

# UTILISATION DE L'ÉCRAN

Enquête de santé 2023-2024



ELISE BRAEKMAN • MANON JANSSENS • SABINE DRIESKENS

# QUI NOUS SOMMES

---

Sciensano, ce sont plus de 950 collaborateurs qui s'engagent chaque jour au service de la santé. Comme notre nom l'indique, la science et la santé sont au cœur de notre mission. Sciensano puise sa force et sa spécificité dans une approche holistique et multidisciplinaire de la santé.

Plus spécifiquement, nos activités sont guidées par l'interconnexion indissociable de la santé de l'homme, de l'animal et de leur environnement, selon le concept « One Health » ou « Une seule santé ».

Dans cette optique, en combinant plusieurs angles de recherche, Sciensano contribue d'une manière unique à la santé de tous. Sciensano s'appuie sur plus de 100 ans d'expertise scientifique.

## Sciensano

Épidémiologie et santé publique - Information de santé

### Enquêtes de santé

Juillet 2025 • Bruxelles • Belgique

---

# UTILISATION DE L'ÉCRAN

## ENQUÊTE DE SANTÉ 2023 - 2024

---

**Elise Braekman**

•

**Manon Janssens**

•

**Sabine Drieskens**

**Personne de contact** : Elise Braekman • T +32 2 642 57 06 • [elise.braekman@sciensano.be](mailto:elise.braekman@sciensano.be)

**Merci de citer cette publication comme suit :**

E. Braekman, M. Janssens, S. Drieskens. Enquête de santé 2023-2024 : Utilisation de l'écran. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/78. Disponible en ligne : [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)

## REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier :

- Le personnel de Statbel pour l'organisation du travail de terrain.
- L'ensemble des enquêteurs de Statbel pour la prise de contact et la collecte des données.
- Ledia Jani et Laïla Boulbayem pour leur support logistique et administratif.
- Les personnes qui ont volontairement donné de leur temps pour participer à l'enquête.

## COMMANDITAIRES

L'Enquête de santé est réalisée à l'initiative des pouvoirs publics belges :



EN COLLABORATION AVEC



# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>6</b>
<b>ABRÉVIATIONS</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>8</b>
<b>MÉTHODES</b> .....	<b>10</b>
<b>RÉSULTATS</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Temps d'écran moyen</b> .....	<b>11</b>
1.1. Temps d'écran en Belgique .....	12
1.2. Différences démographiques .....	12
1.3. Différences socio-économiques .....	13
<b>2. Temps d'écran par activité</b> .....	<b>14</b>
2.1. Prévalences pour la Belgique .....	15
2.2. Différences démographiques .....	16
2.3. Différences socio-économiques .....	18
<b>DISCUSSION ET CONCLUSION</b> .....	<b>20</b>
<b>TABLEAUX DE SYNTHÈSE</b> .....	<b>22</b>
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>24</b>

# RÉSUMÉ

---

Les écrans des smartphones, des tablettes et des ordinateurs font désormais partie intégrante de notre vie quotidienne. Nous les utilisons pour travailler, apprendre, nous détendre et rester connectés. Cette évolution soulève des défis en matière de santé publique. Un temps d'écran excessif peut en effet nuire à la santé physique et mentale, au sommeil et au niveau d'activité physique. C'est pourquoi, dans l'Enquête de santé 2023-2024, nous avons inclus pour la première fois des questions sur l'usage des écrans. Voici les principaux résultats :

