

LE MONDE MULTI-ÉCRANS, UNE RÉALITÉ QUI AFFECTE LA VISION ET LA POSTURE DES UTILISATEURS

Quelques années à peine après leur introduction sur le marché, les outils numériques se sont installés en abondance dans la vie quotidienne de la société.

Nous vivons désormais dans un environnement multi-écrans et pouvons utiliser jusqu'à dix écrans différents par jour : ordinateurs portables et fixes, tablettes, consoles, TV numériques, *GPS*, *e-books*, digicodes, *smartphones*, ou encore *smartwatches*. Les utilisateurs veulent être connectés à tout moment. Pourtant, ces nouveaux supports affectent leur vision et leur posture. Pour en mesurer l'impact, l'institut Ipsos a conduit une large étude sur quatre continents auprès de quatre mille personnes. Les résultats montrent les enjeux grandissants de cette nouvelle réalité numérique pour la santé publique.



Sophie D'Erceville



Directrice d'études chez Ipsos, Paris, France

Diplômée en Marketing et Communication (Master 2) du Celsa, Sophie travaille depuis sept ans dans le secteur des études quantitatives. Chez Ipsos depuis 2011, elle est en charge de nombreuses études sur des problématiques Marketing et Tendances pour des secteurs variés, notamment celui de l'optique. Elle accompagne depuis plusieurs années Essilor dans la réalisation d'études internationales, pour mieux comprendre et anticiper les tendances sur les plans de la santé visuelle et de l'optique



MOTS-CLÉS

écrans numériques, posture, ergonomie, lecture électronique, outils numériques, vie connectée, Internet, nouvelles technologies, ordinateur, smartphone, tablette, e-book, liseuse, TV, console, lumière bleue, fatigue visuelle, fatigue posturale, syndrome de vision digitale

Un usage des supports numériques transgénérationnel qui s'accélère

Les outils numériques sont aujourd'hui largement rentrés dans les mœurs, sans distinction d'âge, de catégorie sociale ou de zone géographique. Après des années de règne sans partage de la télévision et de l'ordinateur, l'arrivée massive des petits écrans – smartphone, tablette, liseuse et console de jeux – a véritablement révolutionné les pratiques digitales. En moins de dix ans (le lancement de l'iPhone remonte à peine à fin 2007, celui de la tablette à 2010), ces nouveaux supports se sont imposés comme des outils essentiels du quotidien, générant de nouvelles habitudes et de nouveaux besoins.

ETUDE

Pour mesurer l'impact de l'usage de ces nouveaux supports sur la vision et la posture des utilisateurs, Ipsos a conduit **une large étude dans quatre pays : Brésil, Chine, France et États-Unis, auprès de quatre mille personnes âgées de 18 à 65 ans.**

