



Contexte

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

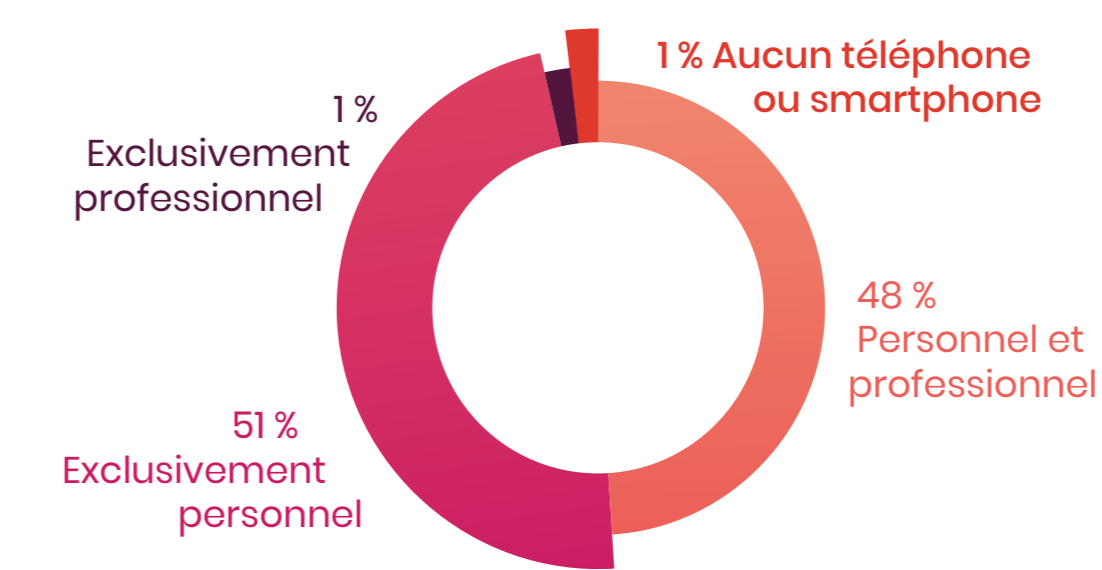


- ▶ L'usage est à la fois professionnel et personnel
- ▶ La multiplication des outils disponibles et du nombre de démarches administratives requérant l'usage du smartphone augmente et renforce la dépendance

