



**Promotion
Santé**
Occitanie

IMPACT DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS ET DE L'HYPERCONNEXION SUR LA SANTÉ DES ADULTES

Bibliographie commentée

SEPTEMBRE 2026

Siège

Cité de la Santé,
Hôpital La Grave, Place Lange
31059 Toulouse Cedex 9

Documentation

05 61 77 87 23

centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org
centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org
www.promotion-sante-occitanie.org

Découvrez la nouvelle version de DOCCITANIE SANTÉ

Le portail documentaire en santé

En 2025, le site collaboratif DOCCitane Santé, cocréé en 2018 par le CREA-ORS et Promotion Santé Occitanie, a bénéficié d'une refonte complète, portant à la fois sur son architecture, son organisation des contenus et son interface graphique.

Cette évolution a visé à moderniser l'interface, améliorer l'ergonomie et faciliter l'accès aux ressources documentaires pour l'ensemble des professionnels de santé de la région.



La plateforme propose une large diversité de produits documentaires, parmi lesquels :

- Des veilles documentaires,
- Des supports pédagogiques,
- Des revues de littérature,
- Des bibliographies thématiques,
- Des dossiers documentaires,
- Des ouvrages et revues,
- Des bases de données.

L'ensemble des ressources référencées sont produites et issues des fonds documentaires des structures partenaires.

Elles sont classées par thématiques et par publics, afin de faciliter l'accès rapide aux ressources utiles à vos projets.

Pour compléter cette offre, DOCCitane vous permet d'accéder à des ressources en ligne grâce à une outilhèque numérique et une sitotheque.

Enfin, DOCCitane Santé recense des événements organisés en Occitanie dans les domaines de la promotion et de l'éducation pour la santé, classés selon leur échelle de rayonnement : régionale, nationale ou internationale.



Connectez-vous sur

www.doccitane-sante.fr

PREAMBULE

Au cours des dernières années, on a beaucoup parlé de l'effet de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans¹, mais moins de leur impact sur la santé des adultes². Pourtant, **les écrans étant omniprésents dans le quotidien de la plupart des actifs³, à la maison comme au travail, ils influent sur leur bien-être**, au même titre que d'autres déterminants de santé⁴.

L'objectif de la présente bibliographie est **de recenser et de présenter une sélection de ressources pertinentes permettant de faire ressortir l'essentiel des enjeux de santé liés à l'exposition et à l'usage des écrans, ainsi que ceux relatifs à l'hyperconnexion⁵ et à l'usage des réseaux sociaux**, deux thématiques étroitement liées à la première.

La bibliographie se découpe en **cinq grandes parties** proposant : un **état des lieux** de l'usage des écrans en France, des ressources abordant les **effets des écrans, de l'hyperconnexion et des réseaux sociaux sur la santé**, des documents fournissant des **pistes pour prévenir les risques et promouvoir un usage raisonné des écrans et des réseaux** et, pour aller plus loin, une sélection de **sites internet-ressources**.

Les ressources sont présentées selon un plan structuré et par ordre antéchronologique, de la référence la plus récente à la plus ancienne. La sélection de sites internet-ressources est pour sa part classée par ordre alphabétique. Chaque grande partie se compose d'une courte synthèse introductive suivie d'une sélection de références bibliographiques auxquelles sont associés des résumés.

Il est à noter que cette bibliographie n'a pas vocation à être exhaustive mais plutôt de fournir un corpus de ressources francophones sélectionnées (uniquement les accessibles en texte intégral), l'objectif étant de permettre d'appréhender le sujet dans sa globalité.

1 **Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans**, HCSP, 2019-12 (mise en ligne 2020-01) [Consulter...](#)

2 **Effets des écrans sur la santé mentale et physique**, INSPQ, māj 2024-11-04 [Consulter...](#)

3 **Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? Vague 2**, juin 2019, BVA/Fondation April, 2019 [Consulter...](#)

4 ALLA François, **Les déterminants de la santé (3.)**, In *Traité de santé publique*, Lavoisier, 2016, pp. 15-18

5 **Hyperconnexion, surconnexion. Impact de l'utilisation des technologies d'information et communication**, INRS, māj 2022-02-22 [Consulter...](#)

Pour citer ce document :

CAMBON Marjorie, **Impact de l'exposition aux écrans et de l'hyperconnexion sur la santé des adultes. Bibliographie commentée**, Promotion Santé Occitanie, 2026-09, 28 p.

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

• **Bases de données, portails, plateformes, outils de recherche** : Bib-Bop / Cairn / HAL / Theses.fr / Google scholar / Google / SciPlace AI / Perplexity AI / Claude AI

Liens consultés en septembre 2026

- **Mots-clés** : écran / adulte / parent / exposition aux écrans / réseaux sociaux / hyperconnexion / surconnexion / addiction aux écrans / dépendance aux écrans / effet des écrans (sur la santé) / bénéfices des écrans / technoférence
- **Période concernée** : à partir de 2017, pour les références les plus anciennes relatives à des sous-thèmes spécifiques, mais la majorité des ressources sélectionnées a une date de publication comprise entre 2020 et 2026.
- **Limites** :
 - Thématique encore peu étudiée comparé à la littérature scientifique et institutionnelle disponible sur l'effet de l'exposition aux écrans sur le développement et la santé des enfants (à l'exception du domaine de la santé au travail) ;
 - Variété de la tranche d'âge considérée (adulte = 18 à 99 ans), qui mêle des profils de population aux usages très différents. Les ressources sélectionnées se concentrent principalement sur les adultes – jeunes et moins jeunes – actifs.

DÉFINITIONS

- **Hyperconnexion/surconnexion** : Terme qui décrit un état de connexion permanente à Internet et à des appareils numériques tels que les smartphones, les ordinateurs portables et les tablettes. Cet état implique que l'individu concerné est constamment connecté et disponible pour recevoir des messages, des alertes et des notifications de toutes sortes (e-mail, messagerie instantanée, réseaux sociaux...) ⁶ ce qui peut générer un sentiment d'urgence, une surcharge d'information voire un débordement du travail dans la sphère personnelle ⁷.
- **Sédentarité** : Définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée. Elle est considérée distinctement de l'inactivité physique (niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, inférieur à un seuil d'activité physique recommandé), avec ses effets propres sur la santé ⁸.
- **Technoférence** : Terme qui décrit ce qui se produit lorsque l'utilisation des écrans par un parent ou un enfant interrompt ses autres activités (ex : un téléphone que l'on consulte pendant un repas, un jeu ou une discussion, ce qui fragmente l'attention et peut éteindre la conversation). Chez le jeune enfant, le temps que passent ses parents sur leurs appareils mobiles est lié à des interactions négatives plus fréquentes ^{9&10}.
- **Troubles musculosquelettiques (TMS)** : Atteintes de l'appareil locomoteur dont la survenue peut être favorisée par l'activité professionnelle. Les TMS affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs et inférieurs. Ils se manifestent par des gênes, des douleurs, parfois aussi de la raideur, une perte de force ou de sensibilité principalement au niveau du cou, des épaules, des coudes et des poignets ¹¹.

6 VINSON Arthur, **Qu'est-ce que l'hyperconnexion ?** Observatoire de l'Infobésité et de la Collaboration Numérique (OICN), 2023-04-10 [Consulter...](#)

7 **Hyperconnexion, surconnexion. Impact de l'utilisation des technologies d'information et communication (TIC)**, INRS, mai 2022-02-22 [Consulter...](#)

8 **Définition de l'inactivité physique et de la sédentarité**, In Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective, ANSES, 2016-02, p. 4 [Consulter...](#)

9 **Qu'est-ce que la « technoférence » et pourquoi est-ce un problème ?** Centre pour une saine utilisation des écrans – Société canadienne de pédiatre, s.d. [Consulter...](#)

10 **Qu'est-ce que la technoférence ?** CLEMI, 2026-05-11 [Consulter...](#)

11 **Troubles musculosquelettiques (TMS). Ce qu'il faut retenir**, INRS, mai 2025-03-27 [Consulter...](#)

SOMMAIRE

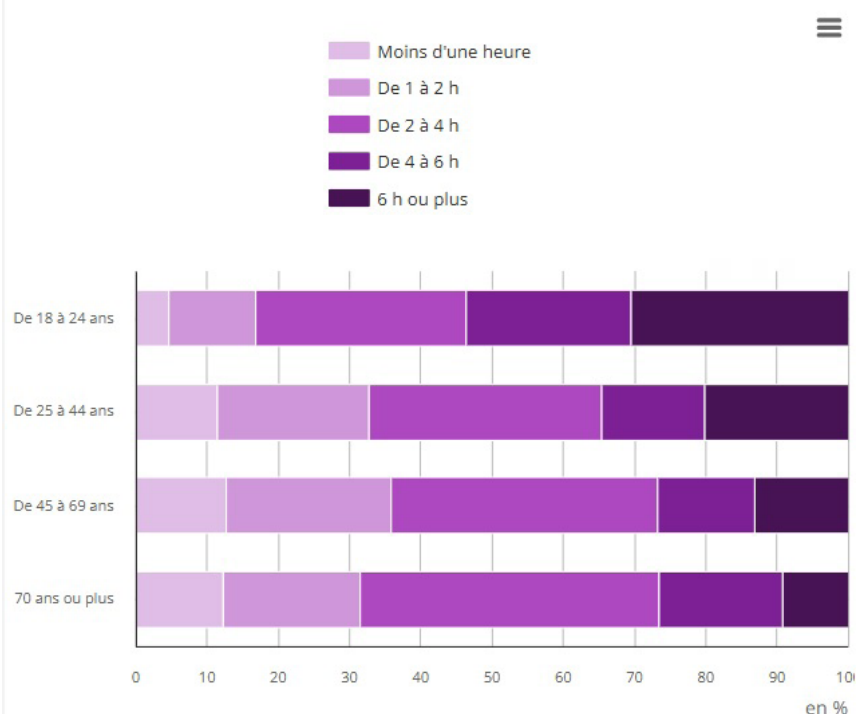
1. ECRANS ET ADULTES : ÉTAT DES LIEUX.....	1
Ressources documentaires.....	5
2. IMPACT DES ÉCRANS, DE L'HYPERCONNEXION ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ & MOYENS D'AGIR	8
2.1. Ressources générales.....	10
2.1.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé globale et le quotidien.....	10
2.1.2. Pistes de prévention/action.....	12
2.2. Conduites addictives	13
2.2.1. Effets des écrans/du numérique sur les conduites addictives	13
2.2.2. Pistes de prévention/action	14
2.3. Santé mentale.....	15
2.3.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé mentale.....	15
2.3.2. Pistes de prévention/action	16
2.4. Santé oculaire et visuelle	17
2.4.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé oculaire et visuelle	17
2.4.2. Pistes de prévention/action	17
2.5. Sédentarité	18
2.5.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la sédentarité.....	18
2.5.2. Pistes de prévention/action	19
2.6. Sommeil.....	20
2.6.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur le sommeil.....	20
2.6.2. Pistes de prévention/action	21
2.7. Troubles musculosquelettiques (TMS).....	21
2.7.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la survenue des TMS.....	21
2.7.2. Pistes de prévention/action.....	22
2.8. Parentalité.....	23
2.8.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur l'exercice de la parentalité	23
2.8.2. Pistes de prévention/action	24
2.9. Santé environnement	25
2.9.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur l'environnement	25
2.9.2. Pistes de prévention/action	26
3. SITES-RESSOURCE POUR ALLER PLUS LOIN	27

