



## L'IEMP lance la première campagne d'information sur le bon usage des écrans

Pas une journée sans que l'on en parle. Pas une journée sans que l'on s'en serve, hormis quelques irréductibles nostalgiques de l'époque où Internet n'existait pas et où le courrier et le fax étaient les seuls moyens d'envoyer des informations. L'usage croissant des écrans occupe le devant de la scène médiatique et préoccupe de plus en plus les Français. 71 % pensent que cet usage nuit à la qualité des relations, 69 % sont préoccupés par la présence des écrans dans la vie de leurs enfants et 59 % se considèrent comme dépendants<sup>1</sup>. Pour répondre à cette inquiétude, l'Institut d'Education Médicale et de Prévention, acteur clé du secteur de la prévention santé depuis 25 ans, lance la première campagne nationale d'information sur le bon usage des écrans. A travers son mot d'ordre « *Ensemble gardons le contrôle* », l'IEMP entend fédérer l'ensemble des acteurs de la société civile, citoyens, collectivités locales, associations, entreprises, professionnels de santé... afin qu'une prise de conscience collective s'amorce et que chacun agisse à son niveau pour favoriser la diffusion d'une culture de l'usage raisonné et raisonnable des écrans.

### L'usage des écrans, nouvel enjeu de santé publique

Chaque foyer français dispose en moyenne de 5,5 écrans<sup>2</sup>. La France compte 45,7 millions d'internautes<sup>3</sup>. En 2016, près de 8 Français sur 10 ont visionné chaque jour des programmes de télévision et ils y ont consacré en moyenne 3h52<sup>4</sup> ! Chaque jour, 24,3 millions de personnes se connectent à Internet depuis leur mobile et 26,5 millions se connectent aux réseaux sociaux<sup>5</sup>... Le temps consacré aux écrans ne cesse de croître pour atteindre aujourd'hui 5,07 heures par jour<sup>6</sup> ! Quand on connaît l'impact de la sédentarité sur bon nombre de pathologies, au premier rang desquelles les maladies cardio-vasculaires, on comprend à quel point cette omniprésence des écrans dans notre quotidien est devenue un enjeu de santé publique majeur. Selon l'OMS, la sédentarité est ainsi le quatrième facteur de risque de décès dans le monde et est responsable de plus de trois millions de décès chaque année.

---

<sup>1</sup> Sondage Ifop pour Psychologies magazine, réalisé auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne les 20 et 21 décembre 2012.

<sup>2</sup> Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers - résultats du 1er semestre 2017

<sup>3</sup> Médiamétrie – l'année Internet 2016

<sup>4</sup> Source : Communiqué de presse Médiamétrie, l'année TV 2016.

<sup>5</sup> Médiamétrie – l'année Internet 2016

<sup>6</sup> Etude Esteban (Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) réalisée par l'agence Santé publique France entre avril 2014 et mars 2016, sur plus de 3 800 personnes, âgées de 6 à 74 ans.



## Les risques liés au « trop d'écrans »

Si la pratique intensive des écrans est vécue comme une source de plaisir et un moyen de fuir les difficultés du quotidien, elle peut être un réel danger en raison de son impact sur :

- **la santé** : troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil, fatigue oculaire, migraines, alimentation déséquilibrée et problèmes de poids, risque cardio-vasculaire accru... ;
- **la vie sociale** : isolement, désintérêt pour toute activité extérieure aux écrans, dégradation ou rupture des liens sociaux pouvant menacer la relation amoureuse, la vie familiale, la carrière ou les études ;
- **l'équilibre psychologique** : stress, anxiété, trouble de l'humeur, mal être, agressivité, sentiment de culpabilité...



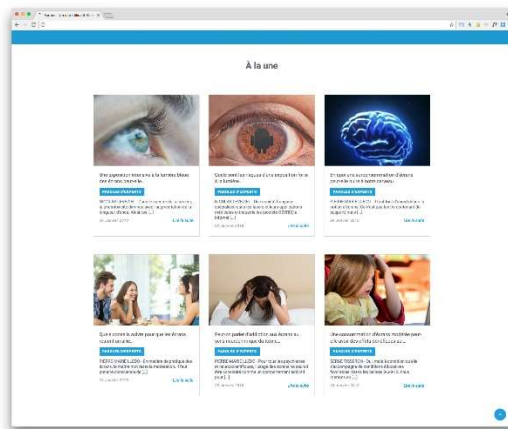
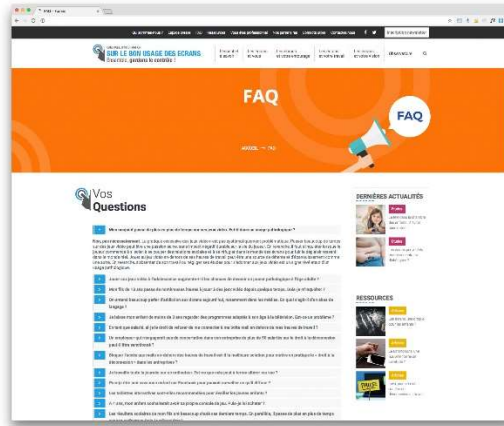
## Lebonusagedesecrans.fr, premier site d'information entièrement dédié à l'usage des écrans