- **La population belge âgée de 15 ans et plus passe une grande partie de son temps libre devant un écran** : 5 heures et 39 minutes par jour en moyenne. Comme ce temps est la somme de plusieurs activités sur écran qui ont souvent lieu simultanément et qu'il est difficile de les distinguer clairement, ce chiffre doit être interprété avec prudence et sert avant tout à comparer des groupes.
- **En moyenne, les hommes passent plus de temps devant un écran pendant leurs temps libres que les femmes.**
- **Les jeunes sont ceux qui passent le plus de temps devant un écran pendant leurs temps libres.**
- **Le temps moyen passé devant un écran pendant le temps libre diminue à mesure que le niveau d'éducation augmente.**
- **Regarder la télévision ou des vidéos est l'activité sur écran la plus courante** : 70,0 % de la population âgée de 15 ans et plus regarde au moins 2 heures de télévision ou de vidéos par jour, ce qui est considéré comme un usage intensif. Les réseaux sociaux sont utilisés de manière intensive par 29,1 % de la population, les autres activités sur Internet par 21,7 % et les jeux vidéo par 10,4 %.
- **Jouer aux jeux vidéo de manière intensive est plus fréquent en Région wallonne** qu'en Régions flamande et bruxelloise.
- **Différences sociodémographiques dans l'utilisation des écrans** :
  - Les hommes sont plus enclins à jouer aux jeux vidéo de manière intensive, tandis que les femmes sont plus susceptibles d'utiliser les réseaux sociaux de manière intensive.
  - Le visionnage intensif de la télévision ou de vidéos augmente à partir de 45 ans, alors que l'usage intensif des réseaux sociaux diminue avec l'âge.
  - Le jeu intensif est particulièrement répandu chez les jeunes, et surtout chez les jeunes hommes.
  - Le visionnage intensif de la télévision ou de vidéos, l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux vidéo sont plus fréquents chez les personnes ayant un faible niveau d'éducation.

L'importance du temps passé devant un écran pendant le temps libre, en particulier chez les jeunes et les personnes ayant un faible niveau d'éducation, souligne l'importance d'inclure le temps passé devant un écran dans la promotion de la santé.

# ABRÉVIATIONS



<b>BE</b>	Belgique
<b>HIS</b>	Enquête par interview sur la santé, enquête sur la santé
<b>MET</b>	Metabolic Equivalent of Task
<b>WHO</b>	World Health Organisation

# INTRODUCTION

---

L'essor des appareils numériques tels que les smartphones et les tablettes a considérablement modifié la façon dont les gens travaillent, se détendent et socialisent. Cette évolution est étroitement liée aux progrès technologiques rapides, tels que l'Internet à haut débit et les écrans légers et portables. Par conséquent, le **temps d'écran**, c'est-à-dire le temps que nous passons quotidiennement à utiliser des technologies numériques sur des appareils à écran, est devenu un concept de plus en plus important dans la recherche et les politiques de santé publique (1). Le temps d'écran est généralement considéré comme une forme de **comportement sédentaire** (2,3), qui fait référence aux activités que nous effectuons assis, allongés ou au repos dans un état d'éveil avec une faible dépense énergétique (entre 1 et 1,5 Metabolic Equivalent of Task – MET) (4). Une distinction est souvent faite entre le **temps total passé devant un écran** et le **temps passé devant un écran pendant le temps libre**. Ce dernier fait référence au temps d'écran en dehors du contexte du travail ou des études, comme regarder la télévision, utiliser les réseaux sociaux ou jouer à des jeux vidéo. Ces formes de temps d'écran sont généralement plus faciles à influencer que le temps d'écran souvent requis pendant le travail ou les études.

Bien que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ait établi des lignes directrices concernant le temps passé devant un écran par les jeunes enfants jusqu'à 5 ans (5), il n'existe pour l'instant aucune recommandation officielle pour les enfants plus âgés, les adolescents et les adultes. Parallèlement, les preuves scientifiques s'accumulent concernant l'association entre une utilisation excessive des écrans et des effets négatifs sur la santé, y compris chez les adultes, effets qui ne s'expliquent pas uniquement par le fait de rester assis longtemps (6). Ainsi, le temps passé devant un écran est associé à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le stress, à des facteurs de risque cardiovasculaire tels que l'obésité et l'hypertension artérielle, ainsi qu'à une moins bonne santé déclarée (1–3,7–9). Des comportements néfastes pour la santé, tels que la perturbation des habitudes alimentaires et du sommeil, sont également liés à une utilisation excessive des écrans (10,11). Pendant la pandémie de COVID-19, le temps passé devant un écran a augmenté, ce qui a été associé à une augmentation des problèmes de santé mentale, des comportements alimentaires malsains, des problèmes de sommeil et des problèmes oculaires (12).

