



## Contexte

▶ En 2025, **91 %** des personnes de 12 ans et plus possèdent un smartphone [1]

**2 fois plus**  
d'utilisateurs de smartphone  
en France entre 2013 et 2023

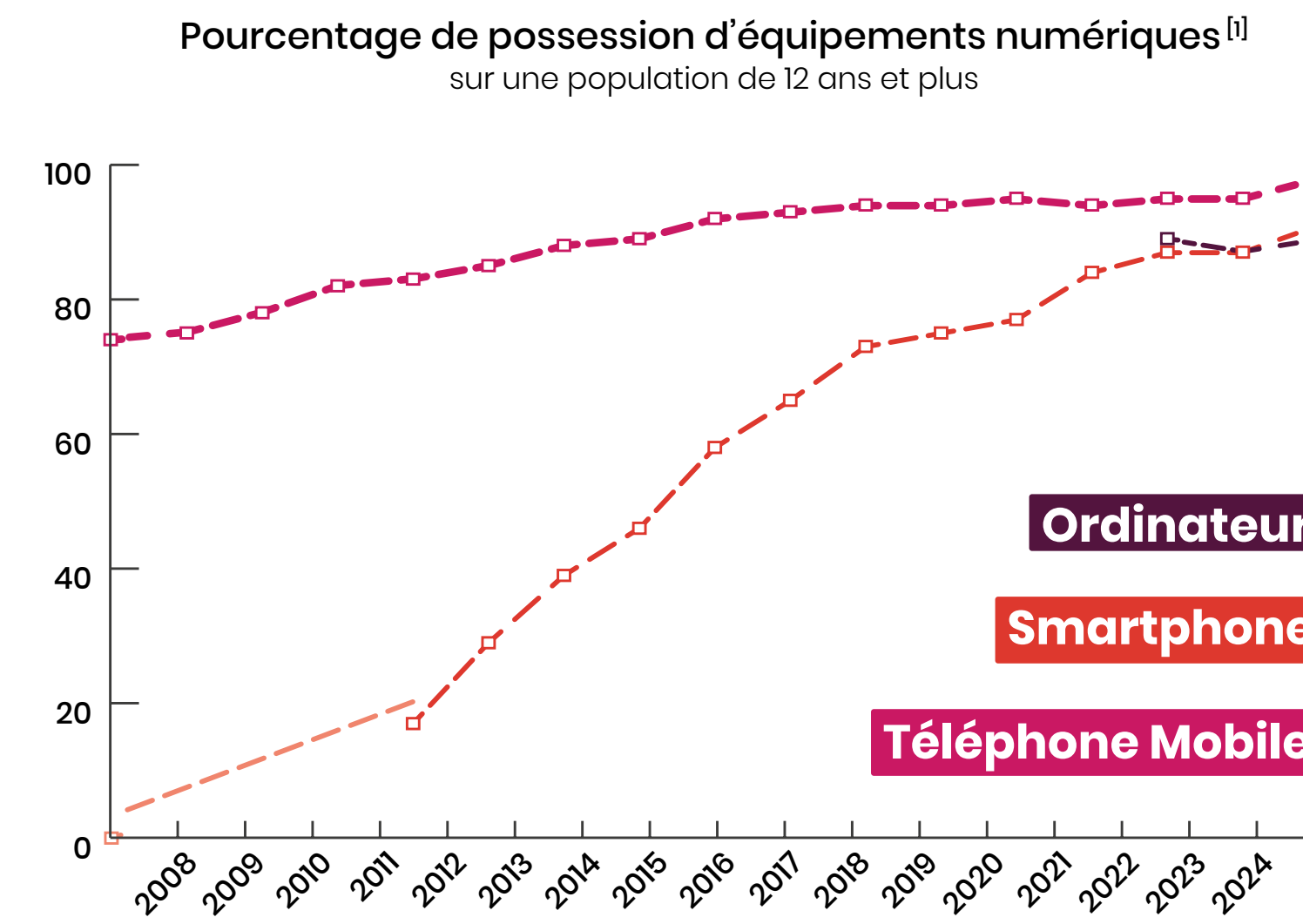


▶ La multiplication des outils disponibles sur les smartphones augmente l'usage des smartphones



▶ L'usage est à la fois professionnel et personnel

▶ En 2023, **24 % des accidents corporels** étaient causés par un défaut d'attention du conducteur, incluant l'utilisation d'un smartphone. **Ces comportements ont coûté la vie à 390 personnes en France.** [4]



