

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ  
PRO BTP**

## RTL, Observatoire santé Pro-BTP

### Vague 36 – Les Français et le soin du cerveau

Septembre 2026

**Sylvain Reich**, Directeur conseil au Département Politique – Opinion

**Yanis Belaghene**, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion

**Gabriel Riedler**, Chargé d'études au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête P.3

---

Principaux enseignements de l'enquête P.5

---

**1** Des Français préoccupés par la santé de leur cerveau, et qui identifient le manque de sommeil, le vieillissement et le stress comme les principaux facteurs de risques P.7

---

**2** Des Français qui associent principalement la surutilisation des écrans à de la fatigue visuelle, des troubles du sommeil ainsi que de la fatigue mentale P.13

---

**3** Une prise de conscience chez les jeunes de l'impact négatif des écrans sur leur cerveau P.18

---



## Terrain

Enquête réalisée en ligne du 21 au 23 septembre 2026.



## Echantillon

Échantillon de **1028** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



## Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

| Taille de l'échantillon | 5% ou 95% | 10% ou 90% | 20% ou 80% | 30% ou 70% | 40% ou 60% | 50% |
|-------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----|
| 100 interviews          | 4,4       | 6,0        | 8,0        | 9,2        | 9,8        | 10  |
| 200 interviews          | 3,1       | 4,3        | 5,7        | 6,5        | 6,9        | 7,1 |
| 300 interviews          | 2,5       | 3,5        | 4,6        | 5,3        | 5,7        | 5,8 |
| 400 interviews          | 2,2       | 3,0        | 4,0        | 4,6        | 4,9        | 5,0 |
| 500 interviews          | 2,0       | 2,7        | 3,6        | 4,1        | 4,4        | 4,5 |
| 600 interviews          | 1,8       | 2,4        | 3,3        | 3,8        | 4,0        | 4,1 |
| 800 interviews          | 1,5       | 2,1        | 2,8        | 3,2        | 3,4        | 3,5 |
| 1 000 interviews        | 1,4       | 1,8        | 2,5        | 2,9        | 3,0        | 3,1 |
| 2 000 interviews        | 1,0       | 1,3        | 1,8        | 2,1        | 2,2        | 2,3 |
| 3 000 interviews        | 0,8       | 1,1        | 1,5        | 1,7        | 1,8        | 1,8 |
| 4 000 interviews        | 0,7       | 0,9        | 1,3        | 1,5        | 1,6        | 1,6 |
| 6 000 interviews        | 0,6       | 0,8        | 1,1        | 1,3        | 1,4        | 1,4 |

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

# Principaux enseignements de l'enquête

# Que retenir de cette enquête ?

## Des Français préoccupés par la santé de leur cerveau, et qui identifient le manque de sommeil, le vieillissement et le stress comme les principaux facteurs de risques

- Les Français accordent une importance majeure aux enjeux liés à la santé du cerveau, qu'il s'agisse de leur santé mentale (97% jugent cet enjeu important, dont 67% très important) ou de la préservation de leur mémoire et de leurs capacités intellectuelles (97%, dont 66% très important). Ce niveau d'importance est sensiblement plus fort chez les personnes âgées de 50 ans et plus.
- Cette unanimité autour de l'importance des enjeux de santé cérébrale fait écho au fait que **près de 7 Français sur 10 se déclarent préoccupés par la santé de leur cerveau (68%)**. Un sentiment qui s'avère nettement plus élevé chez les moins de 35 ans. Les Français identifient les facteurs pouvant dégrader la santé du cerveau telle que **le manque de sommeil (66%), le vieillissement (66%) ou encore le stress (65%)**. A savoir que les plus âgés considèrent davantage le vieillissement, le manque de stimulation intellectuelle ou d'activité physique comme des facteurs de dégradation de la santé cérébrale, tandis que les plus jeunes mettent davantage en avant le manque de sommeil et le stress.
- Enfin, les bénéfices perçus de la pratique d'une activité physique et sportive sur les capacités cérébrales et le ralentissement du vieillissement (88%) du cerveau font largement consensus auprès des Français, notamment concernant l'amélioration de la concentration (93%).

## Des Français qui associent principalement la surutilisation des écrans à de la fatigue visuelle, des troubles du sommeil ainsi que de la fatigue mentale

- En moyenne, les Français estiment passer 5 heures et 30 minutes par jour sur les écrans, que ce soit dans le cadre personnel et professionnel. Un temps dédié toutefois inégal selon l'âge : les 18-34 ans indiquant y passer en moyenne 6 heures et 30 minutes contre 4 heures pour les 65 ans et plus.
- Un temps d'écran qui n'empêche pas une conscience de ces **principales conséquences en cas de surutilisation dont les principales citées sont la fatigue visuelle (80%), les troubles du sommeil (68%) et la fatigue mentale (57%)**. A savoir que plus âgés considèrent davantage que la surutilisation des écrans cause de la fatigue visuelle tandis que les plus jeunes associent davantage cela à des difficultés de concentration. De plus, ceux qui utilisent le plus les écrans considèrent davantage que la surutilisation des écrans cause de la fatigue mentale.