Utilisation des écrans numériques

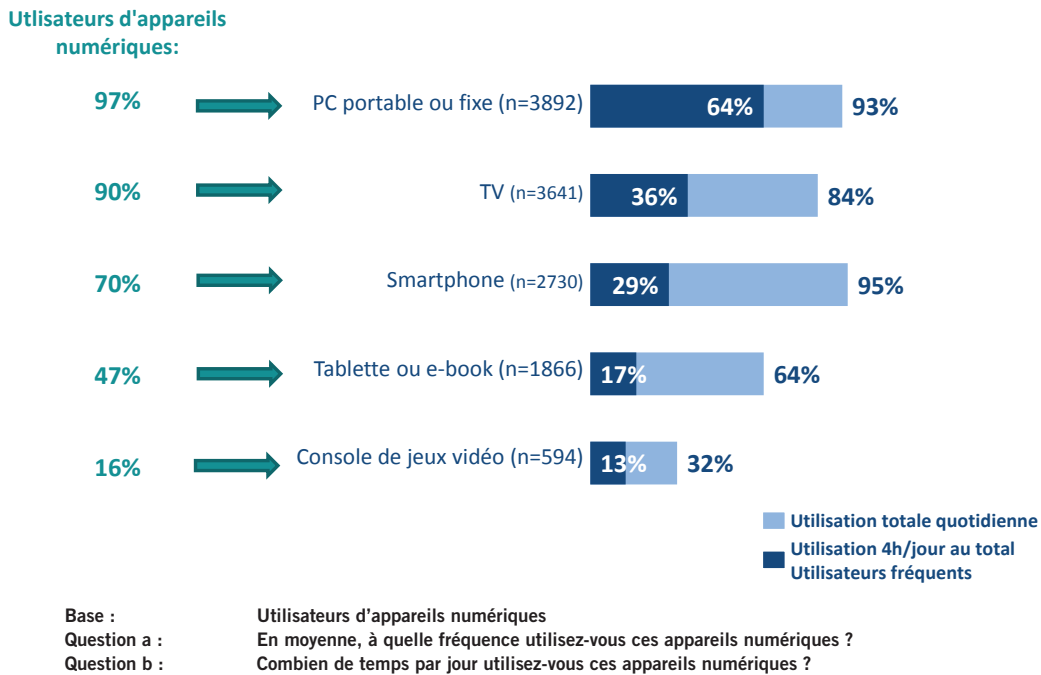


FIG.1| Utilisation des écrans numériques

L'utilisation des écrans numériques est aujourd'hui une réalité quotidienne pour une très large majorité. Petits et grands y passent ainsi plusieurs heures par jour, 29% notamment des détenteurs de smartphone ont le nez rivé sur leur écran de téléphone plus de quatre heures par jour. Les occasions d'utilisation sont variées : lecture, écriture, visionnage de vidéos, prise de photos ou de vidéos, etc. Fig 1.

Les usages multi-écrans s'intensifient

Les usages ne sont plus séquentiels, mais deviennent de plus en plus simultanés. Combinés, ils mettent les yeux à rude épreuve à toute distance, de loin comme de près : ainsi, **72% des personnes interrogées ont déjà regardé la télévision en même temps qu'un écran plus petit**, de type smartphone, tablette, e-book, console, s'obligeant donc à passer d'un écran à l'autre régulièrement. 69% ont déjà utilisé alternativement ordinateur et écran(s) plus petit(s). Cette intensification des usages n'aura pas échappé aux utilisateurs eux-mêmes : 89% d'entre eux confirmeront avoir l'impression de passer plus de temps sur les écrans et 82% de regarder les écrans sur des périodes plus longues qu'il y a deux ans. Fig 2.

Des nouveaux usages du digital provoquent des gênes visuelles et corporelles

L'usage de plus en plus intensif au quotidien des supports

numériques, notamment des petits écrans (le smartphone est le support le plus utilisé au quotidien), ne se fait pas sans mal et les utilisateurs en sont bien conscients : **89% ont ainsi déjà ressenti une gêne ou une douleur au niveau des yeux, qu'ils associent au moins en partie à leur utilisation des écrans.**

Mais, la plupart du temps, les symptômes leur semblent assez passagers et sans gravité : on parle plutôt d'avoir les yeux fatigués (74%), les yeux qui grattent (50%) ou qui sont secs (46%), les yeux qui brûlent (34%) ou qui font mal (35%).

Les symptômes oculaires, en particulier les yeux fatigués, semblent tout aussi gênants (51% jugent ce symptôme moyennement ou fortement gênant) que les douleurs corporelles, qui touchent la nuque et les épaules (54%) ou le dos (51%) Fig. 3.

