaptables
 - Chez les retraités



L'impact des écrans sur le sommeil :

- Ce manque de sommeil ou sommeil de mauvaise qualité a de nombreux impacts dont certains deviennent irréversibles :
 - Augmentation du risque cardiaque
 - Hypertension artérielle
 - Cholestérol
 - Diabète
 - Troubles du cycle chez la femme
 - Surpoids et obésité
 - Anxiété
 - Dépression

3. Comment éviter ce type de dépendance ?



Les actions de l'Etat :

● Les recommandations officielles :

- Pas d'écran avant 3 ans !



Pour le bon développement de votre enfant
PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS !

LE TOUT-PETIT DOIT UTILISER SES 5 SENS ET EXPLORER LE MONDE EN 3 DIMENSIONS.
La surexposition aux écrans provoque des retards de développement, du langage et des acquisitions, des troubles du sommeil et du comportement, une addiction, des déficits visuels et de l'attention, une diminution de la concentration et de la mémoire, des troubles alimentaires, etc.

Le service PMI du Département de la Charente peut vous aider, si votre enfant :

- ne comprend pas des consignes simples à l'entrée à l'école ou s'il ne parle pas ;
- a un retard de croissance ;
- est bloqué ou perturbé dans ses explorations ;
- a des difficultés à entrer en contact avec les autres, tape, ne joue pas ;
- hurle dès qu'on lui retire l'écran ;
- présente des retards dans les apprentissages ;
- est en surpoids (risque de développer une obésité) ;
- présente des signes de fatigue oculaire, des picotements des yeux, des larmoiements ...


www.lacharente.fr

Plus d'informations au 05 16 09 76 94
ou en contactant la PMI de votre secteur (voir contacts en flashant le QrCode)

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

Conception graphique : C316 • Crédits photo : © Adèle Stock

Les actions de l'Etat :

● Les recommandations officielles :

- « 3 – 6 – 9 – 12 »

Apprivoiser les écrans et grandir

3 – 6 – 9 – 12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps

Jouez,
parlez,
arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez
les écrans,
partagez-les,
parlez-en
en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec
les écrans,
expliquez-lui
Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui
à se protéger
et à protéger
ses échanges



Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez
disponibles,
il a encore
besoin
de vous !

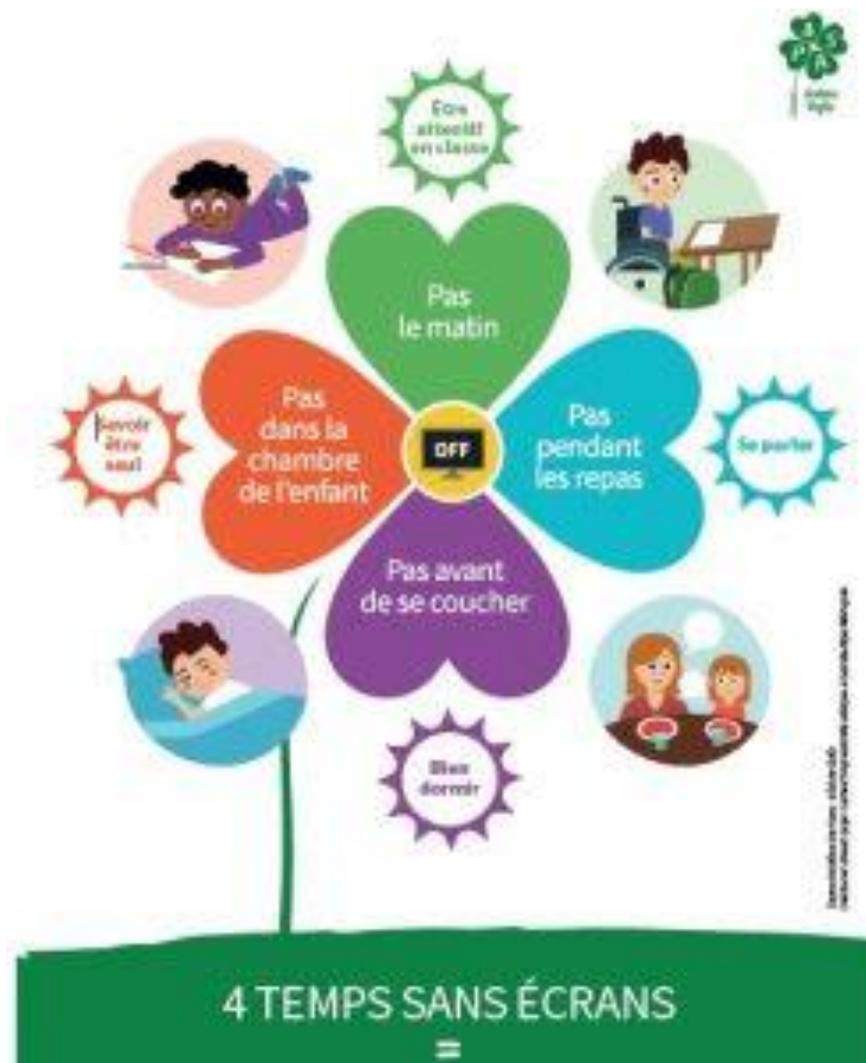
« J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Les actions de l'Etat :

