

# Exposition aux écrans : un temps de sommeil limité pour 25% des internautes

Publié le 19 juin 2024

🕒 3 minutes

Par : La Rédaction ([/18466-la-redaction](#))

Réduction du temps de sommeil, désintérêt pour les loisirs... une étude de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) révèle les effets néfastes des écrans sur les internautes. Les jeunes sont particulièrement touchés par la baisse du nombre d'heures de sommeil.

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. C'est le constat d'une étude (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/8199393#onglet-2>) de l'Insee portant sur l'année 2023 et publiée le 13 juin 2024.

Les conséquences négatives touchent aussi bien la santé (manque de sommeil, déprime...) que les relations intra-familiales (conflits parents-enfants, en particulier). L'usage des écrans est ainsi source de conflits dans les familles au moins une fois par semaine (9% des personnes dans les ménages avec au moins un enfant mineur).

## Le sommeil, grand perdant face à l'usage des écrans

Les effets négatifs du temps passé devant les écrans sont :

- la **limitation du temps de sommeil pour rester plus longtemps devant l'écran dans 25% des cas** ;
- le désintérêt pour les loisirs (10%) ;
- l'envie obsédante d'utiliser les écrans (9%).

Le ressenti négatif est beaucoup plus fort chez les plus jeunes (15-19 ans) : 57% des cas.

**Les moins de 30 ans sont particulièrement touchés par cette limitation de leurs heures de sommeil** pour rester sur les écrans. La diminution du temps de sommeil est plus souvent déclarée chez les jeunes hommes (44% des moins de 20 ans) que chez les jeunes femmes de moins de 20 ans.

Parmi les 20 ans ou plus, les diplômés du supérieur titulaires d'un bac+3 limitent leur temps de sommeil contre 17% des personnes sans diplôme ou titulaires d'un diplôme inférieur au bac, ces derniers occupant plus souvent des métiers plus physiques avec des horaires plus contraints.

## **Des tentatives pour limiter le temps d'écran**

**35% des internautes ont déjà essayé de limiter leur usage des écrans voire la moitié pour les moins de 30 ans.** D'ailleurs, parmi les moins de 30 ans, un tiers passe plus de six heures par jour devant les écrans le samedi-dimanche. Or, sur la tranche d'âge des plus jeunes, 57% des 15-19 ans ont tenté de limiter le temps d'écran. Mais, 10% déclarent avoir échoué, précise l'Insee.

Les tentatives de limiter le temps d'écran ont lieu dans 49% des cas quand il existe un effet néfaste, en particulier un mal-être psychique.

Quant au profil de l'internaute souhaitant limiter son temps d'écran, il s'agit d'une femme, d'au moins 20 ans, ayant un diplôme d'au moins bac+3.