Au-delà des symptômes visuels et corporels, **46% de répondants signalent des difficultés à s'endormir, dont 35% les considèrent gênantes.**

Si ces symptômes ne provoquent aujourd'hui pas ou peu d'inquiétude de la part des utilisateurs du digital, plusieurs facteurs devraient tout de même alerter les professionnels de santé, les conduisant à surveiller leur évolution dans le temps :

- Déjà, il semble exister un lien très fort entre intensité de l'usage des écrans et symptômes ressentis. En d'autres

Différences d'utilisation des écrans entre aujourd'hui et il y a 2 ans

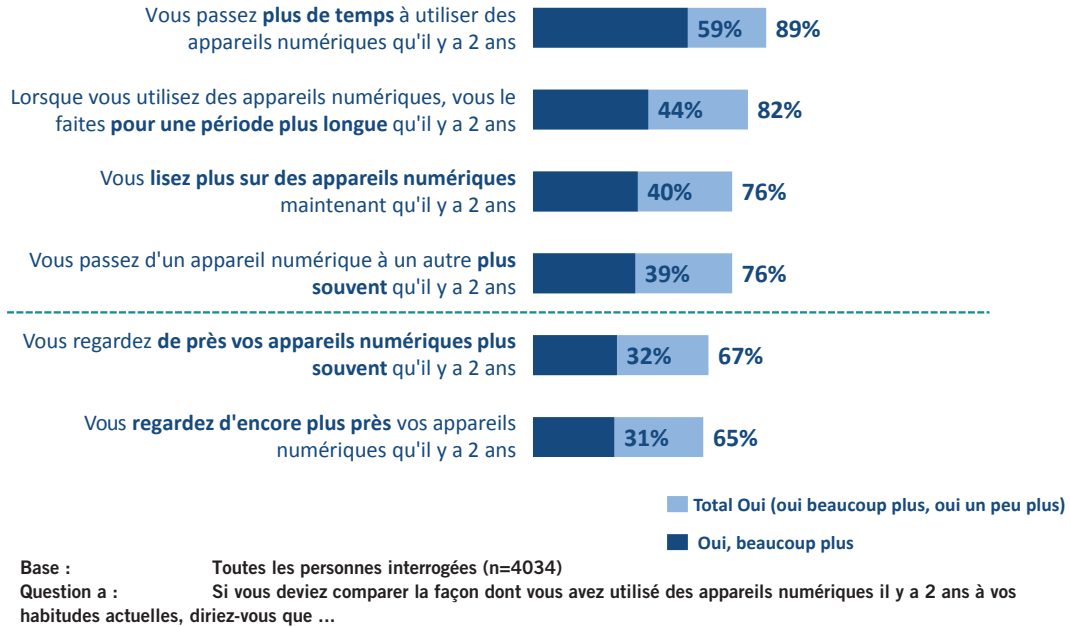


FIG.2| Intensification des usages multi-écrans

Niveau d'inconfort par symptômes

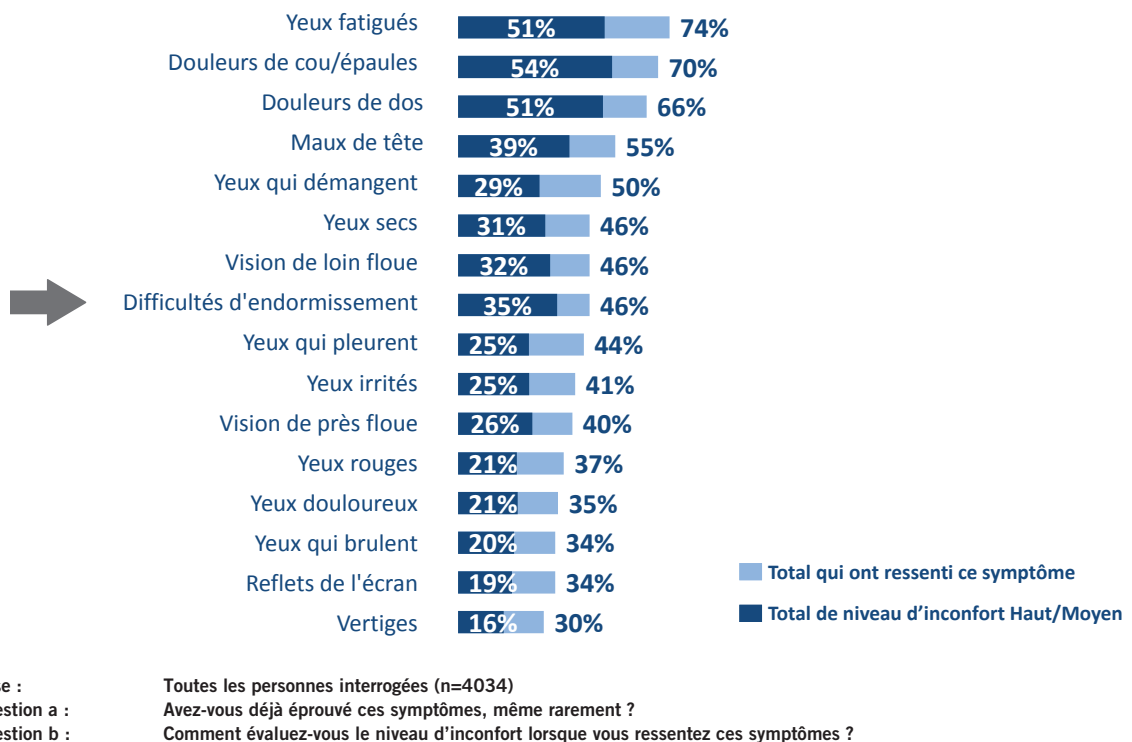
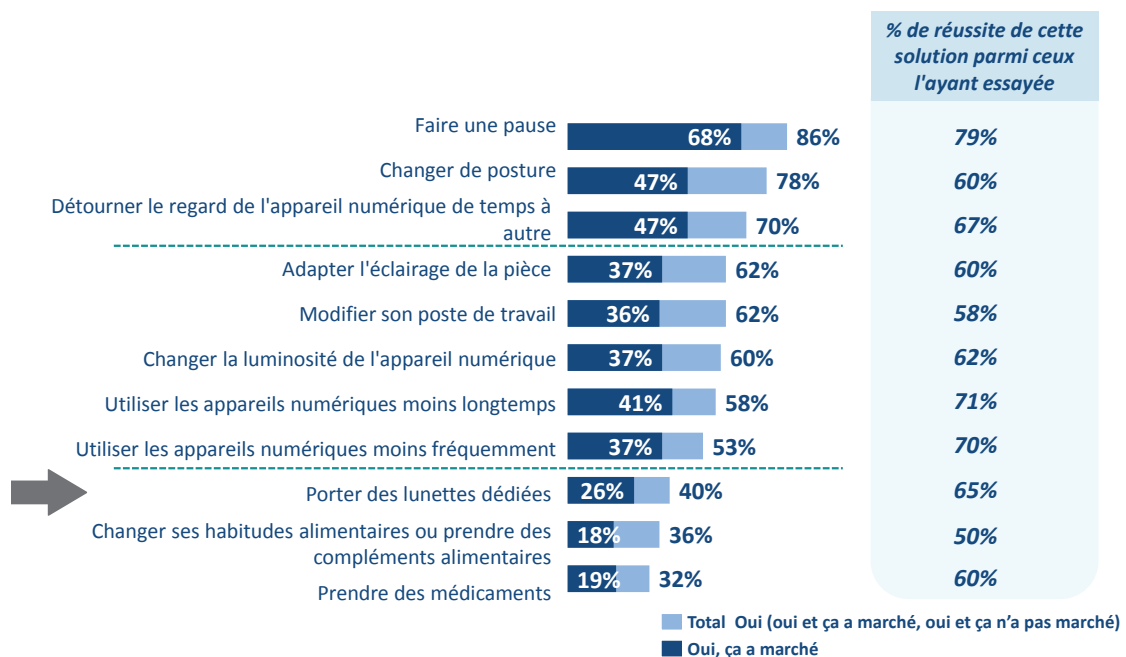


FIG.3| Gênes visuelles et corporelles liées aux usages multi-écrans (y compris difficultés d'endormissement)

Solution essayée pour soulager les symptômes



Base : Ceux qui pensent que les appareils numériques sont à l'origine des symptômes (n=3463)
 Question : Avez-vous essayé les solutions suivantes pour soulager des symptômes liés à l'utilisation d'appareils numériques ?