## Objectifs

**Provoquer**  
une prise de conscience collective

**Comprendre**  
les termes liés à l'addiction

**Identifier les enjeux**  
pour les entreprises

**Identifier des mesures**  
de prévention

**Sensibiliser**  
sur les risques de l'usage  
de smartphone sur la santé

## Matériel et Méthode

- ▶ Nombres d'études en lien avec l'addiction au smartphone sur Pubmed
- ▶ Conclusions de l'étude de l'Observatoire Santé Pro BTP [3]
- ▶ Etude canadienne sur la dépendance au smartphone [5]
- ▶ Revue de la littérature sur l'addiction au smartphone

Faire le test :



### Etude française de 2024 sur l'addiction aux écrans

L'observatoire santé Pro BTP & l'Institut Raphaël [3] :

**21 422 adhérents** de PRO BTP Groupe de 18 à 89 ans ont passé le **smartphone compulsion test** du Dr. David Greenfield.

**56%**  
estiment que leur niveau  
d'usage des écrans a  
diminué leur productivité

**64%**  
déclarent qu'elles passent  
régulièrement du temps sur  
leur smartphone sans réfléchir

**44%**  
déclarent utiliser leur  
smartphone en conduisant

## Résultats et discussion

**156 références bibliographiques en lien avec l'addiction au smartphone sur PubMed** [6]

L'usage du smartphone sollicite le système de récompense et stimule la sécrétion de dopamine

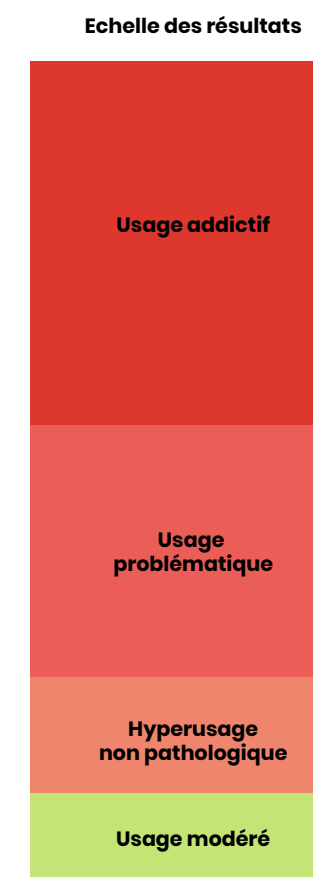
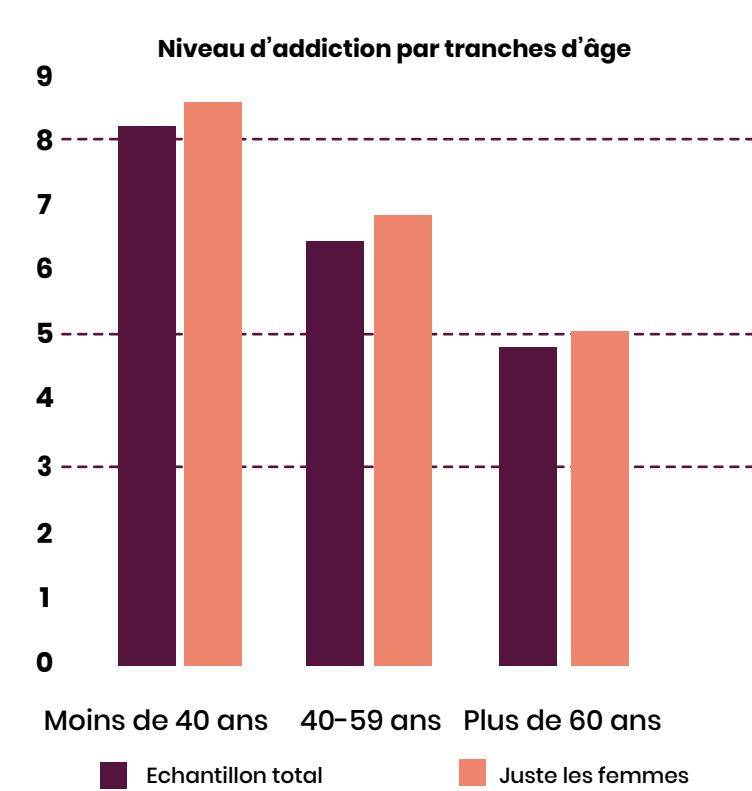
Conséquences sur la santé [2][4] :

