

Les seniors face aux écrans : un retard bien rattrapé

Inconcevable il y a encore une dizaine d'années, la révolution numérique est en marche au sein de la population de seniors qui rattrape à grands pas le retard pris sur les jeunes générations. Télévision, smartphone, ordinateur, tablette... contre toute attente et en dépit des difficultés parfois rencontrées au plan technique, ces objets n'ont quasiment plus de secrets pour les plus de 55 ans et leur permettent de s'informer, de rester en contact avec leurs proches, de se divertir, de faire des achats et surtout de continuer à se sentir jeunes. Mais cette hyperconnexion n'est pas sans risque : en augmentant leur niveau de sédentarité, elle peut mettre en danger leur santé.

Le boom des écrans chez les seniors

En quelques années seulement, les seniors ont réussi pour une majorité d'entre eux à surmonter leurs craintes et leurs réticences face aux nouvelles technologies. Ils sont ainsi de plus en plus nombreux à être connectés :

- 80 % des 55-64 ans surfent sur le web contre 63 % des 65-75 ans¹ ;
- 89 % des 55-75 ans se sentent à l'aise sur Internet ;
- 94 % des 55-75 ans possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone ;
- 30 % vont sur les réseaux sociaux, tous les jours ou presque ;
- 1 personne de plus de 70 ans sur 2 passe plus de 21 heures par semaine devant son écran de TV².

Les risques liés à une pratique excessive des écrans chez les seniors

Plus on passe de temps sur un écran, plus on est sédentaire. Et plus on est sédentaire, plus on met en danger sa santé ! Cette relation de cause à effet ne fait aujourd'hui plus aucun doute.

¹ Source : L'observatoire des 55-75 ans, sondage réalisé par Ipsos pour Bleu Bonheur en 2016.

² Source : « Les usages du numérique en France en 2016 » Credoc / Agence du numérique, Arcep, Conseil Général de l'Économie

Selon l'OMS, la sédentarité a un impact majeur sur la mortalité puisqu'elle est le quatrième facteur de risque dans le monde. Elle multiplie par deux le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, d'obésité. Elle accroît significativement les risques de cancer du côlon, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, d'hypertension artérielle, de dépression et d'anxiété.

A contrario, une activité physique régulière est un facteur de prévention majeur pour les personnes âgées, en agissant sur différentes fonctions :

- **cœur et artères** : amélioration de la performance cardiaque et de la vascularisation des tissus ;
- **cerveau** : ralentissement du vieillissement cérébral ;
- **respiration** : meilleure oxygénation des cellules ;
- **métabolisme** : augmentation du taux de bon cholestérol, augmentation de la sensibilité à l'insuline et réduction des risques de souffrir de diabète de type 2 ;
- **appareil locomoteur** : augmentation de la force musculaire et préservation du capital osseux (prévention de l'ostéoporose) ;
- **psychisme** : réduction des risques de stress, anxiété et dépression ;
- **sommeil** (amélioration du sommeil).



Un risque de perte d'autonomie accrue en cas de forte consommation de télévision

Selon une étude récente³ menée par des chercheurs américains de l'université George Washington, les seniors de plus de 50 ans passant chaque jour plus de 5 heures devant leur télévision auraient un risque plus élevé (+ 65%) de souffrir d'invalidité que les seniors y consacrant moins de deux heures. Pour garder son autonomie le plus longtemps possible, il est donc vivement recommandé :

- de limiter le temps passé chaque jour devant un écran ;
- d'être plus actif au quotidien : faire du sport, mais aussi multiplier les occasions de bouger dans la vie de tous les jours (faire le ménage, bricoler, jardiner, marcher...) ;
- lorsque l'on regarde la télévision, de faire des pauses actives régulièrement. Par exemple, profiter des coupures publicitaires pour se lever et marcher ou faire quelques exercices de renforcement musculaire ou des étirements.

³ The Joint Associations of Sedentary Time and Physical Activity With Mobility Disability in Older People: The NIH-AARP Diet and Health Study, Loretta DiPietro, PhD, MPH Yichen Jin, MSPH Sameera Talegawkar, PhD Charles E. Matthews, PhD, The Journals of Gerontology- 30 August 2017