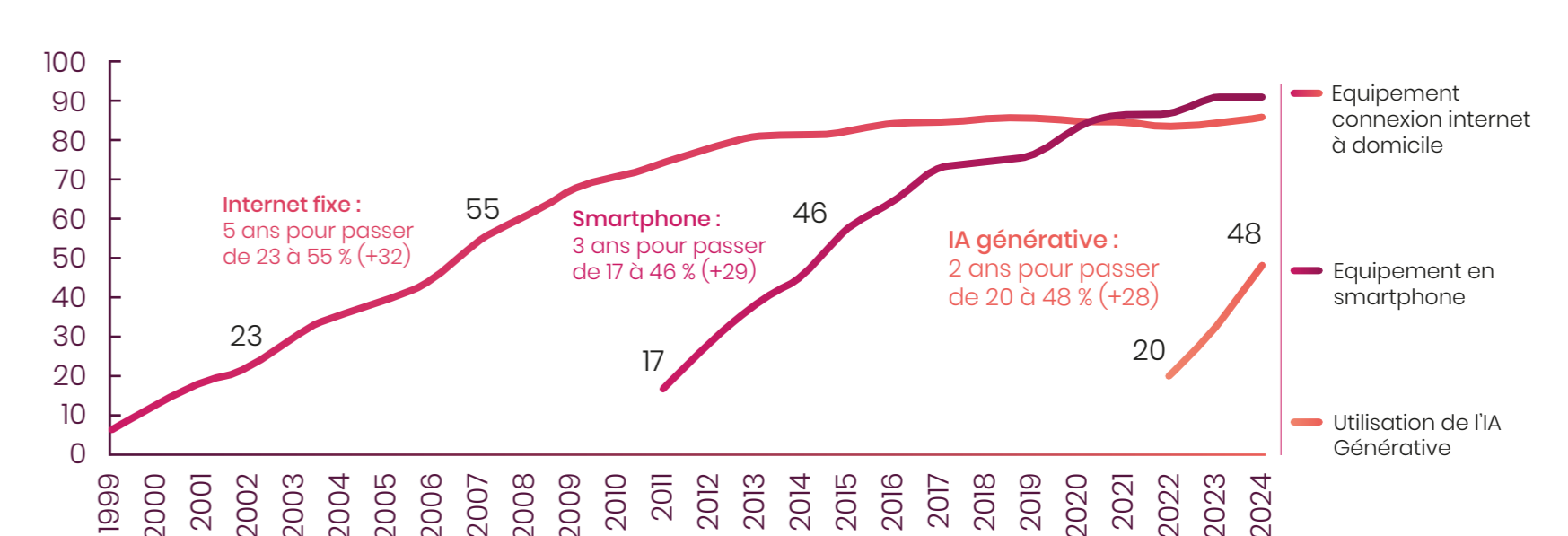


- ▶ En 2024, **651 792 infractions** ont concerné l'utilisation du téléphone/oreillette en conduisant (+ 6,4 % par rapport à 2023) [2]
- ▶ **96 % des dirigeants se disent préoccupés** par les impacts de l'usage excessif du smartphone personnel au sein de leurs organisations [3]

Répartition de l'équipement en téléphone mobile ou smartphone [1]
Champ : population française active occupée, effectif total pondéré 2025 n = 217



Trajectoires de diffusion des grandes innovations numériques [1]
Champ : population française de 12 ans et plus, effectif total pondéré 2025 n = 4145



Objectifs

- Informar sur les **impacts des smartphones sur la santé**
- Diffuser un outil **d'évaluation du niveau d'addiction**
- Accompagner les **dirigeants**
- Identifier les **mesures de prévention**