- ▶ Diminution de l'attention et de la concentration - **Phubbing**
- ▶ Impact sur le fonctionnement cérébral - « dérèglement cognitif »
- ▶ Lumière bleue → inhibition de la Mélatonine → Troubles du sommeil
- ▶ Fatigue visuelle
- ▶ Sédentarité et obésité
- ▶ TMS aux cervicales, au pouce et au poignet
- ▶ Accidents de la route
- ▶ Stress et RPS - sollicitation quasi permanente - **FoMo, Nomophobie**

Enjeux pour l'entreprise :

- ▶ Salariés moins concentrés - distraction
- ▶ Baisse de l'efficacité et de la productivité
- ▶ Risque accru d'accident de la route

Ouvrir le détail :



### Etude canadienne sur la dépendance au smartphone

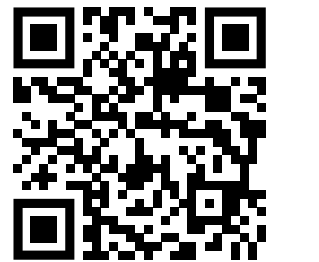
Echelle de dépendance au smartphone : le Smartphone Addiction Scale (SAS) de Kwon et al. [5]

Vous avez obtenu un score de **38/50**, ce qui suggère une plus grande dépendance au smartphone que **91,3 % des hommes en France**

60 000 participants  
195 pays  
702 répondants en France

Interprétation  
Votre score : 38  
Score de risque élevé : 35  
Moyenne (hommes en France) : 29,97

Faire le test :



## Mesures de prévention [5]

- ▶ Réduire les notifications
- ▶ Activer le suivi du temps d'écran
- ▶ Garder votre téléphone loin de vous pendant votre sommeil
- ▶ Régler l'écran de votre téléphone en niveaux de gris
- ▶ Masquer les applications de réseaux sociaux
- ▶ Rendre votre téléphone moins accessible
- ▶ Rendre votre téléphone plus difficile à déverrouiller
- ▶ Réduire la luminosité de l'écran
- ▶ Déplacer les tâches du téléphone vers les ordinateurs
- ▶ Laisser votre téléphone à la maison quand vous le pouvez

## Références bibliographiques

[1] Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (ARCEP). Baromètre numérique 2025. disponible sur : [Baromètre numérique 2025](https://www.arcep.fr/actualites/le-barometre-numerique-2025)

[2] PASSERON J. Dépendance à la téléphonie mobile et risques associés. Revue de la littérature - TP 23. Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). 2016. Disponible sur : <https://www.inrs.fr/medias/html?ref=INRS=TP%2023>

[3] « Etude sur l'addiction aux écrans Observatoire santé PRO BTP, en partenariat avec le Centre de Recherche de l'Institut Raphaël, 2024 » Disponible sur : [CONFÉRENCE DE PRESSE](https://www.probtp.com/fr/actualites/etude-sur-laddiction-aux-ecrans)

[4] Ministère de l'intérieur. Communiqué de presse. [Publié en Février 2025]. Disponible sur : [Communiqué de presse](https://www.interieur.gouv.fr/actualites/communiqu%C3%A9-de-presse-accidents-2023)

[5] Olson, JA, Sandra, DA, Colucci, É. S., Al Bikaii, A, Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, SPL (2022). Smartphone addiction is increasing across the world : A meta-analysis of 24 countries : Echelle de dépendance au smartphone. Disponible sur : <https://www.healthyscreens.com/scale>

[6] Ducoté E. Parotin C. Sélection des articles Pumed sur l'addiction au smartphone, 2025, disponible sur [Articles scientifiques sur l'addiction au smartphone](https://www.promeom.com/fr/actualites/articles-scientifiques-sur-laddiction-au-smartphone)

## Conclusion

Compte tenu des conséquences de cette addiction sur la santé des salariés et sur l'activité des entreprises, ce sujet apparaît comme important à prendre en compte dans l'évaluation des risques professionnels.

**Recueillir les données**

sur l'usage du smartphone -> deux tests disponibles

**Sensibiliser les dirigeants**

des entreprises

**Informers les salariés**

des mesures de prévention lors des visites