

Jeunes et écrans : pour le meilleur et pour le pire **72% des 15-25 ans entretiennent une relation toxique avec leur téléphone**

Lors de ses 5^{èmes} Rencontres Prévention Santé organisées le 10 mars 2022, sous le haut patronage du Ministère des Solidarités et de la Santé, sur la thématique de la prévention de l'usage excessif des écrans, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé a dévoilé les résultats des trois questions posées via le média JAM auprès d'une communauté de jeunes de 15 à 25 ans. Ceux-ci ont été interrogés sur leur rapport aux écrans et sur les troubles associés¹.

Parmi les principaux enseignements de cette enquête :

- Les jeunes âgés entre 15 et 25 ans déclarent avoir une relation nocive, voire toxique, avec leur téléphone portable : 38% se déclarent addicts et 34% décrivent leur relation comme négative (soit un total de 72% d'avis critiques).
- Les femmes sont plus concernées par l'addiction que les hommes. Parmi les sondés qui se déclarent addicts, 43% sont des femmes contre 29% d'hommes.
- Près d'un tiers des jeunes (31%) reconnaissent que les écrans perturbent leur sommeil et pour 17% des sondés, le téléphone met à mal leurs interactions sociales.
- Et pourtant plus d'1 jeune sur 2 (51%) déclare que le principal atout de leur téléphone est de créer ou d'entretenir le lien social.
- Seuls 17% trouvent que le téléphone est une opportunité pour s'informer ou se cultiver (un chiffre qui s'élève toutefois à 43 % en région Ile-De-France).

Aujourd'hui, 80% des parents se disent inquiets du temps passé par les adolescents devant les écrans². En effet, les jeunes en ont un usage intense et quotidien : streaming, réseaux sociaux, achats en ligne, communications, jeux-vidéos, etc. C'est pourquoi, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé, investie dans les démarches de prévention santé notamment auprès des jeunes, a voulu, dans le cadre de ses 5^{èmes} Rencontres Prévention Santé, comprendre l'évolution de l'usage des écrans et ses conséquences sur la santé mentale et physique des adolescents, pour présenter des actions originales à impact sur les territoires et les réseaux sociaux.

« Si les écrans sont un véritable atout dans la vie quotidienne, une utilisation excessive peut engendrer des troubles sur la santé physique et mentale. D'après l'enquête que nous avons réalisée avec le média JAM, le téléphone portable, sans surprise, prend une place très importante dans la vie des jeunes jusqu'à devenir addictif. Notre Fondation d'entreprise étant engagée ces dernières années dans la prévention santé des jeunes, il nous a semblé intéressant de consacrer une nouvelle édition des Rencontres Prévention Santé à la thématique des écrans. Notre souhait est de comprendre l'évolution de la relation des jeunes aux écrans, les conséquences sur la santé des adolescents, mais aussi mettre en avant quelques initiatives intéressantes afin de prévenir un usage intensif et problématique pour la santé. » déclare Sylvie Arzelier, secrétaire générale de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé.

Le téléphone portable : un ami qui ne vous veut pas que du bien

¹ Sondage réalisé entre le 8 et le 31 janvier 2022 auprès de 500 jeunes représentatifs de la population des 15-25 ans en France selon les quotas de l'INSEE. Les questions ont été posées à travers Jam, le média discutant avec 600 000 jeunes en France via Messenger. Les jeunes interrogés pouvaient répondre en choisissant un des items proposés ou en réponse libre pour les questions ouvertes.

² Étude menée par l'UNAF (Union nationale des associations familiales) en 2020.



Parmi les 500 jeunes de 15 à 25 ans interrogés par le média JAM, **51% déclarent utiliser leur téléphone portable pour créer ou entretenir un lien social**. Et pourtant, dans le même temps, 17% des sondés estiment que le téléphone portable peut altérer leur relation avec leurs proches, **un chiffre qui s'élève à 24% chez les jeunes actifs**.

Au-delà des différentes applications de communication, **17% des jeunes estiment que leur téléphone portable est une opportunité pour s'informer sur l'actualité ou pour se cultiver**. Cet outil leur permet également de ne louper aucune

information et de faire preuve de réactivité notamment dans le cadre de leurs études, de leur recherche d'emploi ou de leur travail. Un chiffre qui s'élève à 43% chez les jeunes franciliens qui l'utilisent à cet effet.

Les adolescents passent en moyenne plus de 7 heures par jour sur leur téléphone portable et pour de nombreux jeunes, il prend une place trop importante. **72% des sondés déclarent ainsi avoir une relation nocive, voire toxique (pour 38% d'entre eux) avec leur Smartphone**.

Un facteur de troubles sur la santé physique et mentale

Or, une activité addictive peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale. Elle peut notamment accentuer l'isolement, le stress mais aussi les troubles alimentaires ou du sommeil.