Étant donné que le temps d'écran constitue désormais une composante importante de la vie quotidienne et qu'il est associé à divers risques pour la santé, un nouveau module sur l'utilisation des écrans a été intégré pour la première fois dans l'Enquête de santé. Ce faisant, il est logique non seulement de mesurer tout le temps passé sur écran pendant le temps libre, mais aussi d'examiner le temps consacré à **différentes activités sur écran**, telles que **regarder la télévision ou des vidéos, jouer, utiliser les réseaux sociaux et d'autres formes d'utilisation d'Internet**. Ces activités diffèrent en termes de contexte et d'impact potentiel sur la santé. Par exemple, chez les adolescents, le temps consacré aux réseaux sociaux et à la navigation sur Internet est davantage associé à des comportements d'automutilation, à la dépression, à une faible satisfaction de vie et à une faible estime de soi que le temps passé à jouer ou à regarder la télévision (13). Une autre étude menée auprès d'adolescents a révélé, en revanche, que le fait de regarder la télévision ou des vidéos de manière particulièrement prolongée était associé à des effets négatifs sur la santé (14). En examinant ces activités séparément, les recommandations de prévention peuvent être mieux adaptées à des comportements spécifiques. En outre, cette distinction permet de suivre plus précisément l'évolution des tendances liées au temps d'écran dans les années à venir.

Ce rapport dresse un état des lieux du temps passé devant un écran pendant le temps libre par les personnes âgées de 15 ans et plus. Il examine également le temps que les gens consacrent à des

activités spécifiques sur écran : regarder la télévision ou des vidéos, jouer, utiliser les réseaux sociaux et d'autres utilisations d'Internet.

# MÉTHODES

---

La méthodologie complète de l'enquête de santé 2023-2024 est disponible sur [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be).

L'enquête de santé 2023-2024, la septième de la série, a été commanditée par la Conférence interministérielle Santé publique et réalisée par Sciensano, en collaboration avec Statbel pour la collecte de données. Elle se distingue par son approche horizontale, qui permet de collecter simultanément des données sur la santé, le mode de vie, les soins de santé et les caractéristiques socio-économiques et environnementales. Cette approche offre une vision globale de l'état de santé de la population et de ses besoins. La répétition régulière de l'enquête permet d'en suivre l'évolution dans le temps.

L'enquête s'adresse à toutes les personnes résidant en Belgique, quelles que soient leur nationalité, âge ou statut juridique. Le Registre national, la base de sondage la plus complète du pays, a été utilisée pour la sélection des participants. Les personnes non inscrites - comme les sans-abri ou les personnes sans domicile légal - ne peuvent donc pas être incluses.

L'enquête a été menée dans une sélection de communes et de villes. Dans chaque commune, des ménages ont été invités à participer. Si le ménage comptait quatre personnes ou moins, tous les membres ont été invités ; au-delà, jusqu'à quatre personnes ont été sélectionnées, dont la personne de référence et son/sa partenaire. Les ménages ayant refusé de participer ont été remplacés par des ménages similaires.

Chaque participant a donné un consentement éclairé par écrit, conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD).

## Structure de l'enquête

Le questionnaire comprend trois parties :

- 1) Enquête au niveau du ménage : entretien oral sur la composition du ménage, les revenus, les dépenses de santé, les caractéristiques du logement, etc.
- 2) Enquête individuelle : entretien oral sur les maladies chroniques, les limitations, la consommation de soins, etc.
- 3) Enquête écrite (≥15 ans) : questions sur des sujets plus sensibles tels que la santé mentale, la consommation d'alcool et la dépendance aux jeux.