FIG.4| Solution essayée pour soulager les symptômes

termes, plus on pratique souvent et longtemps les outils numériques, plus on est touché par des symptômes oculaires ou corporels. Les petits écrans notamment, de type smartphone, tablette, ou console de jeu, semblent provoquer plus de problèmes au niveau des yeux, particulièrement en raison de la petitesse des caractères à lire : les utilisateurs intensifs de ces supports (plus de quatre heures par jour) semblent avoir plus souvent l'impression d'avoir les yeux secs que les autres (62% l'ont déjà ressenti, contre 46% pour l'ensemble des utilisateurs), d'avoir les yeux douloureux (46% contre 35%), etc. Et, la pratique des outils digitaux ne cessant de se développer, il est donc fort à parier que les populations confrontées à ces symptômes seront de plus en plus nombreuses au fur et à mesure des années.

- Ensuite, plus de la moitié des personnes concernées par l'un de ces symptômes estiment qu'il(s) s'aggrave(nt) dans le temps, devenant de plus en plus gênant(s).
- Les utilisateurs des supports numériques rencontrent également le problème d'une vision floue, de près (40%) ou de loin (46%), perçue comme s'aggravant dans le temps (31% pour la vision de loin et 29% pour la vision de près).
- Malgré ces signaux spécifiques, la diminution du temps passé devant les écrans de manière durable reste peu envisagée : plus de 40% des personnes interrogées

n'envisagent tout simplement pas d'utiliser moins souvent ou moins longtemps leurs outils digitaux pour soulager leurs symptômes, illustrant bien par cette attitude la dépendance de plus en plus importante à l'égard de ces objets du quotidien. La plupart du temps, les utilisateurs optent pour des solutions simples et rapides, comme faire une pause, changer de position ou encore regarder ailleurs de temps en temps. On notera également que 60% ont déjà essayé de changer la luminosité de l'écran qu'ils regardaient et que 40% portent des lunettes spécifiquement devant les écrans. Fig. 4.

Tout le monde est concerné, en particulier les jeunes

Utilisateurs depuis plus longtemps et de manière plus intensive que les plus de 50 ans, les jeunes sont les premières victimes des dommages liés aux outils digitaux : avant même de devenir presbytes, ils semblent aujourd'hui souffrir d'un nombre plus important de symptômes oculaires et corporels que leurs aînés. Les yeux fatigués ou douloureux, les maux de tête et la vision floue de loin sont ainsi largement plus ressentis par les moins de 40 ans. Des symptômes qui s'accompagnent également par une prise de conscience plus importante par les moins de 40 ans du lien qui peut exister entre utilisation des écrans et gênes visuelles.

**«Plus on pratique souvent et
longtemps les outils numériques,
plus on est touché par des
symptômes oculaires ou corporels»**

Tout le monde, y compris les porteurs de correction et notamment les porteurs de lentilles de contact, est concerné par les problèmes oculaires. Les non porteurs sont également touchés dans des proportions non négligeables : 61% d'entre eux ont l'impression de devoir faire plus d'efforts pour bien voir sur leurs outils digitaux (contre 66% des porteurs de correction).

Enfin, des pays comme le Brésil ou la Chine, qui connaissent un boom sans précédent de l'utilisation de ces nouveaux supports numériques, sont également particulièrement exposés à cette réalité, en raison de leurs habitudes d'utilisation : en Chine, 45% des utilisateurs de smartphone déclarent l'utiliser plus de quatre heures par jour (contre 29% pour l'ensemble des pays) et ce pour des activités souvent plus longues que la moyenne : regarder un film ou une vidéo, lire pendant une longue période, etc.