1. ECRANS ET ADULTES : ETAT DES LIEUX

Ces dernières années ont été marquées par une **montée en puissance de l'usage des écrans et des outils numériques par les Français**, largement connectés au quotidien, que ce soit dans le cadre professionnel ou personnel¹², avec notamment une **adoption fulgurante de l'IA générative**, utilisée aujourd'hui par près d'une personne sur deux, et une **fréquentation massive des réseaux sociaux et des plateformes de partage de vidéos**.¹³

Une étude de l'Insee de 2025 indique que le **temps d'exposition moyen aux écrans par jour des adultes se situe entre 2h et 4h**, et qu'**une part importante de jeunes adultes de 18 à 24 ans déclare passer de 4h à 6h par jour** (hors raisons professionnelles ou éducatives). Pour ce qui est de la **fréquence de consultation des réseaux sociaux** au cours d'une journée, elle oscille entre au moins une fois par jour et plusieurs fois par jour chez les adultes âgés de 18 ans à 44 ans, voire **plusieurs fois par heure chez les 18-24 ans** (cf. diagrammes ci-dessous).¹⁴

Figure 1 – Temps d'exposition aux écrans, par classe d'âge



Lecture : 30,4 % des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent avoir passé au moins 6 heures par jour devant un écran, hors raisons professionnelles ou éducatives, au cours des 7 jours précédant l'enquête.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, personnes âgées de 18 ans ou plus, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

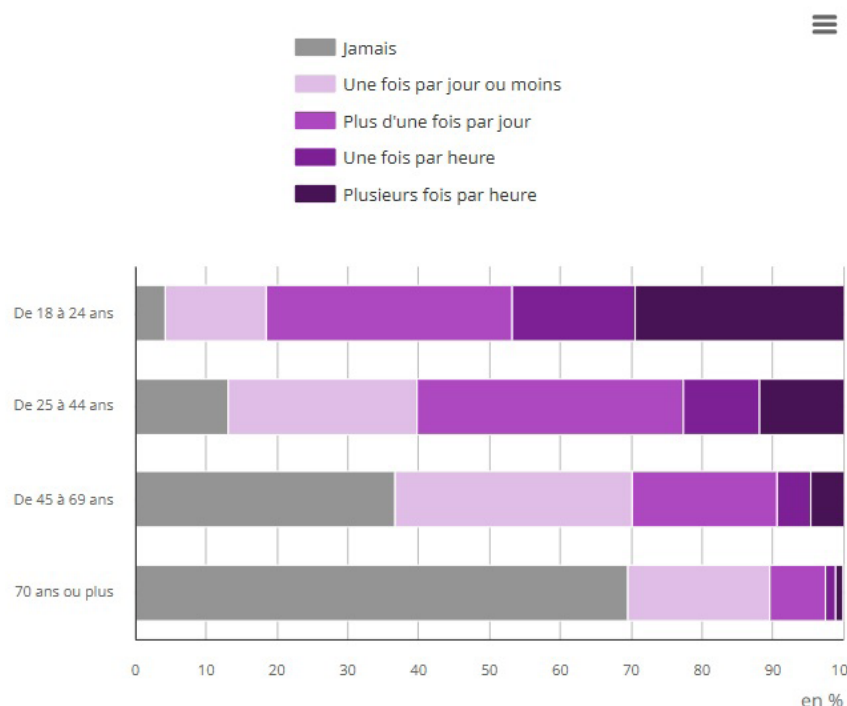
Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 65 423 répondants du panel, automne 2022.

¹² Toluna Harris Interactive, **Baromètre des comportements numériques**, MILDECA, Toluna Harris Interactive, 2025-11, 6 p. [Consulter...](#)

¹³ **Baromètre du numérique, édition 2026**, CRÉDOC, 2026-02, 88 p. [Consulter...](#)

¹⁴ **Économie et société à l'ère du numérique. Édition 2025**, Insee, 2025-10, 124 p. [Consulter...](#)

Figure 2 – Fréquence de connexion aux réseaux sociaux, par classe d'âge



Lecture : 29,6 % des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent se connecter aux réseaux sociaux plusieurs fois par heure, au cours des 7 jours précédant l'enquête.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, personnes âgées de 18 ans ou plus, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 65 423 répondants du panel, automne 2022.

Source : **Santé mentale et usages du numérique**,
In **Économie et société à l'ère du numérique. Édition 2025**, Insee, 2025-10 [Consulter...](#)

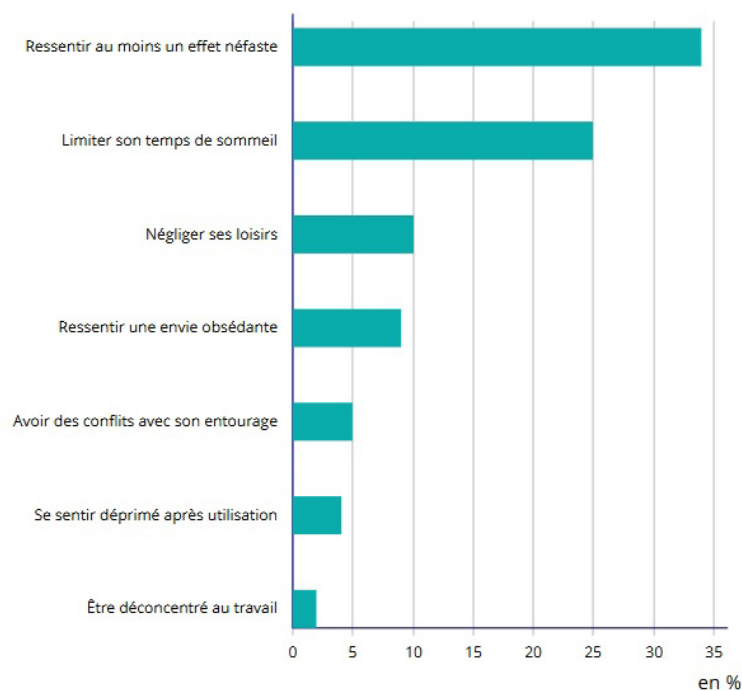
Selon le baromètre de l'hyperconnexion de la Fondation APRIL, En 2019, **1 français sur 4 dispose à la fois d'un smartphone, d'une tablette tactile, d'un ordinateur portable et d'un ordinateur fixe**, et près de **trois-quarts d'entre eux se déclarent dépendants vis-à-vis de leurs outils connectés** (73 %). Les cadres, les moins de 35 ans, les Franciliens et les diplômés du supérieur – qui sont parmi les plus dotés en équipements numériques – sont les plus connectés.¹⁵

Cette hyperconnexion – ou surconnexion – n'est pas sans conséquences sur la santé. En effet, en 2023, **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. **Les jeunes adultes sont particulièrement concernés : 57 % chez les moins de 20 ans et 49 % chez les 20-34 ans**. L'effet néfaste le plus cité est la **réduction du temps de sommeil**, suivi du fait de négliger d'autres activités de loisirs et des sensations d'obsession vis-à-vis des écrans (cf. diagrammes suivant).¹⁶

¹⁵ **Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? Vague 2, juin 2019**, BVA, Fondation APRIL, 2019, 45 p. [Consulter...](#)

¹⁶ GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, *Insee Focus*, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

Figure 1 – Effets néfastes déclarés par les internautes en lien avec leur usage des écrans



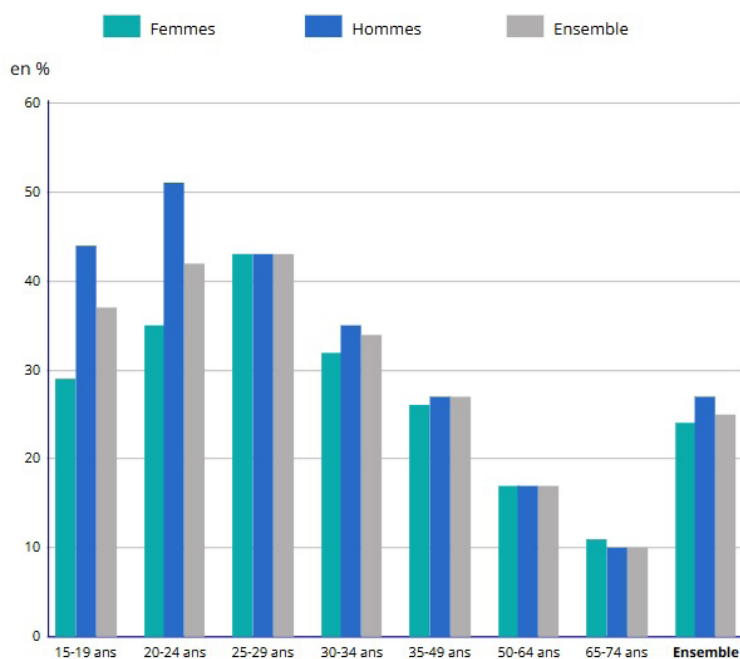
Note : Il est possible de déclarer ressentir plusieurs effets néfastes.