## Collecte des données

En raison de circonstances exceptionnelles, notamment une forte pénurie d'enquêteurs,

la collecte de données prévue pour toute l'année 2023 a été prolongée jusqu'au 31 décembre 2024. Au total, 15.951 ménages ont été invités à participer, dont 3.709 ont effectivement pris part à l'enquête. Cela a abouti à un total de 7.001 participants individuels.

## Pondération et représentativité

Les résultats ont été pondérés pour refléter fidèlement la population en Belgique, en tenant compte de paramètres tels la probabilité de sélection au sein du ménage et la distribution de l'échantillon selon le sexe, l'âge, la taille du ménage, la province, et le niveau d'éducation. Cela permet de calibrer au plus près l'échantillon des participants sur la population réelle, en prenant comme référence celle du 1<sup>er</sup> janvier 2024.

# RÉSULTATS

Les tableaux de résultats (chiffres bruts et standardisés) des indicateurs relatifs à l'utilisation des écrans en Belgique et dans les régions sont disponibles sur le site [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be). Il est également possible de créer des tableaux de résultats personnalisés à l'aide de l'outil en ligne « HISIA » via le module « Screen use » : [HISIA | sciensano.be](http://HISIA|sciensano.be).

Lorsque le texte fait référence à « significativement différent », cela signifie qu'un ajustement pour l'âge et/ou le sexe a été appliqué.

## 1. Temps d'écran moyen

Le temps passé devant un écran a été évalué à l'aide de la question (ST01) :

« Pendant votre temps libre au cours d'une journée type, combien de temps passez-vous sur les écrans pour les activités suivantes ?

... heures - ... minutes

Tenez compte du temps passé devant les écrans de télévision, d'ordinateurs, des consoles de jeux et jeux vidéo, des smartphones, tablettes et autres appareils mobiles.

1. Regarder des programmes télévisés, des vidéos, des films et autres divertissements
2. Jouer à des jeux électroniques en ligne ou hors ligne (mais sur écran!)
3. Aller sur des sites ou applications des réseaux sociaux (par exemple, Facebook, WhatsApp, Instagram, Messenger...)
4. Utiliser Internet pour d'autres motifs (par exemple, envoi d'e-mails, recherche d'informations, achats en ligne...) »

Cette question faisait partie du questionnaire écrit et n'a donc été posée qu'aux participants âgés de 15 ans et plus. Sur la base de cette question, nous avons estimé le temps total d'écran pendant le temps libre en additionnant le temps consacré aux quatre différentes activités sur écran. Cependant, cette méthode peut entraîner une surestimation du temps d'écran réel et doit donc être interprétée avec une certaine prudence. En effet, les personnes peuvent pratiquer plusieurs activités sur écran simultanément, par exemple utiliser les réseaux sociaux sur leur smartphone tout en regardant un film sur la télévision. Ce phénomène est également appelé « double écran » ou « multi-écran ». De plus, le temps d'écran pendant le temps libre chevauche souvent des activités qui, en principe, ne font pas partie du temps libre, comme l'utilisation des réseaux sociaux lors des trajets domicile-travail ou pendant les pauses d'étude. Par ailleurs, les activités sur écran sont souvent entremêlées : TikTok®, par exemple, est à la fois une forme de réseau social et une plateforme pour regarder de courtes vidéos. Pour toutes ces raisons, les estimations du temps total d'écran sont surtout utiles pour étudier les différences entre groupes sociodémographiques, et moins adaptées pour déterminer précisément la durée absolue.

Nous avons créé trois indicateurs autour du temps d'écran total :

- **ST\_1** « Temps d'écran moyen par jour pendant le temps libre chez les personnes âgées de 15 ans et plus ».
- **ST\_2** « Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui passe au moins 4 heures par jour devant un écran pendant son temps libre ». Un seuil de 4 heures ou plus par jour est également utilisé dans d'autres études comme seuil de temps d'écran élevé.