## Une prise de conscience chez les jeunes de l'impact négatif des écrans sur leur cerveau

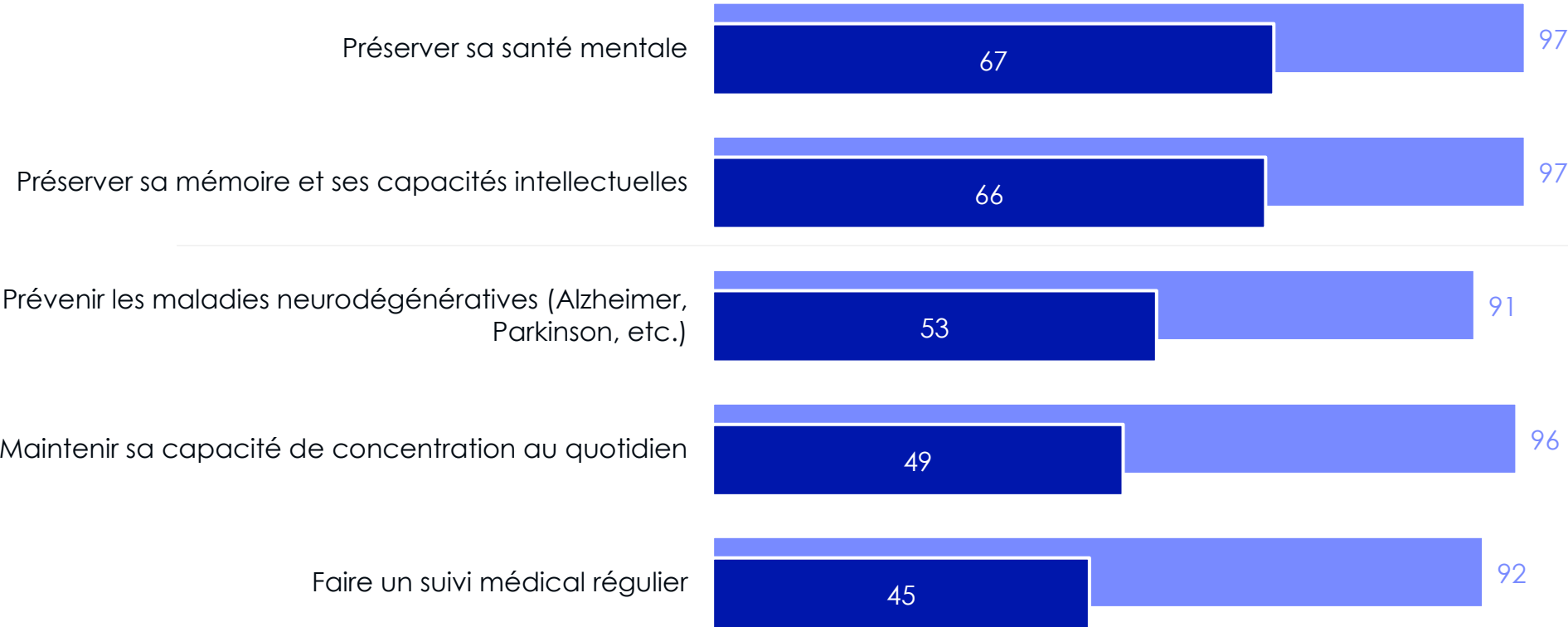
- **Un peu moins de la moitié des Français estiment que les écrans et leur utilisation perturbent le cerveau au quotidien (47%). Un sentiment bien plus marqué chez les moins de 35 ans : environ 7 sur 10 pensent que l'utilisation des écrans perturbent leur cerveau au quotidien.** De surcroît, l'utilisation des écrans produirait souvent des douleurs musculaires (41%) et une baisse de concentration (39%) chez les Français. Sachant que les personnes âgées de moins de 35 ans déclarent être plus sujets à l'ensemble de ces sensations après avoir utilisé les écrans, en particulier concernant la baisse de concentration, la sensation d'épuisement et d'abrutissement

Des Français préoccupés par la santé de leur cerveau, et qui identifient le manque de sommeil, le vieillissement et le stress comme les principaux facteurs de risques

La préservation de sa santé mentale, de sa mémoire et de ses capacités intellectuelles au quotidien apparaît comme étant particulièrement important aux yeux des Français

Niveau d'importance donné à différents enjeux de santé au quotidien

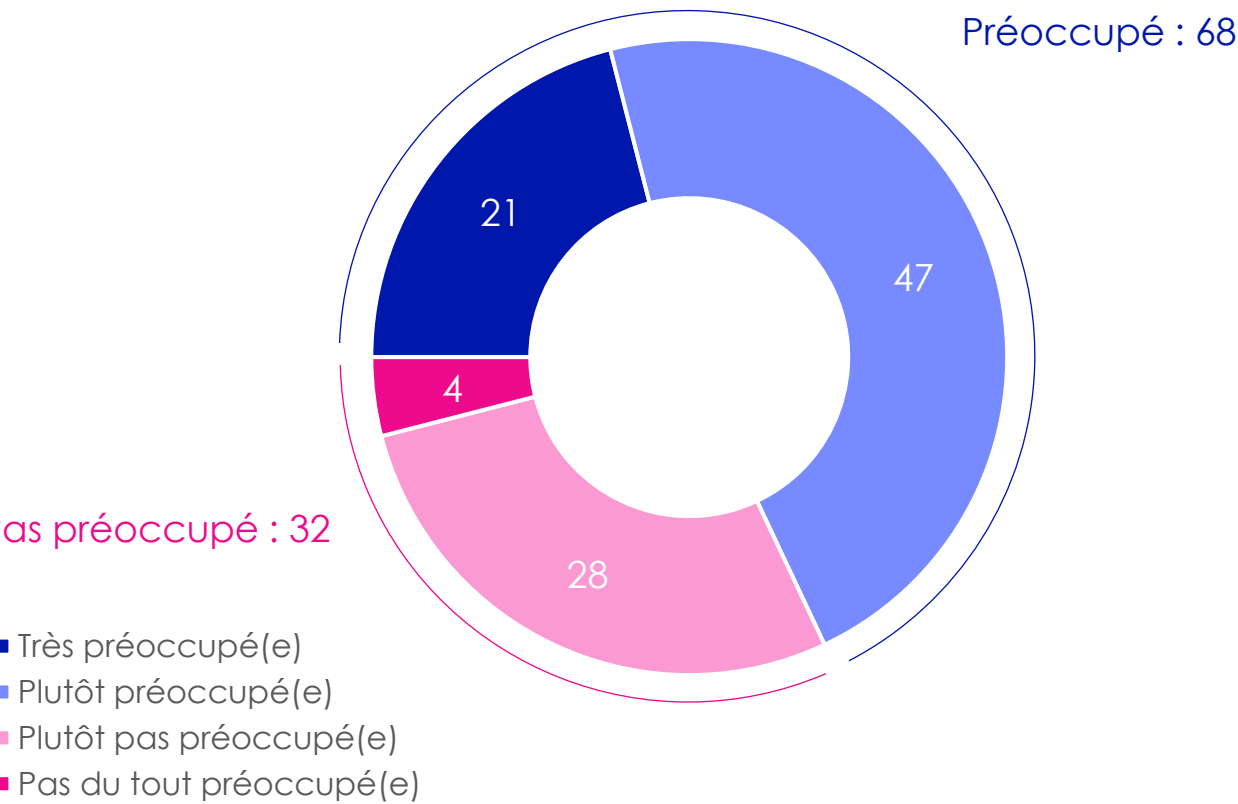
En % de : Important, dont : Très Important



De manière générale, les personnes âgées de 50 ans et plus sont davantage à estimer que ces éléments sont importants ou très importants dans leur quotidien