Lecture : En 2023, 25 % des internautes ont déclaré limiter leur temps de sommeil pour rester sur les écrans.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Figure 2 – Réduction du temps de sommeil liée à l'usage des écrans en fonction du sexe et de l'âge

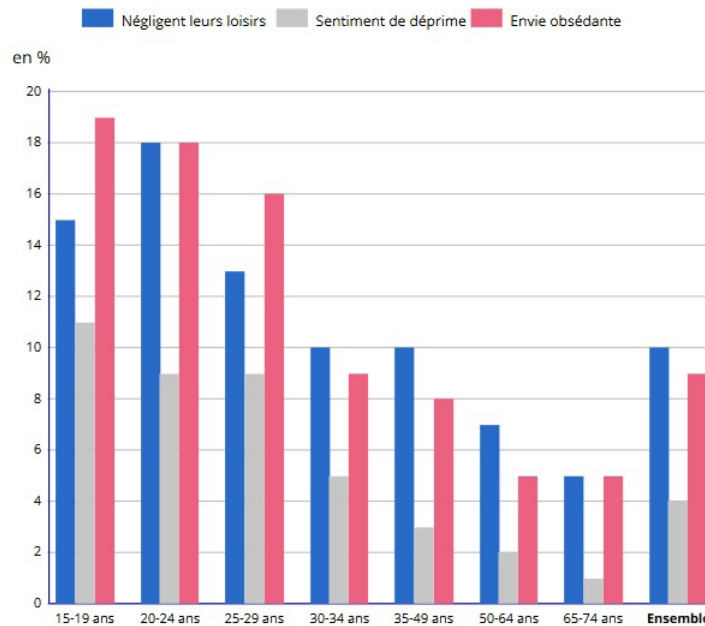


Lecture : En 2023, 44 % des hommes internautes âgés de 15 à 19 ans déclarent avoir réduit leur temps de sommeil pour rester sur les écrans au moins une fois par semaine, contre 29 % pour les femmes internautes du même âge.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Figure 3 – Part d'internautes qui négligent leurs loisirs ou ressentent un mal-être psychique en raison des écrans selon l'âge



Lecture : En 2023, 15 % des internautes âgés de 15 à 19 ans ont déclaré avoir négligé leurs loisirs pour rester sur les écrans.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

Source : Insee, enquête TIC Ménages 2023.

Source : GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, *Insee Focus*, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

D'après le baromètre de l'hyperconnexion de la fondation APRIL, **72 % des Français estiment connaître les impacts de la surexposition aux écrans sur leur santé et leur bien-être**. Toutefois cette connaissance reste imprécise, étant donné que seuls 17 % estiment les connaître « très bien », et que **la moitié des interrogés estime que l'exposition aux écrans n'a pas d'impact sur leur santé en général**.¹⁷

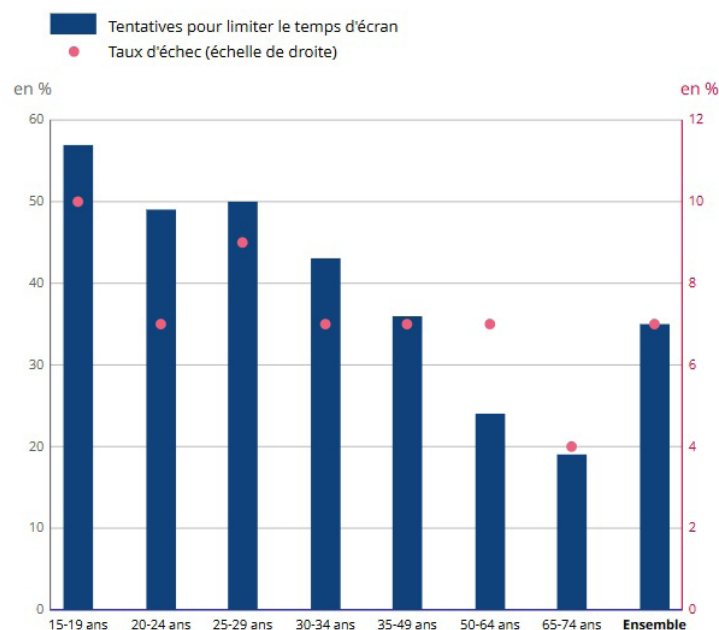
Néanmoins, certains s'efforcent d'agir pour réduire leur consommation d'écrans. En effet, **connue de 76 % des Français, la « pause numérique » a déjà été expérimentée par près d'une personne sur cinq, plus particulièrement la déconnexion des réseaux sociaux**. Les personnes l'ayant testée rapportent des **effets positifs tangibles en termes de qualité de vie, de bien-être psychologique, de sommeil et de relations sociales enrichies**.¹⁸ D'après l'Insee, **un tiers des internautes ont tenté de limiter leur usage des écrans, mais 7 % d'entre eux n'y sont pas parvenus** (cf. diagramme suivant).¹⁹

¹⁷ **Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? Vague 2, juin 2019**, BVA, Fondation APRIL, 2019, 45 p. [Consulter...](#)

¹⁸ **Les français et la « pause numérique »**, Ipsos, 2026-01, 10 p. [Consulter...](#)

¹⁹ GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, *Insee Focus*, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

Figure 4 – Part d'internautes ayant tenté de limiter leur temps d'écran et taux d'échec en fonction de l'âge

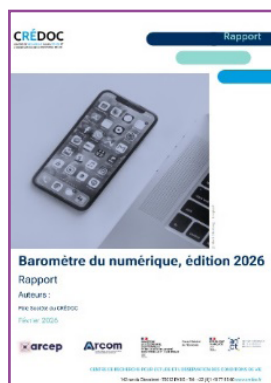


Lecture : En 2023, 57 % des internautes âgés de 15 à 19 ans ont tenté de limiter leur temps d'écran. Parmi eux, 10 % déclarent avoir échoué.

Champ : France hors Mayotte, personnes de 15 à 74 ans ayant utilisé Internet au cours des trois derniers mois, vivant en logement ordinaire.

Source : GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, Insee Focus, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

Ressources documentaires



Baromètre du numérique, édition 2026, CRÉDOC, 2026-02, 88 p.

Ce document présente les résultats du Baromètre du numérique conduit à la demande de l'Arcep, de l'Arcom, du CGE et de l'ANCT. En s'appuyant sur une enquête menée en 2025 auprès de 4145 personnes (12 ans et plus), le baromètre souligne : une adoption fulgurante de l'IA générative, utilisée par près d'une personne sur deux ; une fréquentation massive des réseaux sociaux et plateformes de partage de vidéos, non dénuée de risques ; une montée en puissance de la connectivité ; des pratiques numériques moins guidées par les enjeux écologiques sur fond d'incertitudes économiques et politiques ; un marché mature : des équipements et usages historiques largement démocratisés ; des enjeux d'inclusion numérique dans le quotidien des Français. Une bibliographie complète le baromètre.

[Consulter...](#)



Les français et la « pause numérique », Ipsos, 2026-01, 10 p.

Ce rapport d'enquête d'Ipsos s'intéresse au concept de « pause numérique » et plus particulièrement de sa connaissance et de son adoption (ou intention d'adopter) par les Français. Les résultats pointent les réseaux sociaux comme la cible prioritaire de ces derniers.

[Consulter...](#)



Toluna Harris Interactive, **Baromètre des comportements numériques**, MILDECA, Toluna Harris Interactive, 2025-11, 6 p.

Afin de mieux comprendre les usages numériques des Français, la MILDECA a conçu le Baromètre annuel des comportements numériques avec Toluna Harris Interactive. Au-delà de l'interrogation des Français sur leurs comportements et leurs dépendances en matière d'usages numériques de manière générale, cette 5^{ème} édition s'est plus particulièrement intéressée à leur rapport aux réseaux sociaux et aux contenus d'influenceurs. Le lien entre pratiques numériques et sentiment de « détresse » psychologique a également été questionné. [D'après introduction éditeur]

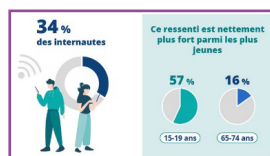
[Consulter...](#)



Économie et société à l'ère du numérique. Édition 2025, Insee, 2025-10, 124 p.

Cet ouvrage rassemble les données de la statistique publique rendant compte des transformations de l'économie et de la société par le numérique. Sont notamment interrogés les **enjeux** (compétences numériques, recrutement dans les métiers du numérique, accès à la fibre optique, équipements électroniques et conséquences environnementales, empreinte carbone et consommation énergétique, [santé mentale et usages du numérique](#), fiabilité des informations en ligne, sécurité numérique), les **modes de vie** (objets connectés et équipements, démarches administratives numériques et formation, achats culturel/achats de produits et de services en ligne, paiements et usages du numérique, pratiques numériques de personnes handicapées, atteintes aux systèmes de traitement automatisé de données, outils numériques et usages dans l'UE), les **usages professionnels** (sites et réseaux sociaux, intelligence artificielle, offre de formation en distanciel, pratique du télétravail, utilisation pédagogique du numérique au collège, médecins généralistes et outils numériques, agriculture et outils numériques, entreprises de l'UE et outils numériques) et les **secteurs et métiers** (démographie des entreprises des secteurs du numérique, activité économique des entreprises des secteurs du numérique, métiers du numérique, localisation des emplois des secteurs du numérique).

[Consulter...](#)



GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, Insee Focus, n° 329, 2024-06

Ce numéro d'Insee Focus se penche sur les effets néfastes ressentis par les internautes âgés de 15 à 74 ans (temps de sommeil réduit, loisirs négligés, envie obsédante, conflits avec l'entourage, se sentir déprimé après utilisation, déconcentration au travail). Les tentatives de limitation de l'usage des écrans par les personnes interrogées ont également été investiguées. Des graphiques et une infographie illustrent les résultats de cette enquête.

[Consulter...](#)



Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? Vague 2, juin 2019, BVA, Fondation APRIL, 2019, 45 p.

Après avoir lancé en 2018 un premier Baromètre, BVA et la Fondation APRIL ont présenté les résultats d'une seconde vague, afin de mesurer les évolutions des comportements et de s'intéresser aux impacts de la surexposition aux écrans sur la santé. Après une brève présentation de la méthodologie employée, la rapport souligne ces éléments : un équipement et un temps passé sur écrans qui s'accroît ; une consommation numérique davantage orientée vers des motifs personnels que professionnels ; un sentiment de dépendance à Internet qui s'intensifie ; la déconnexion numérique, une démarche toujours jugée bénéfique ; des Français globalement mieux informés sur l'hyperexposition aux écrans mais des risques diversement appréciés ; la déconnexion nocturne : une pratique qui ne fait pas consensus ; dans le milieu professionnel, des bonnes pratiques qui s'installent diversement ; dans le cadre familial, des parents sensibilisés aux risques de l'hyperconnexion mais plus difficilement dans le contrôle au quotidien.

[Consulter...](#)



Les écrans dans l'entreprise, état des lieux, lebonusagedesecrans.fr, s.d.

Cet article fait un bref état des lieux de l'usage des écrans et de l'hyperconnexion dans les entreprises, et fait un rappel de ce que dit la loi à propos du « Droit à la déconnexion ».

[Consulter...](#)



Les écrans en France, lebonusagedesecrans.fr, s.d.

