



Constats et conséquences d'une exposition accrue aux écrans sur la santé

À noter :

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 de travail. 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'obsessions vis-à-vis des écrans (**9 %**).

🔍 Problèmes de vue

Une utilisation prolongée des écrans peut entraîner, à plus ou moins long terme, **une fatigue oculaire, des maux de tête et une vision floue.**

🌀 Douleurs musculosquelettiques

Les mauvaises postures souvent adoptées devant un écran peuvent entraîner **des douleurs au cou, au dos et aux épaules.**

👤 Santé mentale

L'utilisation excessive des écrans et des réseaux sociaux génère souvent des **symptômes de dépression, d'anxiété et de stress.**

❤️ Bien-être

Troubles anxieux, insomnie, dépression, troubles du comportement, obésité, tabagisme, troubles de l'attention... sont quelques-unes des potentielles conséquences d'une surexposition aux écrans.

LES ÉCRANS ? OUI, MAIS AVEC MODÉRATION

Une action
de prévention
proposée par



et conçue avec



En partenariat avec MCA, MCN, MCRN, MFCF et MGC

🛏 Troubles du sommeil

L'exposition prolongée aux écrans, notamment avant le coucher, peut **perturber les cycles de sommeil**. La lumière bleue émise par les écrans réduit la production de mélatonine, hormone qui régule l'endormissement et permet un sommeil de qualité.

À noter :

91 % des Français déclarent utiliser les écrans le soir au lit, **52 %** ont au moins un smartphone dans leur chambre et **20 %** d'entre eux les laissent en fonctionnement.

Conséquences : endormissement retardé, horloge biologique dérégulée, vigilance accrue activée... altèrent la qualité et le temps de sommeil. **Pour mieux dormir, il faudrait éviter tout écran 2 heures avant le coucher.** Optez donc pour une autre activité !

👤 Sédentarité et obésité

Passer beaucoup de temps devant les écrans **réduit le temps dédié à l'activité physique, augmente la quantité d'aliments consommés et favorise une routine sédentaire.** Cette sédentarité est un risque majeur pour l'obésité et les maladies associées comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

À noter :

La durée moyenne de sédentarité est de **7 heures** par jour pour les adultes. 1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importants (24 % chez les hommes et 40 % chez les femmes).

⚙ Développement cognitif

La surexposition aux écrans contribue à **diminuer la capacité d'attention et de concentration.**

Sources :

Étude longitudinale de McAnally et al. (2019), Études Esteban (2014-2016) et Inca3, Insee Focus 329

Et si on profitait de la vie ?

Conseils pour une connexion équilibrée

Fixez des limites claires : **définissez des horaires précis pour l'utilisation des écrans**, notamment avant le coucher pour favoriser le sommeil.

Prenez des repas déconnectés. Essayez autant que possible de réduire le temps passé devant les écrans car ils favorisent la sédentarité, mais également certains comportements alimentaires à éviter comme le grignotage.

Pour votre santé et lutter contre les effets négatifs de la sédentarité : **bougez quotidiennement (au moins 30 minutes par jour d'activité physique en une fois ou par période de 10 minutes)**, faites des pauses sans écrans, levez-vous, étirez-vous et marchez quelques minutes toutes les 1 à 2 heures.



Favorisez les interactions sociales : **encouragez les rencontres en face à face**, entre amis et en famille. Passez du temps de qualité sans écrans.

Les écrans peuvent être des **aides à la reprise et/ou au maintien d'une activité physique** via des programmes en ligne, des bracelets d'activité connectés ou des groupes d'échanges sur le sport par exemple.

Privilégiez les activités hors écrans : marche rapide, sport, lecture, jardinage, activités manuelles...

Utilisez le web pour regarder et écouter : **visionner** des vidéos mais aussi **écouter** la radio, des podcasts, et **discuter** sont autant d'autres possibilités.

Les écrans peuvent être **profitables pour s'informer** (encyclopédies, articles variés, visites virtuelles, conférences...), **communiquer, se divertir** (jeux de toutes sortes : quiz, mémoire, mots, chiffres, cartes...), **gérer le quotidien** (démarches administratives), ou encore **apprendre** (langues étrangères, nouvelles connaissances...).

Soyez attentif à vos usages des écrans, aux **signes de dépendance** et aux comportements compulsifs.



Désactivez les notifications au maximum en journée et éteignez votre portable la nuit.



Liens utiles :

www.lebonusagedesecrans.fr

www.mangerbouger.fr

www.pourbienvieillir.fr/mieux-vivre-avec-son-temps

La CPR et ses mutuelles partenaires ont signé un accord-cadre pluriannuel visant à unir leurs forces pour mener des actions de prévention communes au sein du monde ferroviaire et au-delà. Leur objectif est de s'appuyer sur les compétences de chacune pour construire ensemble de nouveaux outils et pour renforcer encore l'impact de leurs actions de prévention au bénéfice de tous leurs assurés.

Oui aux écrans ludiques !