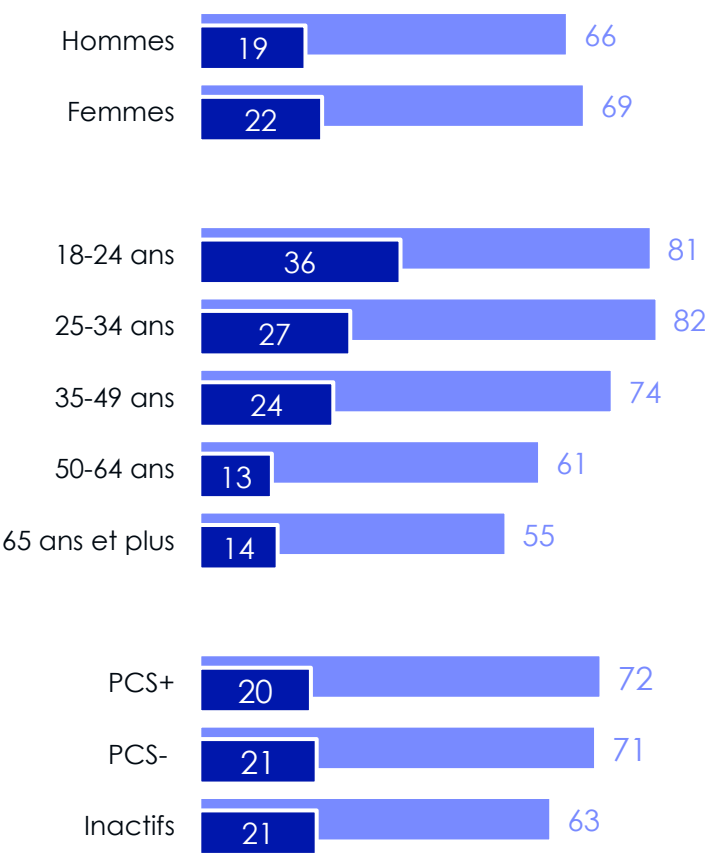
De manière générale, diriez-vous que chacun des éléments suivants est important ou non pour vous dans votre quotidien ?  
Base : A tous, en % de « Important », « Très important »

Niveau de préoccupation concernant la santé du cerveau



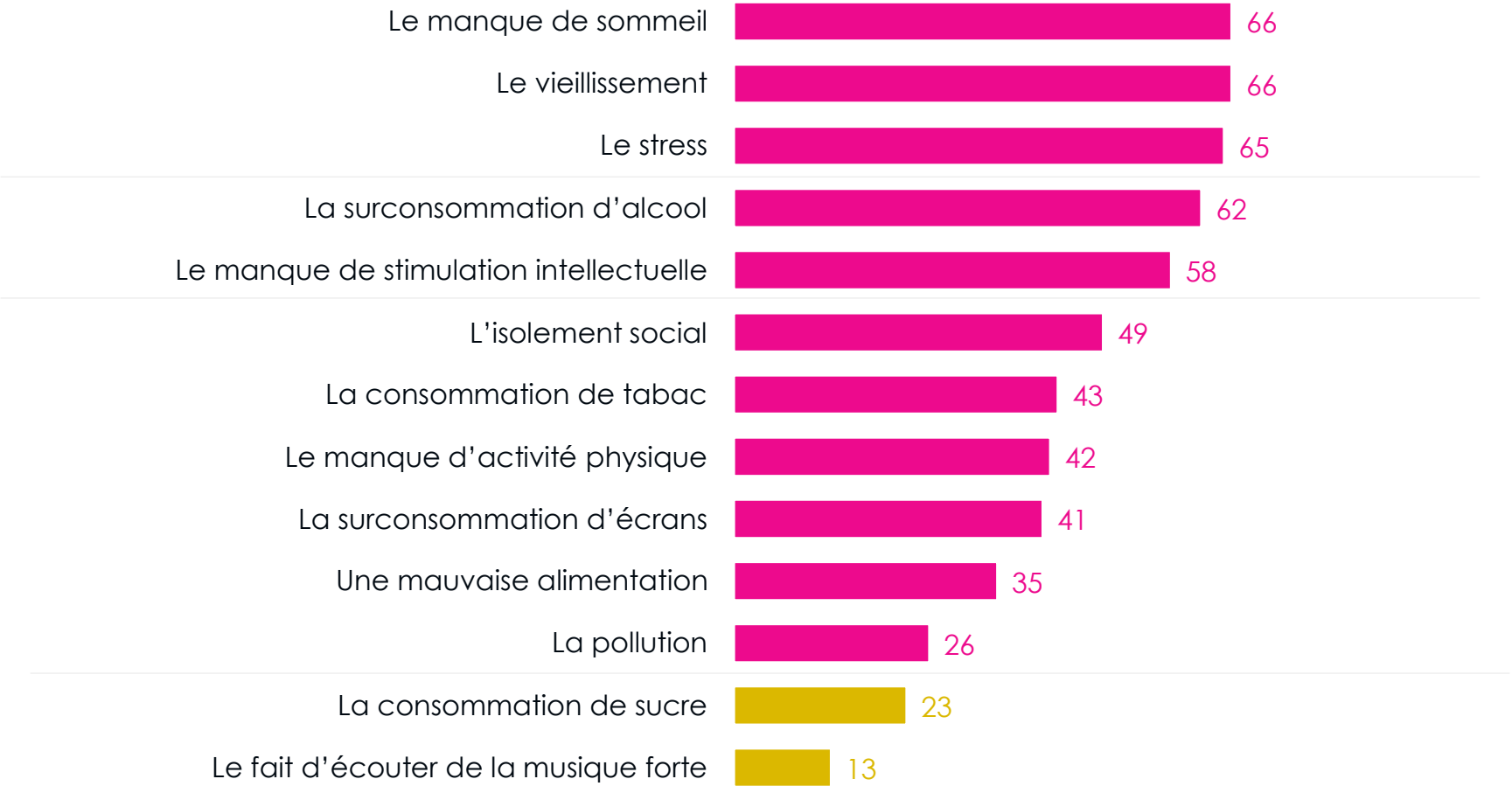
Personnellement, diriez-vous que vous êtes préoccupé(e) ou non par la santé de votre cerveau ?  
Base : A tous, en %

En % de : Préoccupé(e) / Dont : Très préoccupé(e)



Le manque de sommeil, le vieillissement ainsi que le stress sont considérés comme les principaux facteurs pouvant dégrader la santé du cerveau selon les Français.