En effet, 31% des jeunes ont constaté que leur utilisation excessive des écrans perturbait leur sommeil, nombre d'entre eux passant une partie de la nuit sur leur téléphone au détriment d'un nombre minimum d'heures de sommeil.

Par ailleurs, les personnes dépendantes à leur téléphone ont tendance à négliger d'autres activités : elles se rendent donc moins disponibles pour leurs proches et peuvent ainsi développer un **sentiment d'isolement** (17% estiment que le téléphone a un impact sur leurs relations sociales), un manque de **confiance en soi (9%)**, ou **encore de l'anxiété (8%)**.

Par ailleurs, **pour 8% des sondés, leur utilisation excessive des écrans a un impact direct sur leurs études**.

Lien pour (re)voir les deux webinaires des Rencontres Prévention Santé 2022 (consacré l'évolution de l'usage des écrans et ses conséquences sur la santé mentale et physique des adolescents) : <https://fondation-ramsaysante.com/rencontres>

À propos de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé



Créée en 2008 autour de la problématique du don anonyme et gratuit du sang de cordon ombilical, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé, élargit en 2017 son périmètre à la mise en place d'actions d'intérêt public autour de la prévention santé. Sous l'égide d'un collègue scientifique, elle a vocation à développer et promouvoir des programmes novateurs pour sensibiliser, informer et favoriser l'adoption des bons comportements, en faveur de la prévention en s'appuyant notamment sur l'expertise des collaborateurs et des médecins du Groupe.

[Rendez-vous le site de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé pour en savoir plus](#)

À propos de Ramsay Santé



Ramsay Santé est le leader de l'hospitalisation privée et des soins primaires en Europe avec 36 000 salariés et 8 600 praticiens au service de 9 millions de patients dans nos 350 établissements répartis dans cinq pays : France, Suède, Norvège, Danemark et Italie.

En hospitalisation, Ramsay Santé propose la quasi-totalité des prises en charges médicales et chirurgicales dans trois métiers : Médecine-Chirurgie-Obstétrique (MCO), Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) et Santé Mentale. Partout où il est présent, le Groupe participe aux missions de service public de santé et au maillage sanitaire du territoire, comme en Suède où le groupe dispose de plus d'une centaine de maisons de santé de proximité.

La qualité et la sécurité des soins est la priorité du groupe dans tous les pays où il opère. C'est pourquoi le groupe est aujourd'hui l'une des références en matière de médecine moderne, tout particulièrement en matière de chirurgie ambulatoire et de récupération améliorée après chirurgie (RAAC).

Chaque année, le groupe investit plus de 200 millions d'euros dans l'innovation que ce soit dans les nouvelles technologies chirurgicales, d'imagerie, la construction ou la modernisation d'établissements... Le Groupe innove également dans son organisation et sa digitalisation afin de délivrer les soins pour une meilleure efficacité de la prise en charge au bénéfice du patient.

Site web : www.ramsaysante.fr - Facebook : <https://www.facebook.com/RamsaySante>

Instagram : <https://www.instagram.com/ramsaysante> - Twitter : <https://twitter.com/RamsaySante>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/ramsaysante> - YouTube : <https://www.youtube.com/c/RamsaySante>

À propos de JAM



Jam est le 1er média conversationnel français sur Messenger, fédérant une communauté de plus de 600 000 jeunes, majoritairement âgés de 15 à 25 ans. La promesse de Jam est simple : 2 minutes par jour pour se forger une opinion sur nos enjeux actuels (société, transition écologique, innovations technologiques, nouvelles façons de consommer, santé et bien-être, etc.), grâce à une conversation riche et surprenante sur Messenger. Institut d'étude atypique, Jam décrypte les 15-25 ans en menant sondages, études et grandes consultations sous des formats conversationnels engageants dans Messenger.
Site : <https://business.hellojam.fr/>

À propos des Rencontres Prévention Santé

Convaincue que la prévention Santé est un axe majeur à développer, en cohérence avec la stratégie du Ministère des Solidarités et de la Santé, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé organise annuellement depuis 2018 des « Rencontres Prévention santé ». Plusieurs interventions de personnalités du secteur de la santé s'y déroulent : médecins, associations, patients, start-ups, institutionnels et représentants des gouvernements français et étrangers. Après une première édition consacrée à la prévention santé en Europe en 2018, une deuxième édition dédiée à la prévention santé chez les jeunes en 2019, une troisième édition dédiée à la prévention du suicide chez les jeunes en 2020 et une 4^{ème} édition dédiée à la prévention du harcèlement scolaire, l'événement est de retour cette année pour une 5^{ème} édition sur le thème des écrans et des jeunes.
<http://rencontres-prevention-sante.fr/>

Contact presse – Enderby

Perrine Sagnes – 06 68 27 93 59 – psa@enderby.fr

Marie Grillet – 06 45 42 91 00 – mgr@enderby.fr