Premier volet de la campagne sur le bon usage des écrans, l'IEMP lance un site Internet qui a pour vocation d'apporter :

- **une information neutre et objective sur l'usage des écrans** : qu'est-ce qu'un usage excessif des écrans ? Quelles en sont les causes et les conséquences ? Quel est l'impact des écrans sur notre cerveau ? Comment savoir si l'on est dans un usage nocif ? Comment limiter ses risques ? ;
- **des conseils à tous ceux qui se trouvent confrontés, à titre personnel ou via leur entourage, à un usage excessif des écrans** : que faire pour sortir d'un usage pathologique des écrans ou aider un proche à s'en sortir ? Vers qui se tourner ? ;
- **un accompagnement pour les organisations publiques ou privées** (associations, écoles, entreprises, mutuelles...) et pour les professionnels de santé qui souhaitent relayer ce message auprès de leurs publics.

Le site s'adresse en particulier :

- aux parents qui se sentent souvent démunis face à la place croissante des écrans dans la vie de leurs enfants ;
- aux seniors, qui sont devenus en quelques années de gros consommateurs d'écrans, renforçant ainsi leur inactivité au détriment de leur santé.



## L'objectif de la campagne : informer... mais aussi fédérer

La pratique excessive des écrans devient un enjeu de société et de santé. Entre les discours alarmistes et les attitudes de déni, il devient difficile de démêler le vrai du faux et de savoir quels sont les dangers réels liés à un usage excessif des écrans.

En tant qu'acteur clé dans le secteur de la prévention depuis plus de 20 ans, l'IEMP a conçu cette campagne pour fournir des repères et une information scientifiquement fondée à tous ceux qui s'inquiètent du rôle croissant des écrans dans la vie quotidienne et ne savent pas vers qui se tourner pour faire face à ce nouveau risque.

La signature de la campagne « **Ensemble, gardons le contrôle** », est conçue comme un message fédérateur destiné à l'ensemble des acteurs de la société civile (citoyens, mutuelles, médecins, collectivités locales, entreprises, associations...) afin qu'ils contribuent, chacun à leur niveau, à favoriser la diffusion la plus large possible d'une « culture de l'usage raisonnable des écrans », d'une « **pédagogie de l'auto-régulation** ». Car l'enjeu n'est bien sûr pas de se passer des écrans qui constituent des facilitateurs indispensables au quotidien, mais bien d'apprendre à s'en servir pour le meilleur... tout en évitant le pire.



## « L'Observatoire sur le bon usage des écrans », un groupe pluridisciplinaire d'experts associés à la campagne

L'IEMP a mis en place un Observatoire constitué d'experts issus de différents horizons (ophtalmologue, psychiatre, addictologue, chercheur en neuroscience...). Leur rôle est de mettre en perspective le sujet de l'usage des écrans à la lumière de leur expertise, de valider au plan scientifique les messages diffusés dans le cadre de la campagne, mais aussi à terme de superviser des études qui seront réalisées afin de mieux comprendre le rapport que les Français entretiennent avec les écrans. Cet Observatoire comprend aujourd'hui cinq experts :

- **Dr Gérard Kierzek** : médecin urgentiste réanimateur, ancien interne et chef de clinique, auteur et spécialiste en communication médicale, il est par ailleurs docteur en droit et expert auprès des Tribunaux. Avec sa double compétence médicale et médiatique, il vient d'être nommé par la ministre de la santé Agnès Buzyn pour conduire une mission pour améliorer l'information des patients sur les médicaments.
- **Pr Nicolas Leveziel** : Professeur des universités, il est chef du service d'ophtalmologie du CHU de Poitiers et président du comité scientifique de l'association maculopathie myopique (association loi 1901). Il est un spécialiste reconnu des facteurs de risque de la DMLA.
- **Pr Pierre-Marie Lledo** : Directeur du Département de Neurosciences à l'Institut Pasteur, Directeur de Recherche au CNRS où il dirige le Laboratoire "Gènes et Cognition", membre de l'Académie Européenne des Sciences, il s'intéresse particulièrement à l'impact des informations sur le développement et le fonctionnement du cerveau.

- **Dr William Lowenstein** : ancien interne, chef de clinique et médecin des hôpitaux de Paris, il est un spécialiste reconnu des addictions. Il préside depuis 2013 l'association SOS addictions.
- **Dr Serge Tisseron** : psychiatre, docteur en psychologie, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS), il est un spécialiste reconnu des problématiques liées à l'usage abusif des écrans et il est notamment à l'origine des « balises 3-6-9-12 », pour apprivoiser les écrans.

**Contact presse** : Sophie Matos - PRPA

01 77 35 60 98 / [sophie.matos@prpa.fr](mailto:sophie.matos@prpa.fr)