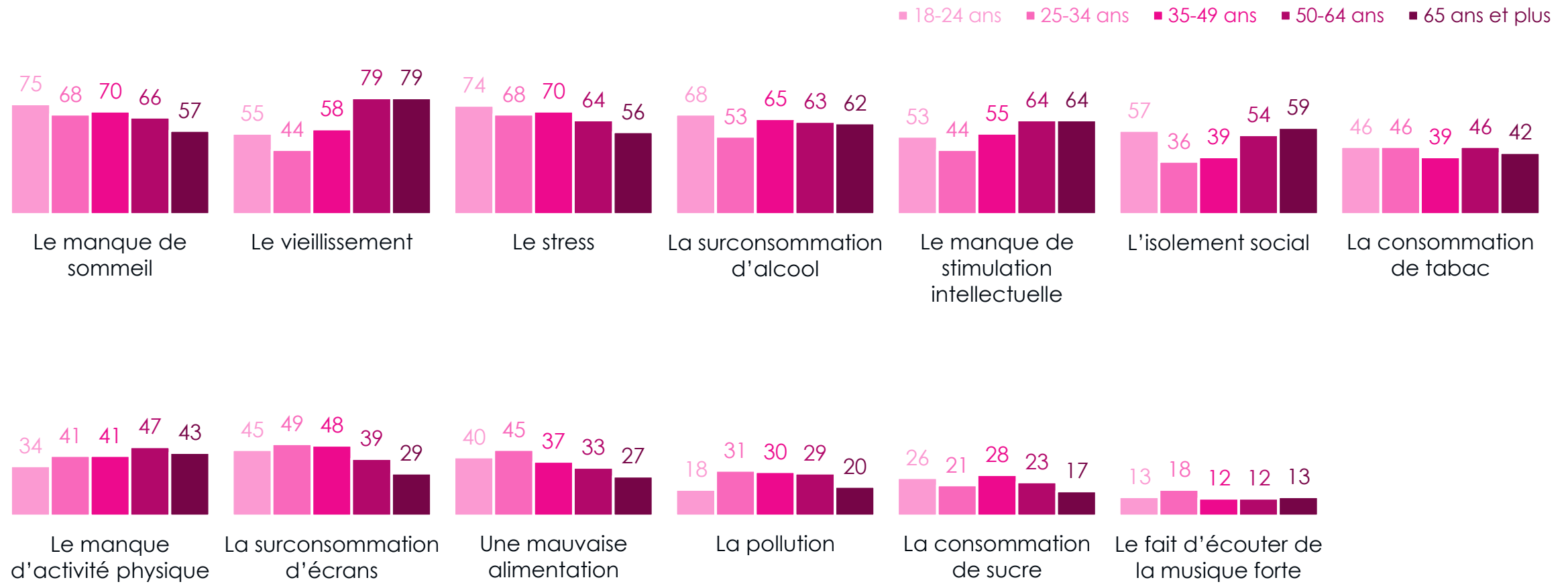
**Principaux facteurs considérés comme pouvant dégrader la santé du cerveau**



Selon vous, quels sont les principaux facteurs pouvant dégrader la santé du cerveau, dans la liste suivante ? – Plusieurs réponses possibles  
Base : A tous, en %

Les plus âgés considèrent davantage le vieillissement, le manque de stimulation intellectuelle ou d'activité physique comme des facteurs de dégradation de la santé cérébrale, tandis que les plus jeunes mettent davantage en avant le manque de sommeil et le stress.

## Principaux facteurs considérés comme pouvant dégrader la santé du cerveau selon l'âge

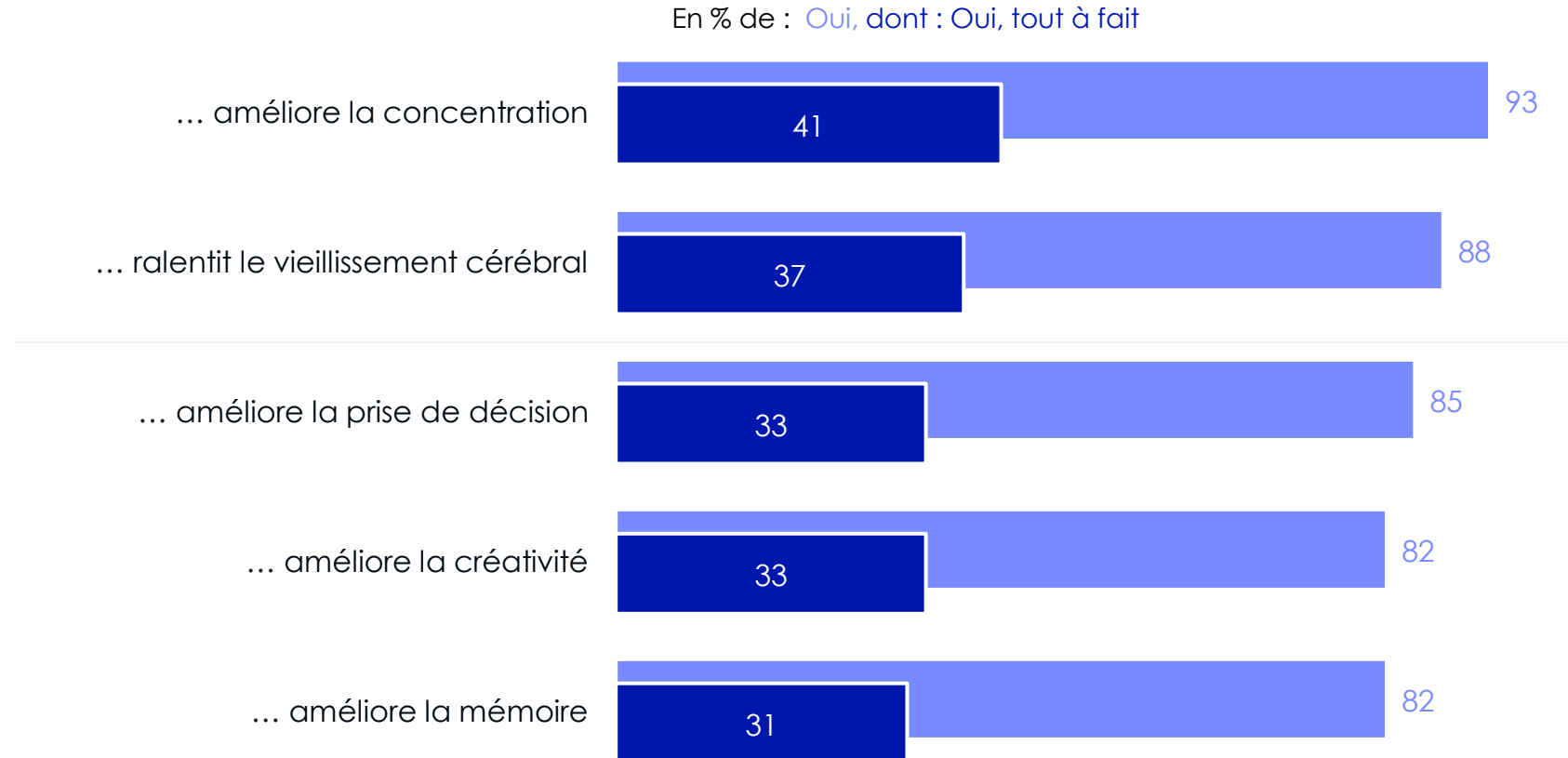


Selon vous, quels sont les principaux facteurs pouvant dégrader la santé du cerveau, dans la liste suivante ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