Cet article informe sur l'usage des écrans en France. Il rappelle tout d'abord quelques dates clés de l'histoire du développement et de la présence des écrans dans la société (la télévision, écrans « historique » des familles ; de l'ordinateur à Internet ; la naissance du téléphone mobile ; les tablettes tactiles ; les objets connectés) puis apporte quelques données statistiques relatives à l'hyperconnexion et à l'équipement audiovisuel des Français.

[Consulter...](#)

2. IMPACT DES ÉCRANS, DE L'HYPERCONNEXION ET DES RESEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ & MOYENS D'AGIR

Aujourd'hui, les écrans et médias numériques (téléphones portables, tablettes, ordinateurs, télévision, internet, réseaux sociaux...) jouent un rôle central dans nos vies. Utilisés de manière équilibrée, ils **facilitent les tâches quotidiennes et permettent de nous divertir**. Ils offrent également des **possibilités d'apprentissage** et sont des **outils de travail précieux**. Par ailleurs, ils permettent de **maintenir le lien avec des personnes éloignées**.²⁰ **Leurs bienfaits peuvent être d'ordre physique** (jeux vidéo et applications pour aider à adopter de meilleures habitudes de vie...), **psychologique** (sites internet, applications visant à aider à maintenir une bonne santé mentale, accès à des services de soutien/entraide...) et **social** (développement de l'identité et des compétences sociales, accès à de l'éducation, exposition à différentes cultures, inclusion et accès au soutien social chez les jeunes appartenant à des sous-groupes stigmatisés, émissions à valeur éducative...). De son côté, **la pratique des jeux vidéo peut être tout aussi bénéfique, en fonction de l'usage et du type de jeu** : socialisation avec d'autres joueurs (pour le cas des jeux en ligne), développement de la créativité, amélioration des fonctions visuospatiales, acquisition de connaissances, résolution de problèmes, apprentissage de l'esprit sportif, apprentissage de l'anglais...^{21&22}

Toutefois, **la surexposition aux écrans et l'usage intensif d'outils numériques connectés ont un impact, confirmé ou potentiel, sur la santé mentale et physique des individus, quel que soit leur âge**. Il est à noter que la plupart des études relève des associations entre l'usage et les problèmes de santé plutôt que des liens de causalité (de cause à effet).

Un des impacts les plus identifiés est l'**augmentation de la sédentarité**²³ (période prolongée assises ou couchées et manque d'activité physique), qui elle-même a des effets délétères notoires sur la santé (maladies chroniques, obésité, santé mentale, cancers, mortalité globale).²⁴

Par ailleurs, le travail prolongé sur écran peut engendrer de la **fatigue visuelle** ainsi que l'apparition de **troubles musculosquelettiques (TMS)**, d'autant plus lorsqu'il est associé à une posture, à du matériel et à une installation inadéquats.²⁵

La **réduction du temps et de la qualité du sommeil** fait également partie des effets néfastes les plus souvent cités²⁶. En effet, l'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement et induit un retard de phase. Par ailleurs, les réseaux, internet et autres mails génèrent une excitation cognitive préjudiciable au sommeil, sans oublier « l'effet sentinelle » induit par les téléphones portables laissés allumés la nuit.²⁷

20 **Utilité des écrans**, Santépsy.ch, s.d. [Consulter...](#)

21 **Les bienfaits des écrans**, PAUSE, 2026-05-27 [Consulter...](#)

22 **Comprendre le jeu vidéo**, PédaGoJeux.fr, s.d. [Consulter...](#)

23 **Effets des écrans sur la santé mentale et physique**, INSPQ, mai 2024-11-04 [Consulter...](#)

24 **Les Risques de la Sédentarité et de l'Inactivité Physique sur la Santé**, CNRS, 2024-07-18 [Consulter...](#)

25 **Risques pour la santé**, In *Travail sur écran. Dossier*, INRS, mai 2025-06-11 [Consulter...](#)

26 GUILLOTIN Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, *Insee Focus*, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

27 **Sommeil et nouvelles technologies**, INSV, s.d. [Consulter...](#)

La santé mentale peut également être affectée. Au travail, à travers le phénomène d'**hyperconnexion** (connexion permanente, tendance à l'effacement des frontières entre vie familiale et vie professionnelle, forme de surcharge informationnelle véhiculée voire provoquée par les technologies de l'information et de la communication)²⁸ ou au quotidien, dans la vie personnelle, où une fréquence élevée de connexion aux réseaux sociaux peut être associée à des **syndromes dépressifs** chez certains²⁹, et parfois même à un **sentiment** – paradoxal, au vu de la fonction « sociale » de ces réseaux – **d'isolement et de solitude**.³⁰ Des personnes peuvent également éprouver un **sentiment de dépendance** à leurs outils connectés³¹, ce qui pose la question de l'existence (ou non) l'addiction aux écrans.

Bien que cette dernière ne soit, à ce jour, pas reconnue de façon officielle (seul le trouble lié aux jeux vidéo est reconnu par l'OMS et intégré à la classification internationale des maladies), **l'existence d'usages problématiques des écrans fait pour sa part consensus** ; les addictologues reçoivent des personnes qui témoignent d'addictions aux réseaux sociaux, aux applications mobiles, aux écrans et autres outils digitaux.^{32&33}

Enfin, l'usage des écrans peut également avoir un **impact sur la relation parent-enfant**. On appelle ce phénomène la « **technoférence** » parentale : interruptions dans les échanges dyadiques entre le parent et son enfant, provoquées par l'utilisation des nouvelles technologies au moment de l'interaction (McDaniel & Radesky, 2018). Ces coupures peuvent entraver la construction du lien d'attachement et avoir un effet sur le développement cognitif, langagier et socio-émotionnel du jeune enfant.³⁴

28 GROSJEAN Vincent, MORAND Ophélie, **TIC, hyperconnexion et surconnexion : comprendre la dynamique des atteintes psychosociales pour les prévenir**, *Hygiène et sécurité du travail*, n° 265, 2021-12, pp. 63-73 [Consulter...](#)

29 GUILLOTON Valentin, **En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans**, *Insee Focus*, n° 329, 2024-06 [Consulter...](#)

30 **La relation entre l'utilisation des écrans et le sentiment de solitude. Entrevue avec Andrée-Anne Légaré**, Institut universitaire sur les dépendances, 2024-12-12 [Consulter...](#)

31 **Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? Vague 2, juin 2019**, BVA, Fondation APRIL, 2019, 45 p. [Consulter...](#)

32 **L'hyperconnexion, une nouvelle forme d'addiction ?** Addict'AIDÉpro, 2023-10-03 [Consulter...](#)

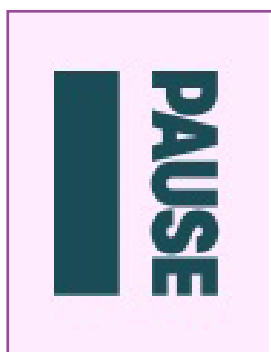
33 **L'Essentiel sur... les usages problématiques d'écrans**, MILDECA, 2024-10, 4 p. [Consulter...](#)

34 GILLIOZ Estelle, LEJEUNE Fleur, GENTAZ Edouard (et al.), **Coupure interactionnelles et technoférence parentale : les effets des nouvelles technologies sur le développement socio-émotionnel du jeune enfant**, *Traits d'union* (Fondation Action Innocence), n° 47, 2023-06, 3 p. [Consulter...](#)

Les ressources bibliographiques qui suivent visent à **enrichir vos connaissances sur l'impact de la surexposition aux écrans et de l'usage intensif des outils connectés sur la santé des adultes**, tout en proposant, **pour chaque risque identifié, des préconisations et des pistes d'action pour le réduire**, ce afin de **ne conserver que les effets bénéfiques** des écrans et des TIC.

2.1. Ressources générales

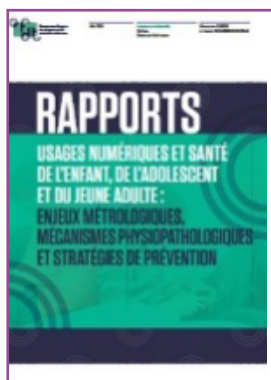
2.1.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé globale et le quotidien



Les bienfaits des écrans, PAUSE, 2026-05-27

Cet article vise à rappeler les bienfaits procurés par les écrans, dans un contexte où l'on a tendance à parler davantage des risques associés à l'usage de ces derniers. Il aborde ainsi les bienfaits physiques potentiels, les bienfaits psychologiques potentiels ainsi que les bienfaits potentiels sur la vie sociale avant de se pencher spécifiquement sur le cas des jeux vidéo.

[Consulter...](#)



CARON Alexandre, BEZANNIER Laura, **Usages numériques et santé de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte : enjeux méthodologiques, mécanismes physiopathologiques et stratégies de prévention. Rapport**, OFDT, 2026-05, 79 p.

Réalisé par le Cemka à la demande de l'OFDT, ce rapport présente une revue exhaustive de la littérature (2015-2025) listant les enjeux des métriques et les mécanismes physiopathologiques à l'œuvre chez les jeunes (enfants, adolescents et jeunes adultes) quant à leurs usages des écrans. Après avoir fait le bilan des conséquences sur la santé des jeunes, il propose des pistes pour protéger ces derniers des effets parfois délétères (mais pas uniquement) des écrans.

[Consulter...](#)



Risques pour la santé, In **Travail sur écran. Dossier**, INRS, mäj 2025-06-11

Ce dossier se concentre sur les risques associés au travail sur écran. Après une énumération détaillée de ces derniers (troubles musculosquelettiques, postures sédentaires, fatigue visuelle, stress et risques psychosociaux), il formule des recommandations détaillées accompagnées d'illustrations permettant de limiter les risques grâce à l'aménagement du poste de travail, le choix de matériel et accessoires adaptés, le choix du lieu d'implantation du poste de travail et l'organisation du travail. En complément, un rappel de la réglementation et des normes est donné, suivi d'une sélection de supports (vidéos, brochures, dépliants, fiches...) réalisés par l'INRS.

[Consulter...](#)



LEE Jihye, ZARNIC Ziga, **Effets des technologies numériques sur le bien-être : principaux éclairages apportés par les publications spécialisées. Document de travail**, OCDE, 2025, 65 p.

Ce document passe en revue des publications spécialisées sur la question de l'incidence des technologies numériques sur l'existence des individus afin de mieux appréhender l'action de ces technologies sur le bien-être de l'individu et de la société. Une première partie introduit le sujet et révèle les principales conclusions. Une seconde partie détaille les principaux éclairages apportés par les publications spécialisées et une troisième se focalise sur les fractures numériques. L'ensemble des références bibliographiques consultées par les auteurs est listé en fin de rapport.