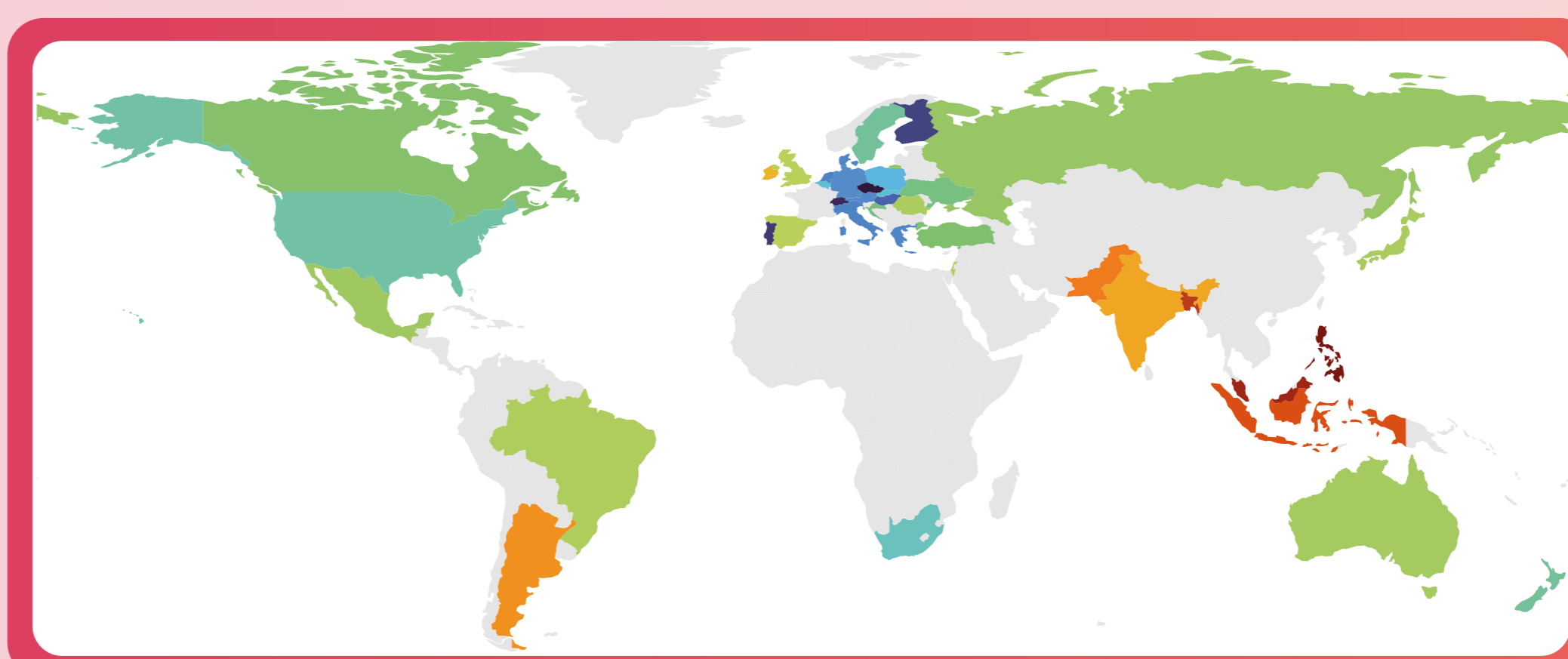
Matériel et Méthode

- ▶ Revue de la littérature sur :
 - + Les conséquences globales sur la santé
 - + Les échelles d'évaluation du niveau d'addiction
- ▶ **Construction d'un questionnaire** d'évaluation du niveau de dépendance à partir d'un modèle existant dans la littérature

Choix de l'échelle d'évaluation :

Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) short Version

- ▶ Cette échelle est fiable et validée comme l'étude SAS [4]
- ▶ Elle a été utilisée dans une enquête canadienne [5] avec **60 000 personnes de 41 pays** [6]

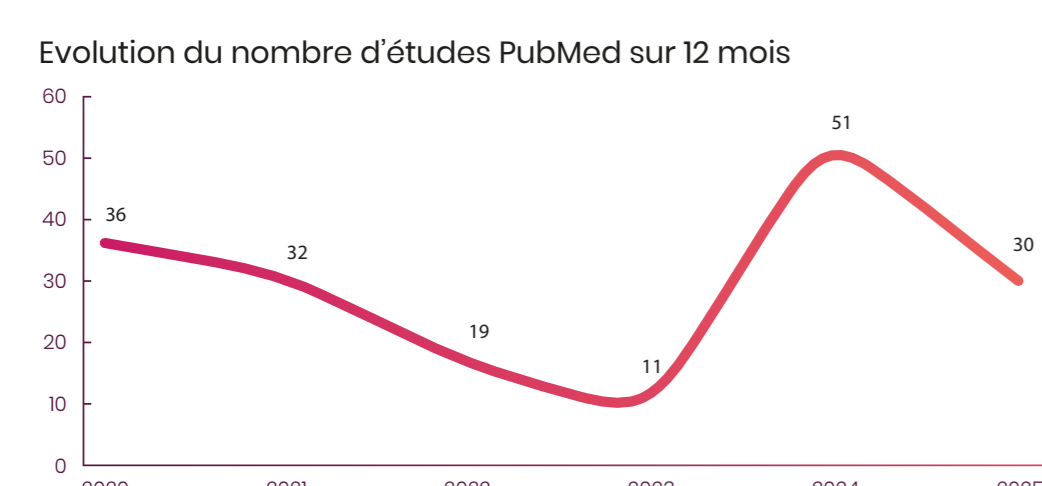


L'addiction au smartphone est en hausse dans le monde entier : une **méta-analyse** portant sur 24 pays [5]

Compte tenu de la validité de l'échelle **Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) short Version**, de son rayonnement international et de sa simplicité de déploiement, nous proposons de réutiliser cette échelle dans notre future enquête.