Les bénéfices perçus de la pratique d'une activité physique et sportive sur les capacités cérébrales et le ralentissement du vieillissement du cerveau font largement consensus auprès des Français, notamment concernant l'amélioration de la concentration

## Diriez-vous que la pratique d'une activité physique et sportive...



De manière générale, les Français de catégorie professionnelle supérieurs déclarent davantage avec certitude que la pratique sportive aurait ces différents effets

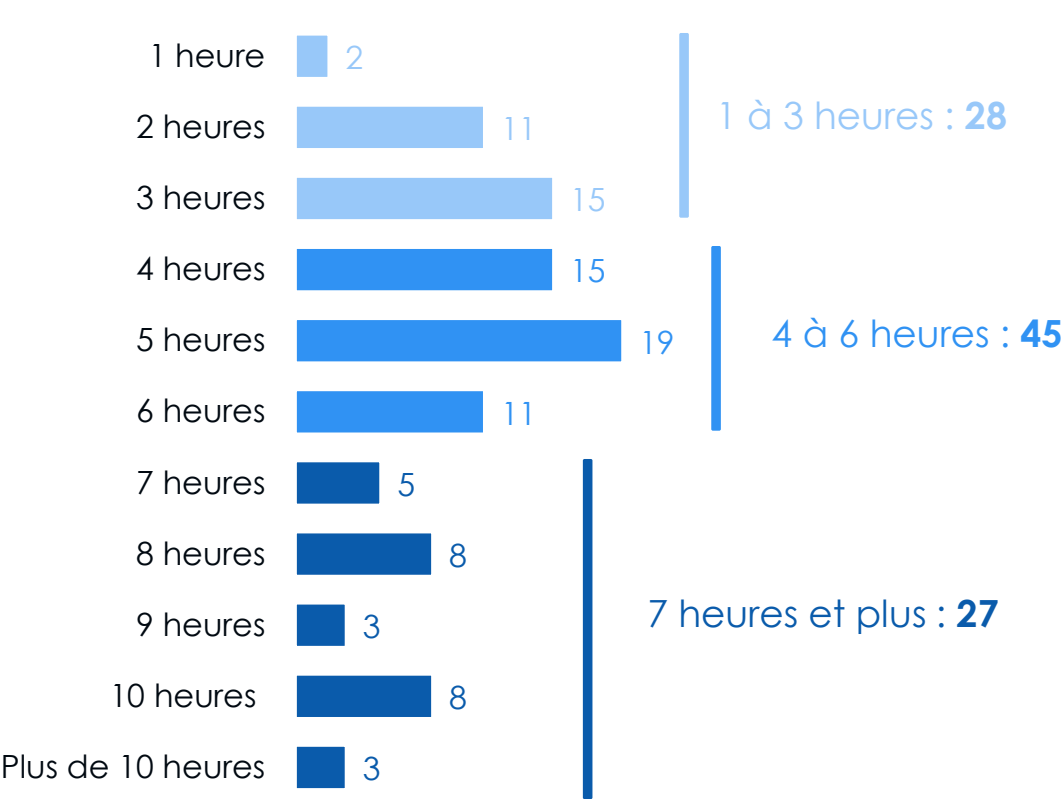
Diriez-vous que la pratique d'une activité physique et sportive... ?

Base : A tous, en % de « Oui », « Oui, tout à fait »

Des Français qui associent principalement la surutilisation des écrans à de la fatigue visuelle, des troubles du sommeil ainsi que de la fatigue mentale

En moyenne, les Français estiment passer 5 heures et 30 minutes par jour sur les écrans, que ce soit dans le cadre personnel et professionnel. Un temps dédié toutefois inégal selon l'âge