[Consulter...](#)



Effets des écrans sur la santé. Dossier, INSPQ, mäj 2024-09-26

Après une présentation des déterminants/facteurs influençant les effets sur la santé liés à l'exposition ou à l'utilisation des écrans, des mécanismes à l'œuvre et des conséquences sur la société, ce dossier détaille les différents effets des écrans sur la santé mentale et physique. Il aborde ensuite les comportements à risque qu'ils peuvent engendrer et les enjeux de sécurité pour les individus. Enfin, il se penche plus spécifiquement sur les effets en lien avec le développement des enfants et sur l'adaptation sociale à différents âges.

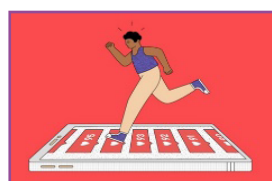
[Consulter...](#)



AMATO Etienne Armand, GOBERT Thierry, **Le bien-être avec le numérique, entre promesses de progrès, discours critiques et pratiques contrastées**, *Interfaces numériques*, vol. 13, n° 3, 2024

Après avoir souligné la récurrence d'un questionnement sur les effets positifs des technologies de l'information et de la communication dans l'histoire de la revue « Interfaces numériques », cet article plonge aux racines de la notion de bien-être et cherche à saisir en quoi les déploiements technologiques s'y réfèrent, au niveau pratique, par les plaisirs ou facilités apportés, ou des récits d'amélioration de vie. Il aborde le souci croissant de la santé, y compris mentale, dans un contexte de généralisation des intelligences artificielles. À partir de la position subjective du sujet contemporain, une triple approche est proposée, selon que le bien-être se réalise avec, à travers ou dans le numérique. Elle s'ordonne en partant de l'expérience utilisateur, en interrogeant l'univers des jeux vidéo, pour aller vers la créativité, le soutien psychologique et, enfin, l'apprentissage et l'éducation. [D'après résumé auteur]

[Consulter...](#)



Utilité des écrans, In **Santé mentale et écrans**, Santépsy.ch, s.d.

Cet article du dossier « Santé mentale et écrans » de Santépsy.ch se penche sur l'utilité des écrans, soulignant leur praticité, l'aide qu'ils représentent pour maintenir du lien ainsi que l'accès à des ressources d'aide et de soutien en ligne qu'ils permettent.

[Consulter...](#)

2.1.2. Pistes de prévention/action



[Projet] **Les connectés raisonnés**, Fédération Promotion Santé, 2025-11-24

Cet article présente « Les connectés raisonnés », un projet national porté par Fédération Promotion Santé qui a pour objectif de fournir des ressources adaptées aux besoins des professionnels accompagnant les personnes en situation de handicap pour prévenir les usages problématiques des écrans.

[Consulter...](#)



Prévention des risques, In **Travail sur écran. Dossier**, INRS, mai 2025-06-11

Cette partie du dossier de l'INRS consacré au travail sur écran se concentre sur les solutions permettant de prévenir et limiter les effets négatifs de ce dernier sur la santé, au bureau comme à domicile. Les recommandations sont détaillées et accompagnées d'illustrations.

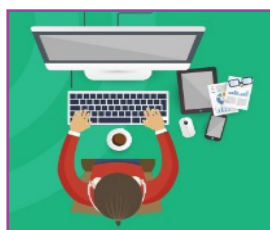
[Consulter...](#)



[Rubrique de site internet] **Agir pour viser l'équilibre**, PAUSE, s.d.

Cette rubrique du site internet « paustonecran.com », campagne de communication de Capsana (Québec), rassemble des articles et des ressources destinées à aider les personnes, jeunes et adultes – parents ou non – à prendre conscience de leur relation aux écrans puis à poser des gestes, selon leur réalité, afin d'améliorer leurs habitudes numériques et de se déconnecter plus souvent.

[Consulter...](#)



Comment réguler l'usage des écrans dans l'entreprise ? lebonusagedesecrans.fr, s.d.

En s'appuyant sur les retours d'expériences d'entreprises français ou européennes ayant ouvert la voie dans ce domaine, cet article propose des pistes pour réguler l'usage des écrans dans l'entreprise.

[Consulter...](#)



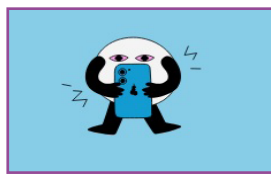
Écrans – Méthodes pour arrêter ou diminuer, Addict'AIDE, s.d.

Cet article de la plateforme Addict'AIDE, qui concerne les jeunes comme les adultes, donne des conseils pour changer son rapport aux écrans et autoréguler son usage.

[Consulter...](#)

2.2. Conduites addictives

2.2.1. Effets des écrans/du numérique sur les conduites addictives



Ecrans et addictions. Dossier, MAAD Digital, mäj 2025-01-21

Ce dossier, proposé par MAAD Digital, média d'information scientifique sur les addictions, rassemble une série d'articles s'interrogeant sur le lien entre écrans et addictions. Parmi les thématiques traitées : smartphones, réseaux sociaux, internet...

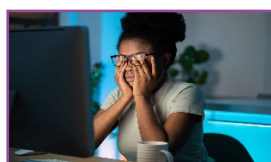
[Consulter...](#)



L'Essentiel sur... les usages problématiques d'écrans, MILDECA, 2024-10, 4 p.

Ce numéro de la collection « L'essentiel sur... » de la MILDECA est consacré aux usages jugés problématiques des écrans. Il présente des chiffres-clés, propose un résumé du rapport « enfants & écrans : à la recherche du temps perdu », rappelle les priorités de l'action gouvernementale et rapporte des initiatives de prévention réalisées en territoire. Pour terminer, il expose cinq idées reçues qu'il déconstruit, références à l'appui.

[Consulter...](#)



L'hyperconnexion, une nouvelle forme d'addiction ? Addict'AlDEpro, 2023-10-03

Tout en soulignant qu'elle n'est pas reconnue de façon officielle comme une addiction ou un trouble mental, cet article relève les points communs de l'hyperconnexion avec l'approche comportementale des addictions et s'interroge sur ses manifestations dans la vie quotidienne, notamment en entreprise. Des pistes pour agir pour un meilleur équilibre des usages numériques sont proposées en fin d'article.

[Consulter...](#)



La cyberdépendance, IFAC, s.d.

Cet article pose une définition de la notion de cyberdépendance, précise sa prévalence et la manière de la prendre en charge.

[Consulter...](#)



Le jeu vidéo pathologique, IFAC, s.d.

Après une introduction du sujet, cet article pose une définition de la notion de jeu vidéo pathologique et indique la manière dont cette addiction comportementale peut être prise en charge.

[Consulter...](#)



Sur le site **lebonusagedesecrans.fr** :

Les articles ci-dessous abordent de manière concise et pédagogique le thème de l'usage excessif des écrans, ses causes et ses conséquences possibles.

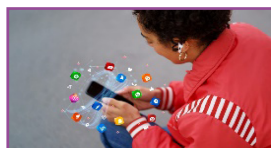
Qu'est-ce qu'un usage excessif ? [Consulter...](#)

Peut-on parler d'addiction aux écrans ? [Consulter...](#)

Les causes d'un usage excessif [Consulter...](#)

Les conséquences d'un usage excessif des écrans [Consulter...](#)

2.2.2. Pistes de prévention/action



Réseaux sociaux : comprendre cette addiction et retrouver un équilibre numérique, Addict'AIDE, 2025-04-02

Avec l'appui de l'Institut fédératif des addictions comportementales (IFAC), cet article de la plateforme Addict'AIDE propose des clés de compréhension de l'addiction aux réseaux sociaux en listant les signes d'alertes (concept des « 5C ») et en expliquant pourquoi il est parfois difficile de se déconnecter. Enfin, il donne des pistes à suivre pour trouver ou retrouver un équilibre dans son usage des réseaux sociaux.

[Consulter...](#)



Ecrans – Méthodes pour arrêter ou diminuer, Addict'AIDE, s.d.

Comme son nom l'indique, cet article d'Addict'AIDE propose des méthodes pour aider les personnes désirant arrêter ou diminuer leur usage des écrans. Un lien pour aller plus loin – vers l'espace « [Addiction aux écrans](#) » de la plateforme – clôture l'article.

[Consulter...](#)



[Outil] Internet – Test IAT. Évaluez votre usage d'internet, Addict'AIDE, s.d.

L'IAT (Internet Addiction Test) est un test développé par Kimberly Young, une psychologue spécialiste de l'addiction à internet. Il mesure l'utilisation excessive d'internet. Cette page de la plateforme Addict'AIDE donne accès à ce test.

[Consulter...](#)



Que faire en cas d'usage problématique des écrans ? lebonusagedesecrans.fr, s.d.

Cet article donne des pistes pour sortir d'un usage problématique des écrans. Il indique en premier lieu de reconnaître que l'on a un problème, puis propose d'en parler autour de soi, de consulter un professionnel et/ou d'intégrer un groupe d'entraide, ainsi que de multiplier les occasions de réinvestir le monde réel.

[Consulter...](#)



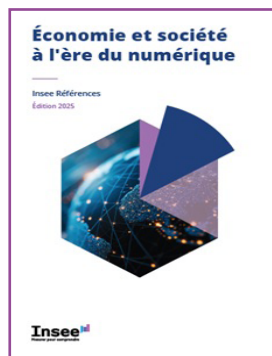
Vos proches face aux écrans, lebonusagedesecrans.fr, s.d.

Cet article donne des conseils aux personnes s'interrogeant sur la consommation d'écrans de leurs proches. Il indique comment détecter si un proche a un usage problématique, alerte sur le frein principal à une amélioration (le déni du mésusage) puis propose des pistes pour aborder le sujet ainsi que comment se faire aider.

[Consulter...](#)

2.3. Santé mentale

2.3.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé mentale



Santé mentale et usages du numérique, In ***Economie et société à l'ère du numérique. Edition 2025***, Insee, 2025-10-14, pp. 66-67

Ce chapitre rassemble des données et des graphiques sur les usages numériques en lien avec la santé mentale. Y sont présentés, par classe d'âge (de 18 à 70 ans et plus) : le temps d'exposition des français aux écrans ; la fréquence de connexion aux réseaux sociaux ; la prévalence des syndromes dépressifs selon la fréquence de consultation des réseaux sociaux (par sexe et âge) ; les difficultés psychosociales des enfants de 5 à 17 ans selon le temps quotidien d'exposition aux écrans.