- **ST\_3** « Répartition (en %) de la population âgée de 15 ans et plus en fonction du temps d'écran quotidien pendant son temps libre, selon les catégories suivantes : moins de 2 heures, de 2 à moins de 4 heures, de 4 à moins de 8 heures, et de 8 heures ou plus ».

Les indicateurs ST\_2 et ST\_3 sont dérivés de l'indicateur ST\_1 et ne sont que brièvement cités dans le rapport. Ils figurent toutefois dans les tableaux.

## 1.1. TEMPS D'ÉCRAN EN BELGIQUE

La population belge âgée de 15 ans et plus consacre en moyenne 339 minutes par jour, soit 5 heures et 39 minutes, à des activités sur écran pendant son temps libre. 5,2 % y consacrent moins de 2 heures par jour, 25,9 % entre 2 et moins de 4 heures par jour, 49,1 % entre 4 et moins de 8 heures par jour et, enfin, 19,7 % y consacrent 8 heures ou plus par jour. Cela signifie que près de 7 personnes sur 10 y consacrent plus de 4 heures par jour (68,9 %).

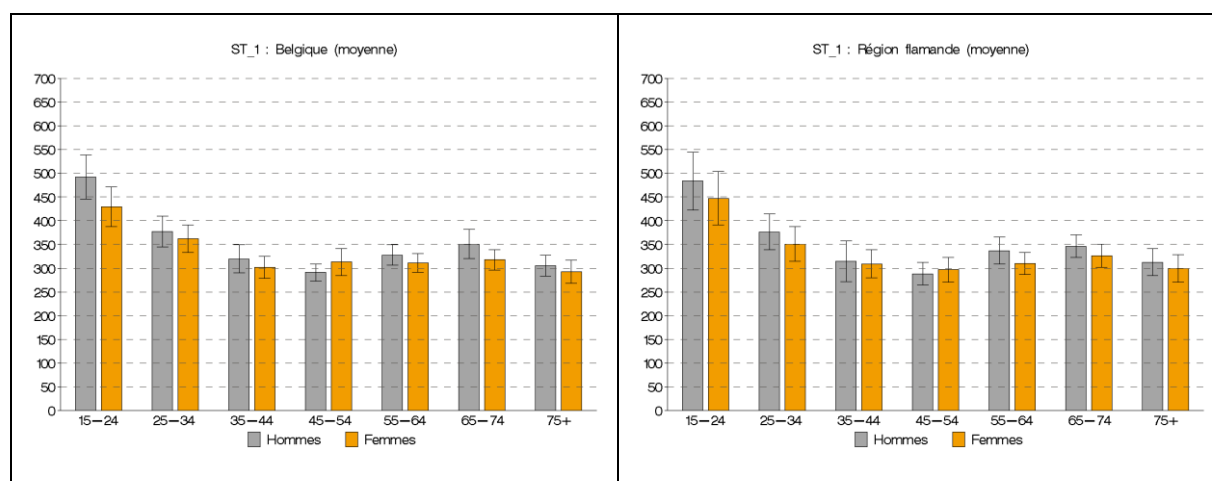
### Différences régionales

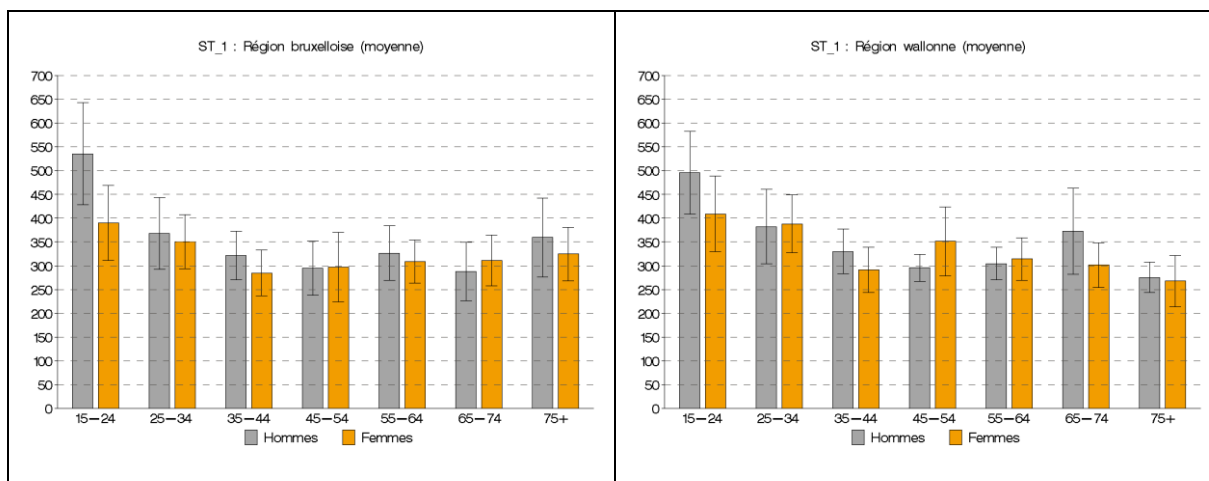
Le temps moyen passé devant un écran ne diffère pas d'une région à l'autre.