- Les recommandations officielles :

- Les 4 PAS





Les actions de l'Etat :

- Les recommandations officielles :

- lebonusagedesecrans.fr, proposé par l'IEMP (Institut d'Education Médicale et de Prévention)
- drogues.gouv.fr
- ameli.fr



Les actions individuelles : Quelques conseils !

- En cas de doute sur une éventuelle dépendance aux écrans :
 - Tenir un journal concernant vos consommations d'écrans à risque pour avoir une vision réelle du temps passé (utilisez le journal de votre téléphone et/ou de votre tablette et y ajouter le temps de TV et de PC
 - Tentez de modifier vos habitudes (soirée sans écran par exemple) et observez votre réaction : ennui, tristesse, irritabilité ?

Les actions individuelles : Quelques conseils !

- En cas de difficulté avérée, mettez en place de nouvelles habitudes pour initier le changement :
 - Eteignez votre téléphone/tablette/ordinateur/TV régulièrement, pour éviter d'y « jeter un coup d'œil » de façon automatique,
 - Eloignez le téléphone/la tablette de vous pendant vos activités, vous serez moins tentés de les consulter
 - Sortez sans votre téléphone pour les courses rapides, pour désancrer vos réflexes



Les actions individuelles : Quelques conseils !

- Consultez le temps d'écran hebdomadaire de votre téléphone et donnez vous le défi de le réduire un peu chaque semaine
- Introduisez un challenge parallèle (augmenter le nombre de pas par jour) pour savoir comment remplacer la consultation de vos écrans
- Servez vous du contrôle parental pour surveiller et limiter votre temps d'écran
- Récompensez vous de vos progrès pour vous motiver !



Les actions individuelles : Quelques conseils !

- Concernant le sommeil :

- Tenez un agenda du sommeil sur 1 mois pour observer la situation (heure de coucher et d'endormissement, heure de réveil, nombre de réveils)
- Eloignez votre téléphone pour le tenir hors de votre portée, vous serez moins tenté de le consulter la nuit en cas de réveil
- Proposez des soirées sans écran en famille (jeu de société, lecture) pour prendre ensemble de nouvelles habitudes



Les actions individuelles : Quelques conseils !

- Concernant le sommeil :

- Dans votre lit, rassemblez des alternatives aux écrans : livre, magazine, journal, mots-croisés, sudoku...
- Utilisez les temps de repos (week-ends, vacances) pour introduire de nouvelles habitudes sans craindre l'horaire d'endormissement
- Si vous ne parvenez pas à vous passer d'écran, privilégiez la télévision au téléphone (à condition de ne pas le consulter en même temps).

Dans tous les cas, en cas de doute, de difficulté :

- Consultez votre médecin pour poser vos questions
- Consultez le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) le plus proche de chez vous. Vous pourrez y rencontrer des professionnels de l'addiction numérique et vous faire aider de façon personnalisée. Les soins sont GRATUITS partout en France.
- La dépendance puis l'addiction aux écrans est un phénomène bien connu des professionnels de santé. Ils pourront vous aider ou vous orienter, le principal c'est d'en parler !

Merci de votre Attention !

Charlotte Gruson – 21.11.20214