Résultats et discussion

Evolution du nombre d'études sur Pubmed



▶ Le sujet de l'utilisation problématique des smartphones préoccupe toujours les chercheurs. Il serait intéressant de suivre l'évolution des sujets des études

Mots-clés santé :

- ▶ **FOMO** (Fear Of Missing Out) : peur de rater quelque chose
- ▶ **PHUBBING** (phone + snubbing) : acte d'ignorer des personnes physiquement présentes en consultant son téléphone
- ▶ **NOBOPHOBIE** : phobie d'être séparé de son téléphone mobile
- ▶ **DOOMSCROLLING** : le fait de faire défiler les nouvelles sur l'écran de son téléphone, des nouvelles à prédominance négative, et de passer une quantité de temps à les absorber largement excessive
- ▶ **CRAVING** : une envie irrésistible de consommer une substance ou d'exécuter un comportement gratifiant alors qu'on ne le veut pas à ce moment-là
- ▶ **Le syndrome du TEXT-NECK** [7] : « syndrome du cou penché », troubles cervicaux et manuels lié à l'utilisation du smartphone
- ▶ **TECHNOFÉRENCE** : interruptions quotidiennes des interactions interpersonnelles à cause du smartphone

Etudes identifiées pour l'évaluation du niveau d'addiction

Problematic Mobile Phone Usage Scale (MPPUS)

Cette échelle a été élaborée par une équipe australienne et comporte 27 questions.

Smartphone Addiction Scale (SAS) et Short Version (SAS-SV) [4]

Cette échelle a été élaborée par une équipe coréenne et comporte 48 questions. La même équipe a produit une version courte de 10 questions.

Mesures de prévention

Les mesures :

- ▶ Désactiver les notifications
- ▶ Garder votre téléphone loin de vous pendant votre sommeil
- ▶ Régler l'écran de votre téléphone en niveaux de gris et réduire la luminosité de l'écran
- ▶ Rendre votre téléphone moins accessible et plus difficile à déverrouiller
- ▶ Masquer les applications de réseaux sociaux
- ▶ Déplacer les tâches du téléphone vers les ordinateurs
- ▶ Laisser votre téléphone à la maison quand vous le pouvez
- ▶ Activer le suivi du temps d'écran
- ▶ Utiliser un **Dum phone** permettant les appels et SMS uniquement

Action de sensibilisation :

- ▶ Questionnaire d'évaluation du niveau d'addiction à destination des **SPSTI et/ou des entreprises adhérentes**

Questionnaire :



Références bibliographiques

[1]. Baromètre du numérique 2026 - Rapport. (2026, 1 février). CRÉDOC. Disponible sur : [Baromètre numérique 2026](#)

[2] La sécurité routière en France - Bilan de l'accidentalité de l'année 2024. (2025, Septembre). ONISR. Disponible sur : [Bilan de l'accidentalité 2024](#)

[3] Étude Observatoire Santé PRO BTP / IFOP - le smartphone personnel, une préoccupation croissante pour les dirigeants. (2025, 18 Juin). PRO BTP. Disponible sur : [Étude Observatoire Santé PRO BTP / IFOP](#)

[4] Min Kwon, Dai Jin Kim, Hyun Cho, Soo Yang - The smartphone addiction scale - development and validation of a short version for adolescents. (2013, 31 décembre). PubMed. Disponible sur : [The smartphone addiction scale](#)

[5] Étude disponible sur : <https://www.healthyscreens.com/scale>

[6] Olson, J. A., Sandra, D. A., Veissière, S. P. L., & Langer, E. J. (2023). Sex, Age, and Smartphone Addiction Across 41 Countries. International Journal Of Mental Health And Addiction. (2023, 07 novembre). Springer Nature Link. Disponible sur : [Smartphone Addiction](#)

[7] Mahdi Rafiyan, Mohammed Javad Azaddehr, Amir Mohammad Fazeli & Nayyereh Jalalati - Examining the prevalence of neck and hand disorders and its relationship with smartphone addiction in medical student. (2025, 4 juillet). PubMed. Disponible sur : [Étude syndrome de TEXT-NECK](#)

Conclusion

Les effets préoccupants de l'utilisation du smartphone nous ont conduit à réaliser une étude bibliographique.

Il existe un vocabulaire spécifique pour caractériser l'utilisation du smartphone et ses impacts sur la santé.

(PHUBBING, NOBOPHOBIE, DOOMSCROLLING, TEXT-NECK)

Nous souhaitons réaliser une enquête pour connaître le niveau d'addiction des salariés de nos adhérents. Cette étude sera transposable (SPSTI, entreprise) et nous vous invitons à nous rejoindre pour renforcer son impact.