## 1.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le temps moyen passé devant un écran est significativement plus élevé chez les hommes (349 minutes ou 5 heures et 49 minutes) que chez les femmes (330 minutes ou 5 heures et 30 minutes). En moyenne, les personnes âgées de 15-24 ans (462 minutes ou 7 heures et 42 minutes) consacrent le plus de temps aux activités sur écran, suivies par les personnes âgées de 25-34 ans (370 minutes ou 6 heures et 10 minutes). La différence d'1 heure et 32 minutes entre ces deux groupes d'âge les plus jeunes est remarquable. Le temps moyen chez les personnes de 35 ans et plus est significativement inférieur à celui des deux groupes les plus jeunes. Les personnes âgées de 65-74 ans (334 minutes ou 5 heures et 34 minutes) passent également beaucoup plus de temps devant un écran que les personnes âgées de 45-54 ans (302 minutes ou 5 heures et 2 minutes) et les personnes âgées de plus de 75 ans (298 minutes ou 4 heures et 58 minutes). **La figure 1** détaille le temps d'écran moyen par jour pendant le temps libre en fonction du sexe et de l'âge.

**Figure 1 • Temps d'écran moyen par jour pendant le temps libre de la population âgée de 15 ans et plus, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique**





### Différences régionales

Dans toutes les régions, le temps d'écran moyen est légèrement plus élevé chez les hommes que chez les femmes, mais cette différence n'est significative dans aucune région.