Estimation du temps passé sur les écrans chaque jour



en moyenne passées  
devant les écrans par jour

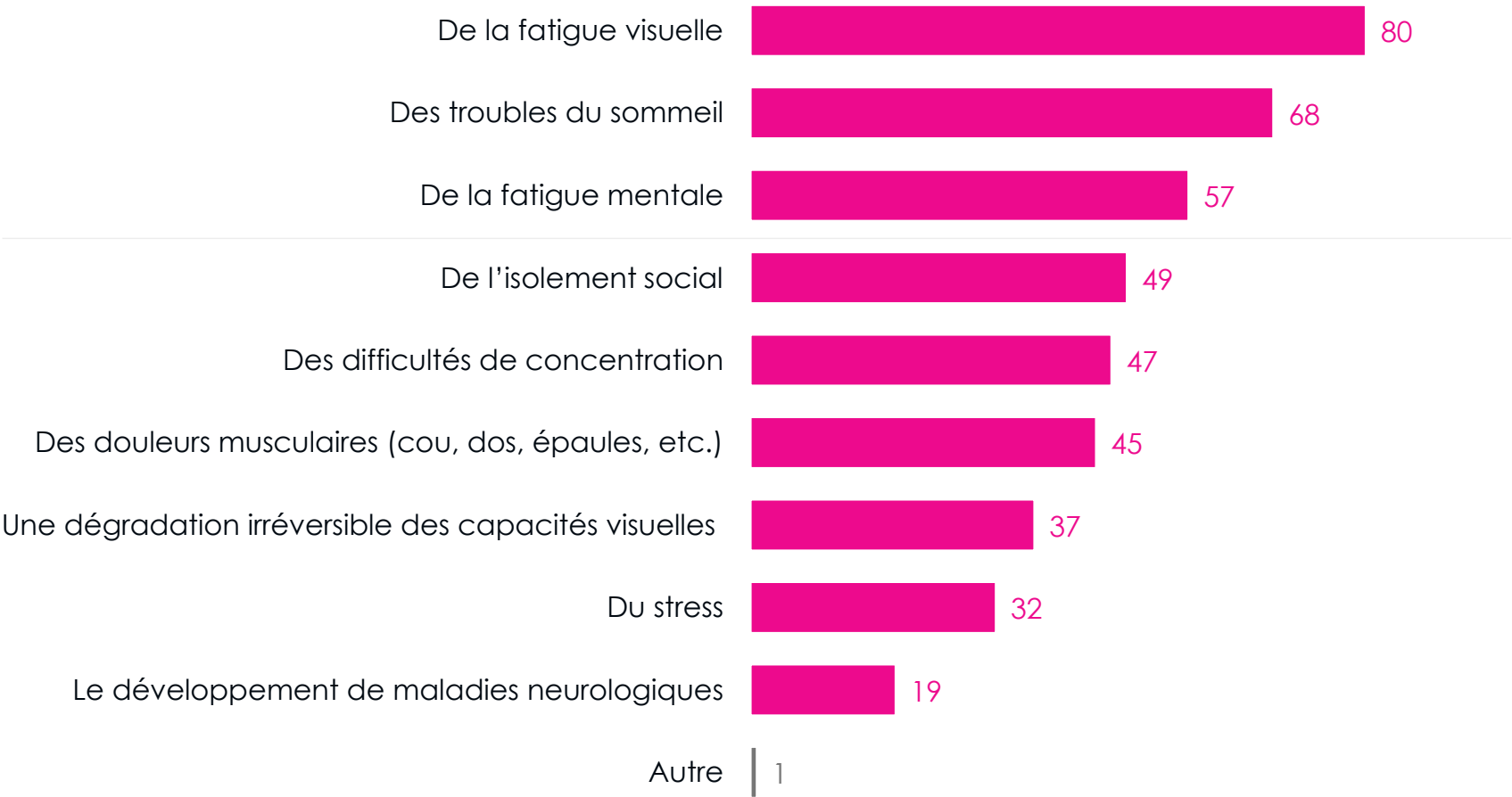


En moyenne, combien de temps utilisez-vous sur les écrans chaque jour, à la fois dans le cadre personnel et professionnel (écrans d'ordinateur, smartphone, télévision, etc.) ? – Question ouverte

Base : A tous, en %

La fatigue visuelle, les troubles du sommeil ainsi que la fatigue mentale apparaissent comme les principales conséquences évoquées par les Français d'une surutilisation des écrans

Principales conséquences d'une surutilisation des écrans

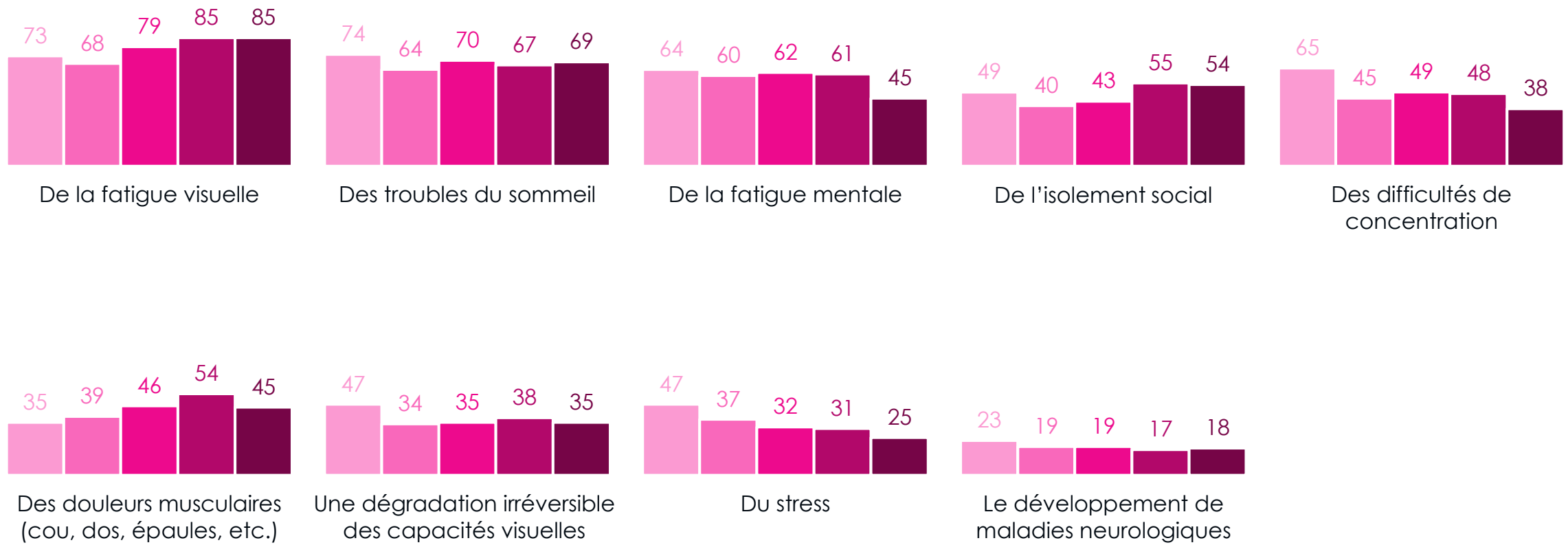


Selon vous, quelles peuvent être les principales conséquences d'une surutilisation d'écrans ? – Plusieurs réponses possibles  
Base : A tous, en %

Les plus âgés considèrent davantage que la surutilisation des écrans cause de la fatigue visuelle tandis que les plus jeunes associent davantage cela à des difficultés de concentration

## Principales conséquences d'une surutilisation des écrans selon l'âge

■ 18-24 ans ■ 25-34 ans ■ 35-49 ans ■ 50-64 ans ■ 65 ans et plus



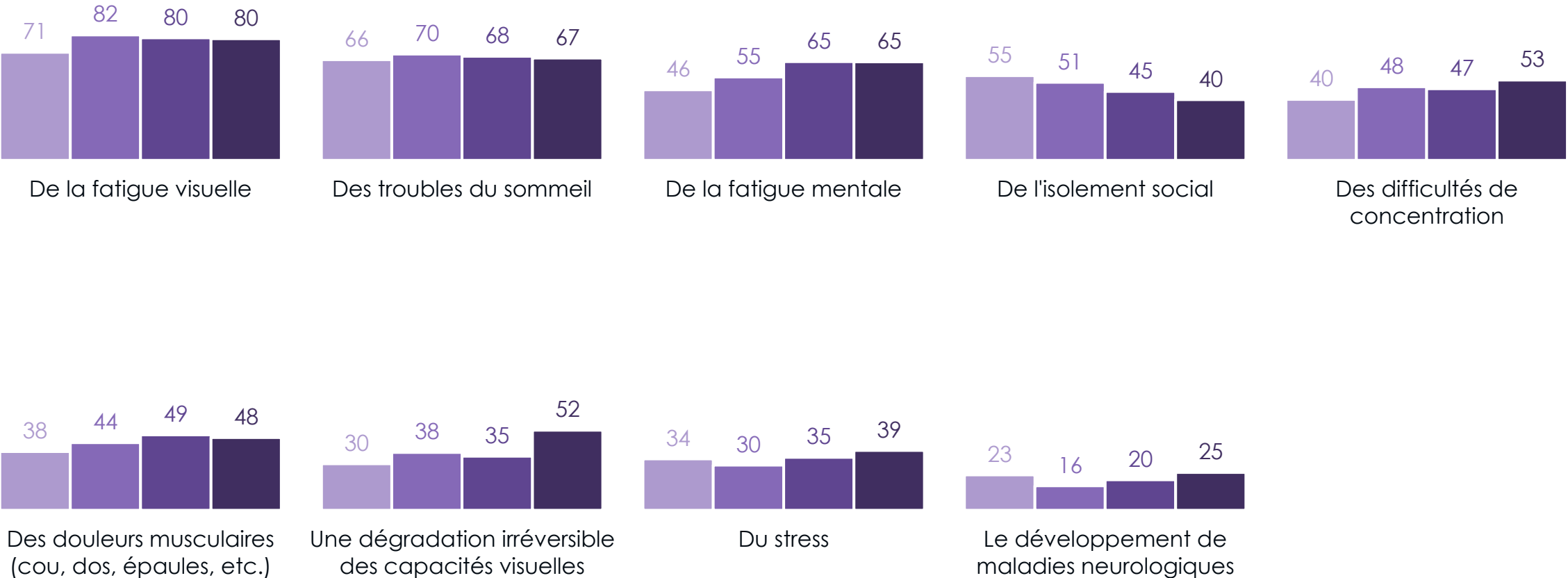
Selon vous, quelles peuvent être les principales conséquences d'une surutilisation d'écrans ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