[Consulter...](#)



La relation entre l'utilisation des écrans et le sentiment de solitude. Entrevue avec Andrée-Anne Légaré, Institut universitaire sur les dépendances, 2024-12-12

Cette retranscription d'entrevue s'intéresse aux travaux d'Andrée-Anne Légaré, chercheure à l'IUD et professeure adjointe au Service sur les dépendances de l'Université de Sherbrooke, qui travaille sur les effets de l'utilisation des écrans sur le sentiment de solitude.

[Consulter...](#)



GROSJEAN Vincent, MORAND Ophélie, **TIC, hyperconnexion et surconnexion : comprendre la dynamique des atteintes psychosociales pour les prévenir**, *Hygiène et sécurité du travail*, n° 265, 2021-12, pp. 63-73

Cette note technique, publiée dans la revue de l'INRS, apporte un éclairage sur les catégories d'outils regroupées sous le terme de « technologies de l'information et de la communication (TIC) » et sur les activités de travail qu'elles soutiennent, en lien avec les préoccupations de santé et de bien-être au travail. Elle s'interroge notamment sur la perméabilité entre les sphères professionnelle et privée, ainsi que sur la surcharge informationnelle. Elle propose ensuite des pistes de solutions individuelles, organisationnelles et collectives. Une bibliographie conclut l'article. [D'après résumé éditeur]

[Consulter...](#)



SIMION O., DORARD G., **L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ?** *Psychologie Française*, vol. 65, n° 3, 2020-09, pp. 243-259

L'objectif de cette étude était d'explorer les liens entre l'usage problématique des réseaux sociaux et certaines caractéristiques comportementales et psychologiques chez les jeunes adultes (exposition de soi, estime de soi sociale, personnalité). Après une exposition de son sujet, cet article rend compte de la méthodologie employée pour collecter les données et des résultats obtenus.

[Consulter...](#)

2.3.2. Pistes de prévention/action



Réseaux sociaux, comment tisser sa toile et préserver sa santé mentale ? Minds, 2026-05-19

Après avoir fait le point sur les effets négatifs comme positifs des réseaux sociaux, en soulignant notamment trois problèmes et trois bénéfices majeurs pour la santé mentale, cet article propose des pistes de bonnes pratiques à mettre en œuvre pour une utilisation des réseaux sociaux favorable à la santé mentale.

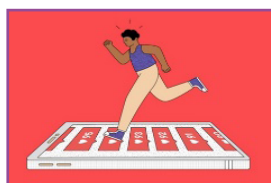
[Consulter...](#)



La santé mentale et le numérique, Psycom, mäj 2025-07-23

Dans une première partie, cet article du Psycom donne des conseils pour tirer le meilleur parti d'internet et des applis pour s'informer, s'entraider et trouver du soutien en cas de détresse puis, dans une seconde partie, liste et détaille quelques précautions à prendre (limiter le temps passé sur internet, se protéger des fausses informations, s'interroger avant de télécharger une appli, exercer son esprit critique, se préserver de la violence en ligne et garder la confidentialité).

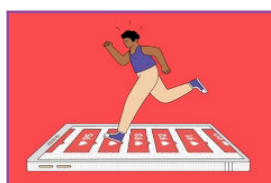
[Consulter...](#)



Adultes & écrans, In **Santé mentale et écrans. Dossier,** Santépsy.ch, s.d.

Cet article du dossier « Santé mentale et écrans » se penche plus particulièrement sur la relation aux écrans du public adulte, notamment les actifs et les seniors. Il formule ensuite quelques recommandations générales, suivies de recommandations spécifiques à la vie professionnelle.

[Consulter...](#)



Trouver un équilibre numérique, In **Santé mentale et écrans. Dossier,** Santépsy.ch, s.d.

Cet article du dossier « Santé mentale et écrans » formule des préconisations pour parvenir à trouver un équilibre numérique. Ces dernières sont découpées en quatre grands axes : gérer son temps d'écran, choisir le contenu que l'on consomme, exercer son esprit critique et développer ses compétences numériques.

[Consulter...](#)



Hyperconnexion : nos conseils pour protéger vos salariés, ACMS, 2023-05-30

Cet article donne des conseils aux structures pour protéger leurs salariés des dangers de l'hyperconnexion (santé physique et mentale, vie sociale, qualité du travail). Une infographie diffusable aux salariés est téléchargeable.

[Consulter...](#)

2.4. Santé oculaire et visuelle

2.4.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la santé oculaire et visuelle



Syndrome de vision informatique (fatigue oculaire numérique), Association canadienne des optométristes, mäj 2023-03-27

Cet article explique ce qu'est le syndrome de vision informatique, quels en sont les symptômes et les moyens de prévenir leur apparition, références bibliographiques à l'appui.

[Consulter...](#)



Effets sur la santé humaine et sur l'environnement (faune et flore) des diodes électroluminescentes (LED). Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective, ANSES, 2019-04, 424 p.

Ce rapport d'expertise collective fait le point sur les effets des diodes électroluminescentes (LED) sur la santé humaine et sur l'environnement (faune et flore). Il répond à une saisine par la Direction générale de la santé, la Direction générale du travail, la Direction générale de la prévention des Risques et la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'évaluer les risques liés à l'exposition aux systèmes à LED pour la population générale et les travailleurs, en distinguant les différents types d'application des systèmes d'éclairage ou objets en disposant (éclairage domestique, usages professionnels, phares de véhicules, jouets, écrans, etc.) et en prenant compte des situations réelles d'exposition. Un examen des éventuels risques de ces systèmes pour l'environnement, tout au long de leur cycle de vie, était également demandé.

[Consulter...](#)

2.4.2. Pistes de prévention/action



Travail sur écran : prévenir la fatigue visuelle, ACMS, 2023-12-05

Aidé d'une infographie téléchargeable et de qualité suffisante pour être affichée sur un lieu de travail, cet article donne des conseils visant à prévenir la fatigue visuelle des actifs amené à faire du travail sur écran.

[Consulter...](#)



Ecrans : comment préserver vos yeux ? lebonusagedesecrans.fr, s.d.

Cet article donne des pistes pour limiter la fatigue oculaire liée aux activités prolongées sur ordinateur, limiter les risques liés à une exposition nocturne aux écrans et réduire les effets de la lumière bleue.

[Consulter...](#)

2.5. Sédentarité

2.5.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la sédentarité



Les Risques de la Sédentarité et de l'Inactivité Physique sur la Santé, CNRS, 2024-07-18

En s'appuyant sur des études récentes, ce court article synthétise les différents risques associés à la sédentarité et à l'inactivité physique : maladies cardiovasculaires, diabète de Type 2, obésité, santé mentale, cancers, mortalité globale.

[Consulter...](#)



Sédentarité : le temps d'écran, facteur déterminant des comportements alimentaires et de santé, Equation nutrition, n° 235, 2023-02

Dans le cadre d'un dossier consacré aux liens entre comportements alimentaires, mouvement et sommeil, cet article d'« Equation nutrition » (Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes – Aprifel) se penche plus particulièrement sur la sédentarité, pointant le temps d'écran comme un facteur déterminant des comportements alimentaires et de santé.

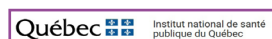
[Consulter...](#)



Avis relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées, ANSES, 2022-01-18, 113 p.

Cette expertise est issue d'une auto-saisine en 2017 de l'Agence française de sécurité de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) afin d'évaluer les risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées, à partir des données recueillies en 2014-2015 de l'étude individuelle et nationale sur les consommations alimentaires Inca3. Elle s'inscrit dans la continuité du rapport de l'Anses publié en février 2016 intitulé « [Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité](#) ».

[Consulter...](#)



Sédentarité, INSPQ, s.d.

Ce court article de l'Institut national de santé publique Québec (INSPQ) fait le point sur la sédentarité et ses effets chez l'adulte avant de faire un rappel des recommandations québécoises. Des données chiffrées sont fournies afin de rendre compte de l'ampleur du phénomène au Québec, chez les jeunes comme chez les adultes. Un accès à des publications relatives à la sédentarité de l'INSPQ est donné en fin d'article, ainsi qu'un lien vers un article connexe consacré aux écrans et à l'hyperconnectivité.

[Consulter...](#)

2.5.2. Pistes de prévention/action



Prévention des postures sédentaires au travail. Des outils pour lutter contre un risque mal connu, INRS, māj 2024-01-31

Cet article rappelle les mesures de prévention à mettre en place dans l'entreprise pour rompre et limiter la sédentarité puis fourni des outils pour agir (animation, brochures, vidéos) et fait le lien vers un dossier connexe intitulé « [Postures sédentaires](#) ».

[Consulter...](#)



ESCALON Hélène, Revue de littérature sur l'efficacité des interventions pour limiter la sédentarité en milieu professionnel, Santé publique France, 2023-07, 46 p.

Ce rapport fait la synthèse fait la synthèse de 28 revues, revues systématiques ou méta-analyses réalisées sur les questions de sédentarité, et plus particulièrement sur la mise en place et l'efficacité d'interventions et de stratégies d'interventions visant à réduire et interrompre la sédentarité, notamment dans le cadre du travail de bureau. L'objectif in fine de ce rapport est d'inciter les employeurs à mettre en place des interventions de lutte contre la sédentarité au travail, en leur apportant, ainsi qu'à l'ensemble des acteurs du milieu du travail et de la santé, des éléments scientifiques sur leur efficacité. [D'après résumé auteur]

[Consulter...](#)



Comment bouger au travail ? Manger mieux et bouger plus au travail, s.d.

Cette page du site « Manger mieux et bouger plus au travail » (CNAM-ISTNA) rassemble différents outils (vidéo, exercices, serious game...) pour limiter les risques associés aux postures sédentaires au travail.

[Consulter...](#)



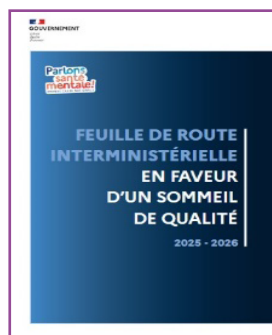
Réduire le temps passé assis, Mangerbouger.fr, s.d.

Cet article du site mangerbouger.fr, de Santé publique France, explique de quoi on parle lorsque l'on demande de « limiter et rompre la sédentarité », précise quel est l'intérêt de limiter spécifiquement le temps passé assis et donne des astuces concrètes pour agir. Il souligne également l'importance de limiter le temps passé devant les écrans et de faire au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

[Consulter...](#)

2.6. Sommeil

2.6.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur le sommeil



Les risques liés à la dégradation du sommeil, In **Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026**, Gouvernement, 2025-07, pp. 6-8

Chiffres et références bibliographiques à l'appui, ce chapitre de la feuille de route interministérielle explique quels sont les risques liés à un sommeil dégradé, qui existent quel que soit l'âge.