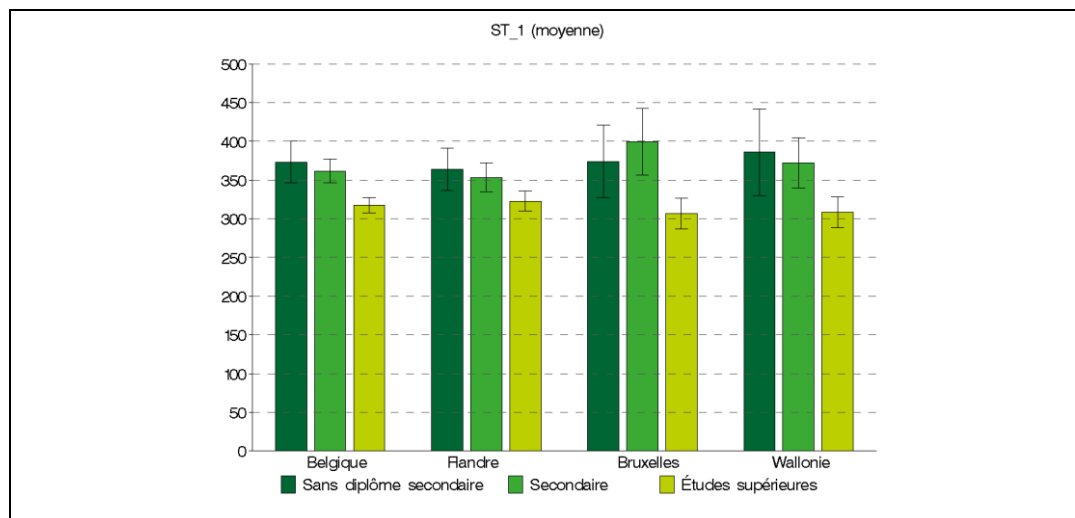
Les différences d'âge suivent un schéma similaire à la tendance nationale et peuvent être résumées comme suit :

- Dans chaque région, le temps d'écran moyen atteint un pic chez les personnes âgées de 15-24 ans. La différence par rapport à tous les groupes d'âge plus âgés n'est pas seulement significative, mais également d'une ampleur considérable.
- En Région flamande, le temps moyen passé devant un écran est également significativement plus élevé chez les personnes âgées de 25-34 ans et de 65-74 ans que dans les autres groupes d'âge à l'exception du groupe le plus jeune.
- Dans la Région bruxelloise, le temps moyen passé devant un écran est significativement plus élevé chez les personnes âgées de 25-34 ans que chez celles de 35-54 ans.
- Enfin, en Région wallonne, le temps moyen passé devant un écran est significativement plus élevé chez les personnes âgées de 25-34 ans que chez celles de 35-44 ans, 55-64 ans et celles de plus de 75 ans.

### 1.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

La figure 2 montre que le temps moyen passé devant un écran augmente de manière significative à mesure que le niveau d'éducation diminue (diplôme d'enseignement supérieur : 318 minutes ou 5 heures et 18 minutes, diplôme d'enseignement secondaire : 362 minutes ou 6 heures et 2 minutes, pas de diplôme d'enseignement secondaire : 373 minutes ou 6 heures et 13 minutes).

**Figure 2 • Temps d'écran moyen par jour pendant le temps libre de la population âgée de 15 ans et plus, par niveau d'éducation et par région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique**



### Différences régionales

Dans les régions, nous n'observons pas de gradient d'éducation comme au niveau national. Nous constatons que les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur passent significativement moins de temps devant les écrans que les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire ou que ceux qui n'ont pas de diplôme de l'enseignement secondaire.

## 2. Temps d'écran par activité

Sur la base de la question ST01, nous avons également créé 12 indicateurs relatifs au temps passé devant un écran, par activité.

### Pour regarder la télévision ou la vidéo

- **ST01\_1** : « Temps moyen (en minutes) que la population âgée de 15 ans et plus consacre chaque jour, pendant son temps libre, au visionnage de la télévision ou de vidéos ».
- **ST01\_2** : « Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus regardant la télévision ou des vidéos pendant au moins 2 heures par jour pendant son temps libre ».
- **ST01\_3** : « Répartition (en %) de la population âgée de 15 ans et plus selon le temps passé par jour à regarder la télévision ou des vidéos pendant son temps libre, selon les catégories suivantes : moins de 2 heures, de 2 à moins de 4 heures, de 4 à moins de 8 heures, et 8 heures ou plus ».

### Pour les jeux vidéo

- **ST02\_1** : « Temps moyen (en minutes) que la population âgée de 15 ans et plus consacre chaque jour, pendant son temps libre, aux jeux vidéo ».
- **ST02\_2** : « Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui joue aux jeux vidéo au moins 2 heures par jour pendant son temps libre ».
- **ST02\_3** : « Répartition (en %) de la population âgée de 15 ans et plus selon le temps qu'elle passe par jour à jouer aux jeux vidéo pendant son temps libre, selon les catégories suivantes : moins de 2 heures, de 2 à moins de 4 heures, de 4 à moins de 8 heures, et 8 heures ou plus ».