Quels risques potentiels face aux écrans et quelle(s) solution(s) pour les prévenir ?

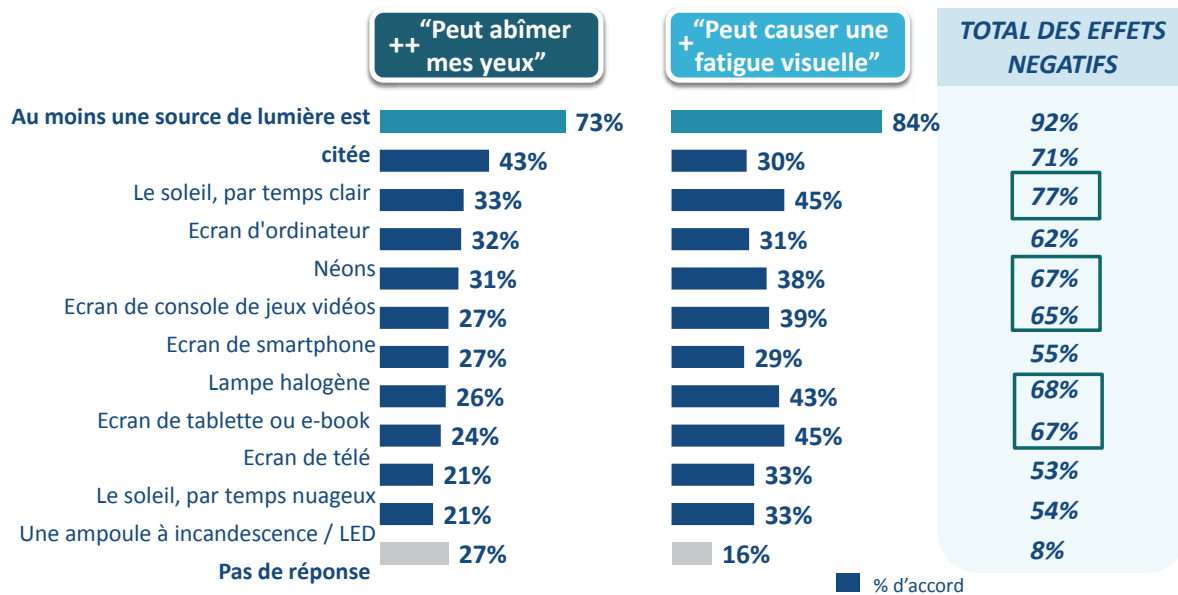
Alors qu'ils sont conscients d'être «accros» aux écrans, les individus semblent encore peu sensibles aux risques inhérents à une utilisation prolongée d'outils numériques : la dangerosité d'une exposition accrue aux ondes électromagnétiques pour le cerveau est notamment un sujet

qui revient régulièrement dans l'actualité (En France : rapports de l'Anses 2009, 2013, largement repris dans la presse ; adoption de la loi encadrant l'exposition du public aux ondes électromagnétiques le 29 janvier 2015), appuyé par de nombreuses études scientifiques, sans que cela ne suscite beaucoup de réactions au sein de la population.

De la même manière, les utilisateurs d'outils digitaux ne perçoivent pas encore très bien (ou ne veulent pas percevoir) le lien qui peut exister entre exposition accrue aux écrans et dégradation possible de la santé oculaire : quel que soit l'outil digital utilisé, les individus interrogés voient l'écran comme une source de fatigue visuelle plutôt qu'un danger potentiel pour leurs yeux. Par exemple, le smartphone n'est considéré que par 27% comme un support susceptible d'endommager les yeux, tandis que 39% l'estiment plutôt responsable de fatigue visuelle. Fig. 5.