Les personnes qui utilisent le plus les écrans considèrent davantage que la surutilisation des écrans cause de la fatigue mentale.

Principales conséquences d'une surutilisation des écrans selon le temps d'utilisation des écrans

■ Moins de 2 heures ■ Entre 3 et 5 heures ■ Entre 6 et 10 heures ■ Plus de 10 heures

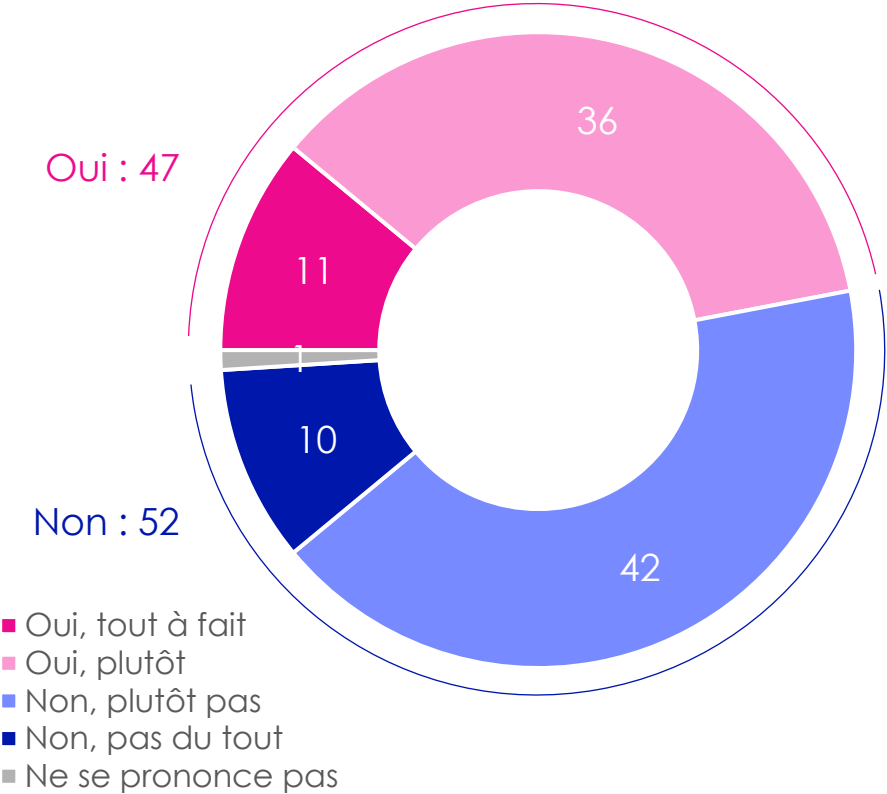


Selon vous, quelles peuvent être les principales conséquences d'une surutilisation d'écrans ? – Plusieurs réponses possibles  
Base : A tous, en %

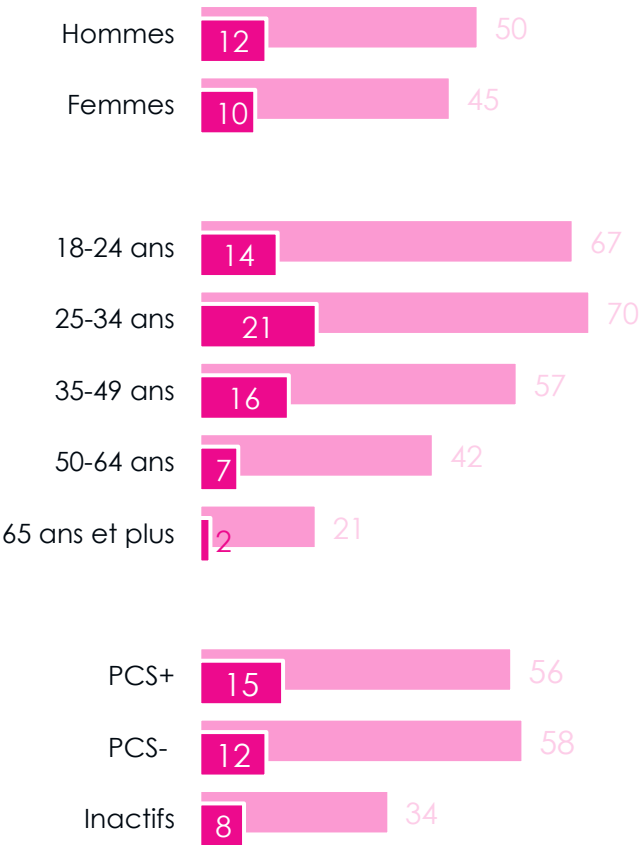
# Une prise de conscience chez les jeunes de l'impact négatif des écrans sur leur cerveau

Un peu moins de la moitié des Français estiment que les écrans et leur utilisation perturbent le cerveau au quotidien. Un sentiment bien plus marqué chez les moins de 35 ans : 7 sur 10 pensent que l'utilisation des écrans perturbent leur cerveau au quotidien.