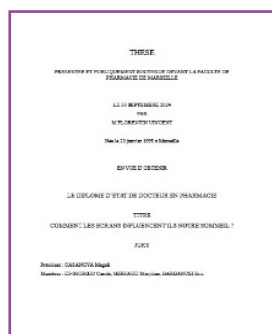
[Consulter...](#)



Le sommeil, c'est la santé, In **Sommeil. Dossier**, Inserm, mäj 2024-11-08

Cet article du [dossier de l'Inserm consacré au sommeil](#) explique pourquoi et comment le sommeil influe sur la santé générale, physique et mentale. Il aborde notamment l'effet du sommeil sur la maturation cérébrale et l'apprentissage, sur le métabolisme et sur l'immunité.

[Consulter...](#)



FLORENTIN Vincent, **Comment les écrans influencent-ils notre sommeil ? Thèse**, Faculté de Pharmacie Aix-Marseille Université, 2024, 99 p.

Cette thèse de pharmacie s'intéresse à l'influence spécifique des écrans sur le sommeil. Pour traiter de ce sujet, l'auteur commence par présenter les différents types d'écrans avant d'aborder en détail la physiologie du sommeil (endormissement ; structure du sommeil ; rôles du sommeil ; troubles du sommeil). Il entre ensuite au cœur du sujet en apportant des éléments sur l'impact des écrans sur le sommeil (dérive des écrans : exemple du smartphone et des jeux vidéo ; mécanismes par lesquels les écrans influencent le sommeil) puis il propose, dans une quatrième et ultime partie, des conseils officinaux sur la gestion des écrans (conseils généraux ; conseils en fonction de l'âge ; contacts utiles en cas d'usage abusif des écrans). Une bibliographie d'une centaine de références conclut la thèse.

[Consulter...](#)



Sommeil et nouvelles technologies, INSV, s.d.

Ce court article de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) apporte des éléments sur l'effet des écrans sur le sommeil (notamment de la lumière bleue), souligne l'importance du « couvre-feu digital » – la déconnexion avec le monde extérieur pour bien préparer son « espace préservé » pour dormir – puis liste les signes qui doivent alerter pour une éventuelle consultation. Un test, une vidéo de prévention ainsi qu'une FAQ sont intégrés à l'article.

[Consulter...](#)

2.6.2. Pistes de prévention/action



Comment mieux dormir à l'âge adulte ? In *Insomnie chez l'adulte*, L'Assurance Maladie, 2026-03-11

Cet article du dossier « [Insomnie chez l'adulte](#) » de l'Assurance Maladie, prodigue des conseils aux adultes pour un sommeil de meilleure qualité, en insistant notamment sur la nécessité de bien préparer son sommeil et en faisant un focus sur l'usage des écrans par les français. Il liste de bonnes habitudes à prendre à l'heure du coucher tout en précisant de se méfier de l'effet « somnifère » de la télévision puis aborde l'importance de dormir dans un environnement frais et calme. Enfin, il donne des conseils pour bien préparer son réveil et propose des astuces pour se rendormir en cas de réveil nocturne. Pour terminer, il aborde la question du vieillissement puis du voyage avec décalage horaire, qui dispose pour sa part de son propre [article dédié](#).

[Consulter...](#)



HEIRTZLER Perry, **Le sommeil et les écrans**, Université de Genève, s.d.

En précisant ses sources, l'auteur de ce court article – étudiant relais santé de l'Université de Genève – rappelle les recommandations des experts relatives à la gestion des écrans en lien avec le sommeil avant de proposer des conseils qu'il juge « un peu plus réalistes ».

[Consulter...](#)



[Infographie] **10 recommandations de nos médecins du sommeil pour bien dormir !** INSV, s.d.

Cette infographie récapitule les 10 recommandations des médecins du sommeil de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour favoriser un bon sommeil.

[Consulter...](#)

2.7. Troubles musculosquelettiques (TMS)

2.7.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur la survenue des TMS



Troubles musculosquelettiques (TMS), In *Travail sur écrans : risques pour la santé*, INRS, mai 2025-06-11

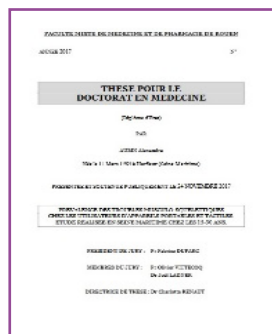
Cette partie de l'article « Risques pour la santé » du dossier « [Travail sur écrans](#) » de l'INRS explique ce que sont les troubles musculosquelettiques (TMS) et en quoi leur apparition peut être liée aux caractéristiques du travail sur écrans, ainsi qu'à l'activité en elle-même.

[Consulter...](#)

[Cours] CHARROUD Christophe, **Troubles musculosquelettiques (TMS) et usages des objets numériques**, Université Grenoble Alpes, 2023-06

Ce cours se penche sur les liens entre l'émergence de troubles musculosquelettiques (TMS) et l'usage de terminaux numériques, dont la durée ne cesse de progresser chez les élèves, que ce soit en contexte scolaire ou hors de ce contexte. Il est expliqué ce que sont les TMS et détaillée la manière dont les différentes régions corporelles peuvent être affectées. Des références bibliographiques sont fournies en fin de cours.

[Consulter...](#)



AUBIN Alexandra, **Prévalence des troubles musculo-squelettiques chez les utilisateurs d'appareils portables et tactiles. Etude réalisée en Seine Maritime chez les 15-30 ans. Thèse**, Faculté mixte de médecine et de pharmacie de Rouen, 2017, 144 p.

L'autrice de cette thèse de médecine s'est intéressée à la prévalence des troubles musculo-squelettiques (TMS) chez les utilisateurs d'appareils portables et tactiles. Elle a réalisé pour ce faire une étude en Seine Maritime auprès d'un public âgé de 15 à 30 ans. La première partie de la thèse fait le tour du sujet traité en apportant une définition des TMS puis en abordant : les notions anatomo-physiologiques ; les modèles physiopathologiques de compréhension des TMS ; les principales lésions musculo-squelettiques ; les facteurs de risques ; les appareils électroniques portables. La seconde partie présente les objectifs de l'étude et la méthodologie appliquée tandis que la troisième partie expose les résultats en détail. Une quatrième et ultime partie fait une synthèse des principaux résultats, précise les limites de l'étude et discute des résultats qu'elle compare avec la littérature. Une bibliographie d'une cinquantaine de références est jointe en fin de thèse.

[Consulter...](#)

2.7.2. Pistes de prévention/action



Prévention des risques, In **Travail sur écran. Dossier**, INRS, mai 2025-06-11

Aidée de visuels, cette partie du dossier consacré au « [Travail sur écrans](#) » de l'INRS formule des préconisations pour prévenir, entre autres, l'apparition de troubles musculosquelettiques liés au travail prolongé sur écran. Sont notamment abordés : la posture assise de moindre inconfort ; le positionnement de l'écran, du clavier et de la souris ; le travail sur ordinateur portable ; le travail sur plusieurs écrans ; le matériel et les accessoires.

[Consulter...](#)

Ergonomie au bureau – Disposition de l'écran, CCHST, 2022-11-29

Cet article du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) s'intéresse à l'ergonomie au bureau, et plus particulièrement à la disposition de l'écran. Il explique tout d'abord pourquoi il faut s'en préoccuper puis indique quels facteurs déterminent la position appropriée d'un écran d'ordinateur. Il expose ensuite ce qu'il est nécessaire de savoir au sujet de l'angle de vision, de la distance de l'écran et enfin, indique comment les écrans multiples doivent être installés afin de permettre une posture confortable et non contraignante pour son utilisateur.

[Consulter...](#)



12 conseils pour protéger votre colonne vertébrale en utilisant votre téléphone portable, Acibadem, 2022-07-28

Après une brève alerte sur les risques d'un mésusage des téléphones portables au niveau postural, cet article donne des pistes pour utiliser ces derniers de manière plus ergonomique.

[Consulter...](#)



Tablette et téléphone intelligent : comment les utiliser sans s'user, Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, s.d.

Cet article publié sur le site de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec prodigue conseils et astuces pour utiliser les tablettes et les téléphones portables sans s'user. Il explique dans un premier temps pourquoi leur usage peuvent faire mal puis formule des préconisations qu'il accompagne de propositions d'exercices pour soulager et préserver épaules et cou.

[Consulter...](#)

2.8. Parentalité

2.8.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur l'exercice de la parentalité



Parentalité et technoférence : impact des outils numériques, Observatoire Psycho-Social du Numérique, 2025-08-30

Cet article de l'Observatoire Psycho-Social du Numérique (OPSN) vulgarise les résultats d'une [méta-analyse](#) publiée dans JAMA Pediatrics faisant le point sur le phénomène de « technoférence », à savoir l'usage des technologies par les parents (notamment smartphones et tablettes) en présence de leur jeune enfant.

[Consulter...](#)



GILLIOZ Estelle, LEJEUNE Fleur, GENTAZ Edouard (et al.), **Coupure interactionnelles et technoférence parentale : les effets des nouvelles technologies sur le développement socio-émotionnel du jeune enfant**, *Traits d'union* (Fondation Action Innocence), n° 47, 2023-06, 3 p.

Ce court article de « Traits d'union » – newsletter de la Fondation Action Innocence (Suisse) – se penche sur les notions de coupure interactionnelle et de technoférence parentale, et plus particulièrement sur leurs effets sur le développement socio-émotionnel du jeune enfant. Une bibliographie rassemblant des articles scientifiques est fournie en fin d'article.

[Consulter...](#)



[Québec] MELANÇON Andréane, BERGERON-GAUDIN Marie-Eve, LAFOREST Julie, **Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales. Synthèse des connaissances**, INSPQ, 2026-04, 58 p.

Cette synthèse des connaissances a été réalisée dans le cadre de la « Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 » afin d'évaluer dans quelle mesure l'utilisation que font les parents des écrans en présence de leur enfant de 0 à 6 ans peut influencer leurs pratiques parentales. Elle est destinée à tous les acteurs et décideurs œuvrant en petite enfance ou dont le travail est lié aux conditions de vie et au milieu de vie des familles. Cet état des connaissances a également pour but de contribuer à un usage équilibré des écrans et à l'implantation de stratégies visant à réduire les risques sur la santé et le développement du tout-petit.

