



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Risques liés aux comportements numériques excessifs, chroniques et addictifs

Question écrite n° 20627

Texte de la question

M. Marc Le Fur attire l'attention de Mme la ministre des solidarités et de la santé sur les risques en santé physique liés aux comportements numériques excessifs, chroniques et addictifs. Lors de la question écrite au Gouvernement n° 32169 publiée le 9 juillet 2013 (p. 7145), M. le député s'inquiétait des risques santé pour les actifs, notamment concernés par la sédentarité. Ces risques provoqués par l'hyperconnexion ont des origines multiples, résumés en « 3.S » (surexcitation mentale permanente, sommeil fracturé et sédentarité prolongée) ou « 5.S » (avec les risques associés de stress chronique et de surpoids). Il faut rappeler que les risques liés à la sédentarité excessive (par exemple la position assise prolongée) posés en 2013, se fondaient sur la cohorte de 16 études réalisées auprès de 800 000 personnes des universités de Leicester et Loughborough. Elles indiquaient un doublement des risques de décès prématurés liés aux maladies cardiovasculaires (MCV), les cancers - prostate, sein et colon - (3C) et diabète de type 2 (DT2) ; pour rappel 45 000 personnes par an de 15 à 75 ans seraient ainsi concernées en France. En mars 2019, le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* de l'agence sanitaire Santé publique France, alerte sur l'autre risque majeur concernant le sommeil : les Français dorment dorénavant moins des 7 heures minimales nécessaires à une bonne santé (Cf. OMS), et plus d'un tiers des Français (35,9 %) dorment moins de 6 heures. Manque et dette de sommeil doublent à quadruplent les mêmes maladies chroniques que la sédentarité (MCV, DT2, 3C) selon de multiples études (par exemple de l'INRS), risquant de les multiplier entre eux. Or le premier changement comportemental des dernières décennies concerne bien l'usage du numérique, qui impacte en premier lieu les temps de vie. Ainsi on sait qu'à titre privé les actifs utilisent le numérique hors télévision 4 heures par jour (E-marketer), autant que leur temps libre et social (INSEE) soit en moyenne leur totalité. Une journée ne faisant que 24 heures, les plus connectés prennent principalement sur leur sommeil le temps excessif usé avec le numérique. Afin d'évaluer les besoins en prévention des comportements numériques, il lui demande l'estimation agrégée des mortalités et morbidités pour chacune des trois prochaines décennies, liés aux principales maladies chroniques précitées (maladies cardiovasculaires, 3 types de cancers (prostate, sein et colon) et diabète de type 2), en lien avec les changements comportementaux dus aux usages numériques et leurs conséquences (les « 5 S » précités), *a minima* sur le sommeil et la sédentarité.

Texte de la réponse

La priorité du ministère chargé de la santé, s'agissant des nouvelles technologies et particulièrement des écrans, est de s'assurer de leur bon usage afin d'en tirer les bénéfices et d'en éviter les impacts négatifs (notamment ceux liés à une surexposition). L'un des objectifs du plan national de santé publique « Priorité Prévention » est donc de « créer des repères d'usages d'écrans destinés aux proches de jeunes enfants, et une campagne d'information sur les repères et bonnes pratiques en matière de temps passé devant des écrans » afin de promouvoir un usage adapté des écrans dans le quotidien des Français. C'est en ce sens que le ministère a saisi le Haut conseil de la santé publique (HCSP) le 1er août 2018 afin qu'il émette un avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Il a été demandé au HCSP de traiter dans un premier rapport de la question des écrans et des moins de 18 ans, avec une attention particulière aux enfants de moins de 6 ans ; de réaliser une revue de la littérature scientifique sur la définition de la surexposition aux écrans ; de procéder à une analyse critique des recommandations françaises et internationales et, le cas

échéant, de proposer de nouvelles recommandations qui pourraient être diffusées aux familles et aux acteurs de la prévention et de l'éducation. Ainsi, le HCSP a publié en janvier 2020 un rapport consacré aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Ce rapport analyse les preuves des effets des écrans sur la santé et énonce notamment des règles d'usage des écrans selon les âges et les temps de la journée. En effet, ce n'est pas l'écran en soi qui peut être délétère, mais son usage. Ainsi, s'il est nécessaire de limiter le temps passé devant les écrans pour réduire certaines conséquences physiques et physiologiques (telles que l'obésité, la qualité de vie ou les symptômes dépressifs), l'enjeu réside surtout dans la formation, l'éducation et l'encadrement de l'usage des écrans pour en éviter les effets néfastes, voire en tirer certains bénéfices (apprentissage, « exergame », etc.). Le Gouvernement entend donner une suite à l'état des lieux et aux recommandations émises par le HCSP.

Données clés

Auteur : [M. Marc Le Fur](#)

Circonscription : Côtes-d'Armor (3^e circonscription) - Les Républicains

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 20627

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Solidarités et santé](#)

Ministère attributaire : [Solidarités et santé](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [18 juin 2019](#), page 5507

Réponse publiée au JO le : [1er septembre 2020](#), page 5831