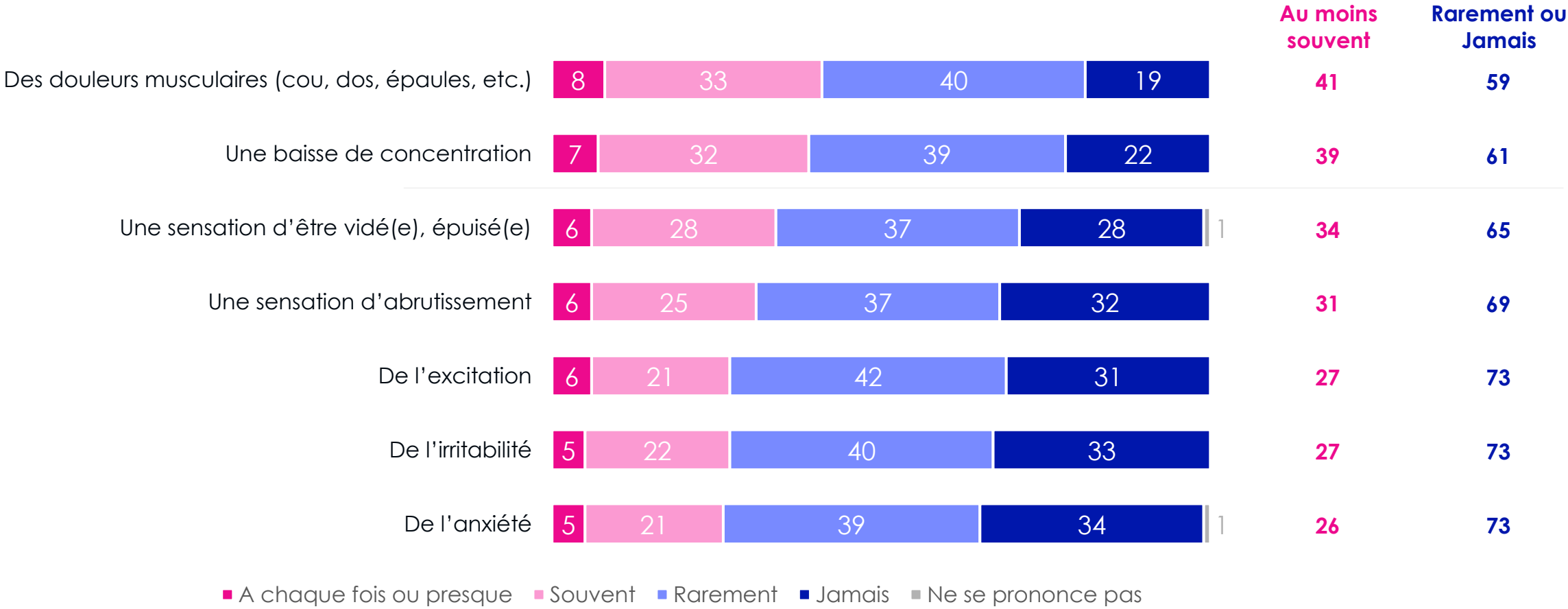
**Sentiment que les écrans et leur utilisation perturbent le cerveau au quotidien**



En % de : **Oui** / **Dont : Oui, tout à fait**

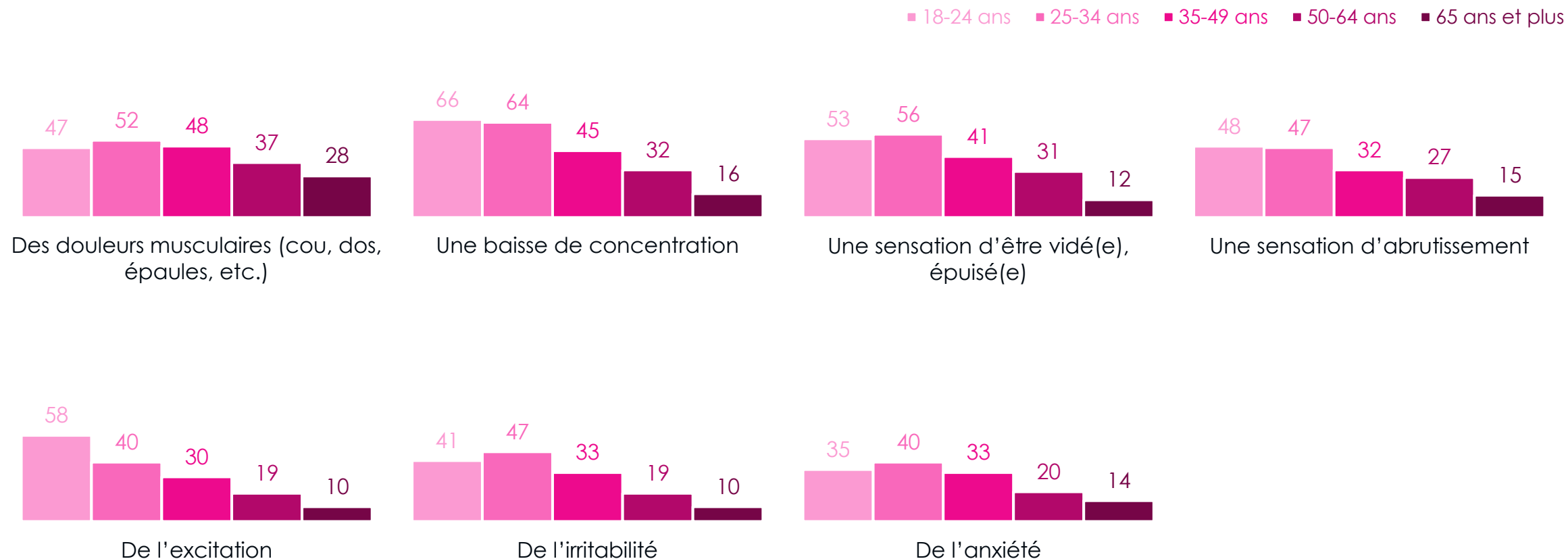


Fréquence d'apparition de sensations après l'utilisation des écrans



Les personnes âgées de moins de 35 ans déclarent être plus sujettes à l'ensemble de ces sensations après avoir utilisé les écrans, en particulier concernant la baisse de concentration, la sensation d'épuisement et d'abrutissement

## Fréquence d'apparition de ces sensations après l'utilisation des écrans selon l'âge



Personnellement, à quelle fréquence vous arrive-t-il de ressentir chacune des sensations suivantes après avoir utilisé les écrans ?

Base : A tous, en % de « **Au moins souvent** »



## Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

### Sylvain Reich

Directeur conseil – Politique et Opinion  
sreich@toluna.com

### Yanis Belaghene

Chargé d'études senior – Politique et Opinion  
ybelaghene@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

### Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanical, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.