[Consulter...](#)



[Diaporama] ARNAUDEAU Sophie, LEFEVRE Nadège, HOFER Claire (et al.), **La technoférence au sein des relations familiales**, Université de Lille, s.d., 28 p.

Ce diaporama se penche sur le phénomène de technoférence parentale et sur son impact au sein des relations familiales. Après une définition du concept et l'apport de données chiffrées, les autrices s'efforcent de répondre à la problématique suivante : « Quels sont les liens entre la technoférence et la qualité des interactions entre parent et enfant ? ». La présentation est très synthétique, mais chaque information fournie est sourcée, ce qui permet d'aller plus loin dans l'exploration du sujet.

[Consulter...](#)

2.8.2. Pistes de prévention/action



Le guide de la famille Tout-Ecran, CLEMI, 2023-10-06

Ce guide a été conçu pour accompagner, informer et responsabiliser les parents sur le sujet de la gestion des écrans à la maison avec une approche préventive. Il apporte des conseils, une synthèse des travaux d'experts ainsi que des solutions concrètes.

[Consulter...](#)



Usage des écrans par les parents : trouver l'équilibre, Naître et grandir, 2019-07

Cette fiche pratique rappelle les effets de l'usage des écrans par les parents sur les enfants puis donne des idées pour favoriser un usage sain des écrans, notamment du smartphone.

[Consulter...](#)



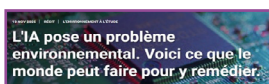
Comment accompagner les parents dans la gestion de leur propre usage des écrans face aux enfants/ados, APcomm, s.d.

Cet article donne des pistes aux professionnels pour accompagner les parents dans leur usage des écrans face à leurs enfants/ados. Il appuie sur le fait de ne pas imposer une vision « idéale » mais plutôt d'aider les familles à trouver un équilibre réaliste.

[Consulter...](#)

2.9. Santé environnement

2.9.1. Effets de l'usage des écrans/du numérique sur l'environnement



L'IA pose un problème environnemental. Voici ce que le monde peut faire pour y remédier, ONU, 2025-11-13

Après une brève définition, ce récit de l'ONU expose la problématique que pose l'IA d'un point de vue environnemental puis expose les cinq principales recommandations du Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) proposées dans une [note d'information](#) (en anglais) pour limiter les répercussions environnementales de l'IA.

[Consulter...](#)



GARCIA Frédéric, SCHBATH Sophie, Les impacts de l'IA sur l'environnement, Enjeux numériques, n° 29, 2025-03, pp. 37-42

Cet article scientifique se penche sur la question de l'impact environnemental de l'IA. Il rappelle dans un premier temps les promesses de l'IA et, dans un second temps, expose les impacts négatifs attendus. Il propose ensuite une partie « Discussion », où les auteurs partagent leur avis sur le sujet traité. Une bibliographie conclut l'article.

[Consulter...](#)



Evaluation de l'impact environnemental du numérique en France et analyse prospective. Etat des lieux et pistes d'action, ADEME, ARCEP, 2023, 5 documents

Menée conjointement avec l'Arcep, cette étude invite à : se doter de méthodes d'évaluation partagées des impacts environnementaux du numérique ; se fixer des objectifs de réduction de ces impacts ; accroître la sensibilisation des utilisateurs à ces enjeux. Dans une deuxième partie, l'étude évalue et analyse les impacts environnementaux liés aux équipements et aux infrastructures du numérique afin de comprendre leur magnitude et leurs sources.

[Consulter...](#)



Numérique et environnement, ARCEP, s.d.

À l'aide de graphiques et d'infographies, cette rubrique de site internet questionne sur le sujet du numérique et de l'environnement. Il y est expliqué la différence entre gaz à effet de serre et empreinte carbone, ce qu'est l'empreinte carbone, comment réduire l'impact environnemental de ses équipements et usagers numériques au quotidien, le rôle de l'Arcep, comment mesurer l'empreinte environnementale du numérique, ce que font les régulateurs européens sur l'impact environnemental du numérique et, enfin, il fournit une sélection de ressources pour aller plus loin.

[Consulter...](#)

2.9.2. Pistes de prévention/action



Comment limiter les impacts du numérique au bureau ? ADEME – Agir pour la transition écologique, 2025-10-31

Cet article donne des exemples de « bons gestes » à la portée de tous permettant de limiter les impacts du numérique au bureau. Une boîte à outil et une sélection de ressources sont fournies à la fin de l'article.

[Consulter...](#)



Equipements et usages numériques : comment limiter mon impact environnemental au quotidien ? ARCEP, mäj 2025-02-18

Aidée de nombreuses infographies et agrémentée de liens vers de ressources pour aller plus loin, cette fiche pratique donne des pistes pour limiter son impact environnemental au quotidien.

[Consulter...](#)



Guide de bonnes pratiques numérique responsable pour les organisations, Gouvernement, 2023, 113 p.

Ce guide répond à un besoin des organisations d'avoir un outil pour les accompagner dans la mise en œuvre de leur démarche et de leur plan d'action pour un numérique plus responsable. Son objectif est de sensibiliser les différents acteurs aux impacts de certaines pratiques rencontrées au sein des organisations et de partager des exemples de bonnes pratiques numérique responsable permettant de participer à la réduction de l'empreinte environnementale du numérique. [D'après résumé éditeur]

[Consulter...](#)

3. SITES-RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI)

Le CLEMI est un organisme public rattaché au ministère de l'Éducation nationale. Sa mission est de former les élèves à comprendre le fonctionnement des médias, analyser l'information, développer leur esprit critique et lutter contre la désinformation, en accompagnant aussi les enseignants et en travaillant avec des professionnels des médias. Une rubrique de son site internet est consacrée aux familles. Elle propose des publications, des vidéos et audio, des exemples d'activités en famille, des outils de sensibilisation et médiations ainsi que des formations et webinaires.

[Consulter...](#)



Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL)

La CNIL est un organisme public indépendant chargé de protéger les données personnelles et la vie privée. Ses missions sont : informer et protéger les droits des citoyens, accompagner et conseiller les organismes pour le respect du RGPD, anticiper les enjeux éthiques et l'innovation numérique, et contrôler puis sanctionner en cas de non-respect de la loi.

[Consulter...](#)



Institut fédératif des addictions comportementales (IFAC)

L'IFAC est une unité du CHU de Nantes dédiée à la recherche, la formation-prévention et l'information sur les addictions comportementales (ex : jeux de hasard et d'argent pathologique, pratique excessive des jeux vidéo, trouble du jeu sur internet, dépendances affectives et sexuelles, achats pathologiques, exercice physique excessif...). Ses objectifs sont : d'améliorer l'état des connaissances scientifiques sur les addictions comportementales ; de former les professionnels de santé et intervenants sociaux pour améliorer la prévention et la prise en charge des addictions comportementales ; de diffuser les connaissances auprès du grand public pour aider les personnes en difficulté et leur entourage.

[Consulter...](#)



Institut national de recherche et de sécurité (INRS)

L'INRS – association loi 1901 – met à profit des ressources pluridisciplinaires pour diffuser une culture de prévention dans les entreprises et proposer des outils adaptés à la diversité des risques professionnels et du monde du travail. Elle a pour mission de contribuer à la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles en : identifiant les risques professionnels et en mettant en évidence les dangers ; analysant leurs conséquences pour la santé et la sécurité des salariés ; diffusant et promouvant les moyens de maîtriser ces risques au sein des entreprises. La question de l'usage des écrans et des risques qui y sont associés font partie des thématiques que l'INRS travaille.

[Consulter...](#)



10 jours sans écrans

L'association 10 jours sans écrans œuvre en faveur d'une prise de conscience collective des enjeux de santé, d'éducation et de vivre ensemble liés au temps excessif passé devant les écrans de loisirs. Elle souhaite impulser une dynamique collective favorable à l'adoption de saines habitudes de vie : moins d'écran, plus d'activité physique, un meilleur sommeil, davantage d'activités en extérieur et plus de conversation familiale.

[Consulter...](#)



Manger mieux & bouger plus au travail – Cnam-ISTNA, Unité d'Evaluation Médicale du CHRU de Nancy

La Cnam et l'Unité d'Evaluation Médicale du CHRU de Nancy se sont associés pour la conception et le déploiement d'une stratégie nationale innovante sur la promotion de la santé des salariés : soutenir et inciter les entreprises et établissements à mettre en place des actions de prévention de la santé en alimentation et activité physique pour les salariés. Ce site, adressé aux employeurs, aux professionnels relais et aux salariés, a été créé dans le cadre de ce projet. Il propose entre autres des outils pour agir en faveur d'une saine alimentation et de l'activité physique au travail.

[Consulter...](#)



[Québec] PAUSE (Pausetonecran.com) – Capsana

En collaboration avec un comité d'experts et un vaste réseau d'appuis, PAUSE – campagne de communication et site internet – se veut la référence éclairante pour aider à mieux composer avec la réalité hyperconnectée. Il invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques afin de profiter des avantages que peuvent offrir les écrans sans en subir les méfaits.

[Consulter...](#)



PédaGoJeux.fr

PédaGoJeux est un collectif créé en 2008 avec une ambition : informer et sensibiliser les parents sur le jeu vidéo pour, in fine, créer les conditions d'une expérience positive et sereine du jeu vidéo au sein de la famille. PédaGoJeux aborde toutes les facettes du jeu vidéo en présentant ses atouts mais aussi les sujets sensibles, sans angélisme, ni diabolisation.

[Consulter...](#)



Sur le bon usage des écrans – Institut de l'Education Médicale et de Prévention (IEMP)

La campagne sur le bon usage des écrans est une initiative de l'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP). Ce site internet a pour vocation d'apporter une information neutre, objective et scientifiquement fondée sur l'usage des écrans ; des conseils à tous ceux confrontés, à titre personnage ou dans leur entourage, à une pratique excessive des écrans ; un accompagnement aux organisations publiques ou privées souhaitant relayer ce message auprès de leurs publics.

[Consulter...](#)

BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE : IMPACT DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS ET DE L'HYPERCONNEXION SUR LA SANTÉ DES ADULTES

Promotion Santé Occitanie



Service documentaire



05 61 77 87 23



centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org

centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org



promotion-sante-occitanie.org

CENTRE DE RESSOURCES
DOCUMENTAIRES À TOULOUSE

Hôpital La Grave
Cité de la Santé – Place Lange
31059 TOULOUSE

CENTRE DE RESSOURCES
DOCUMENTAIRES À CARCASSONNE

6 Rue du Palais – Etage 1
11000 CARCASSONNE



**Promotion
Santé**
Occitanie