Aujourd'hui encore, la lumière du soleil et l'exposition aux UV sont perçues comme le risque principal pour les yeux. Quant à la lumière bleue et les dangers potentiels qu'elle peut représenter, cela reste un concept bien flou pour la majorité : seulement **47% pensent connaître le principe de la lumière bleue de manière spontanée mais, dans les faits, plus de la moitié d'entre eux réalisent qu'ils ne connaissent pas ce phénomène lorsqu'on le leur explique.**

Effets négatifs liés aux écrans et aux autres sources de lumière



Base : Toutes les personnes interrogées (n=4034)
 Question : Pour chaque source de lumière, indiquez si vous pensez qu'elle peut être dangereuse pour vos yeux ou si vous pensez qu'elle aura peu d'impact négatif sur vos yeux

FIG.5| Effets négatifs liés aux écrans et aux autres sources de lumière

Une prise de conscience des dangers potentiels de l'utilisation intensive des écrans et de l'effet cumulatif dans le temps reste donc plus que jamais nécessaire, notamment par les jeunes, qui sont de loin les plus actifs sur les écrans. Les professionnels de santé ont un rôle important à jouer dans l'accompagnement et dans l'éducation. Face à ces nouveaux usages des outils digitaux, une offre de lunettes dédiées, permettant de soulager les yeux et de les protéger semble plutôt pertinente : **77% pourraient envisager d'acheter ce type de lunettes, notamment les utilisateurs les plus intensifs des petits écrans.** Et les non porteurs de correction ne sont pas en reste, puisque 65% d'entre eux se montrent également intéressés.

Malgré ce bon accueil de principe, tout l'enjeu de ce nouveau type de paires de lunettes sera de convaincre de son efficacité et, surtout, de donner envie, en particulier lorsqu'on sait que les populations les plus touchées sont des profils habituellement plutôt réfractaires au port quotidien de lunettes : les moins de 40 ans et les porteurs de lentilles en particulier. C'est pourquoi un effort de pédagogie adaptée doit être fait pour réellement convaincre les différents publics des bénéfices tangibles de ce type de lunettes. Au vu des gênes visuelles et corporelles déclarées par les individus, l'amélioration du confort visuel, la diminution de la fatigue et des maux de tête sont des bénéfices attendus par les utilisateurs des outils numériques...

«Les jeunes sont les premières victimes des dommages liés aux outils digitaux, ils semblent aujourd'hui souffrir d'un nombre plus important de symptômes oculaires et corporels que leurs aînés»

«Une prise de conscience des dangers potentiels de l'utilisation intensive des écrans et de l'effet cumulatif dans le temps reste donc plus que jamais nécessaire»

Conclusion

Avec l'évolution des pratiques digitales, tout le monde est ou devient concerné par les dangers potentiels que ces écrans peuvent représenter. Mais la prise de conscience des risques inhérents tarde à se développer ; certes, des gênes corporelles et oculaires sont de plus en plus ressenties au quotidien par les utilisateurs d'outils numériques, mais les effets à long terme restent mal appréhendés. Les professionnels de santé ont donc un rôle important à jouer pour sensibiliser la population et l'aider à se prémunir, face à cet enjeu grandissant de santé publique. •



INFORMATIONS CLÉS

- L'intensification des outils numériques est une réalité mondiale, transgénérationnelle.
- 72% des personnes interrogées déclarent l'usage combiné des différents écrans.
- L'utilisation des outils numériques provoque des gênes visuelles et corporelles (y compris des difficultés d'endormissement).
- 1 personne sur 2 juge les symptômes oculaires et corporels gênants.
- 1 personne sur 2 est gênée par la forte luminosité des écrans.
- 2 personnes sur 3 ressentent qu'elles doivent faire un effort supplémentaire devant les écrans.
- 3 individus sur 4 souffrent de fatigue visuelle.
- Tout le monde est affecté par les gênes et en particulier les jeunes.
- 77% des utilisateurs se déclarent intéressés par une paire de lunettes dédiée pour soulager les gênes.
- Les professionnels de santé visuelle ont un rôle important à jouer dans la sensibilisation et la prise en charge.