### Pour l'utilisation des réseaux sociaux

- **ST03\_1** : « Temps moyen (en minutes) que la population âgée de 15 ans et plus consacre chaque jour, pendant son temps libre, aux réseaux sociaux ».

- **ST03\_2** : « Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus utilisant les réseaux sociaux au moins 2 heures par jour pendant son temps libre ».
- **ST03\_3** : « Répartition (en %) de la population âgée de 15 ans et plus selon le temps qu'elle passe par jour sur les réseaux sociaux pendant son temps libre, selon les catégories suivantes : moins de 2 heures, de 2 à moins de 4 heures, de 4 à moins de 8 heures, et 8 heures ou plus. »

#### Pour d'autres activités sur Internet

- **ST04\_1** : « Temps moyen (en minutes) que la population âgée de 15 ans et plus consacre chaque jour, pendant son temps libre, à d'autres activités sur Internet ».
- **ST04\_2** : « Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus consacrant au moins 2 heures par jour de leur temps libre à d'autres activités sur Internet ».
- **ST04\_3** : « Répartition (en %) de la population âgée de 15 ans et plus selon le temps qu'elle consacre chaque jour à d'autres activités sur Internet pendant son temps libre, selon les catégories suivantes : moins de 2 heures, de 2 à moins de 4 heures, de 4 à moins de 8 heures, et 8 heures ou plus ».

Contrairement au temps d'écran total, le présent rapport se concentre, pour les activités spécifiques sur écran, non pas sur le temps moyen, mais sur le pourcentage de personnes qui ont un usage intensif, c'est-à-dire d'au moins 2 heures par jour. Cela concerne les indicateurs ST01\_2, ST02\_2, ST03\_2 et ST04\_2. La raison est que de nombreuses personnes ne pratiquent pas du tout certaines activités, et calculer une moyenne sur l'ensemble de la population minimiserait fortement l'intensité réelle de l'usage chez les utilisateurs, ce qui donnerait une image biaisée. Les indicateurs ST01\_1, ST01\_3, ST02\_1, ST02\_3, ST03\_1, ST03\_3, ST04\_1 et ST04\_3 sont présentés dans les tableaux.

## 2.1. PRÉVALENCES POUR LA BELGIQUE

L'activité sur écran la plus courante en Belgique est de regarder la télévision ou des vidéos. 70,0 % de la population âgée de 15 ans et plus y consacrant au moins 2 heures par jour, ce qui est considéré comme une utilisation intensive. Les réseaux sociaux suivent avec 29,1 %, les autres activités sur Internet avec 21,7 %, et les jeux vidéo sont les moins courants (10,4 %) (**tableau 1**).

### Différences régionales

Dans toutes les régions belges, on observe le même ordre dans l'intensité des usages d'écrans : regarder la télévision ou des vidéos, suivi de l'utilisation des réseaux sociaux, d'autres activités sur Internet, et enfin des jeux vidéo.

Jouer de manière intensive aux jeux vidéo est significativement plus fréquent en Région wallonne qu'en Régions flamande et bruxelloise (15,3 % contre 8,1 % et 9,9 % respectivement). La pratique intensive d'autres activités sur Internet est, quant à elle, nettement plus fréquente en Région flamande qu'en Région wallonne (24,2 % contre 16,3 %, respectivement). Aucune différence régionale significative n'est observée en ce qui concerne le fait de regarder la télévision ou des vidéos et d'utiliser les réseaux sociaux.

**Tableau 1 • Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus ayant une utilisation intensive des écrans ( $\geq 2$ h/jour) par activité et par région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique**

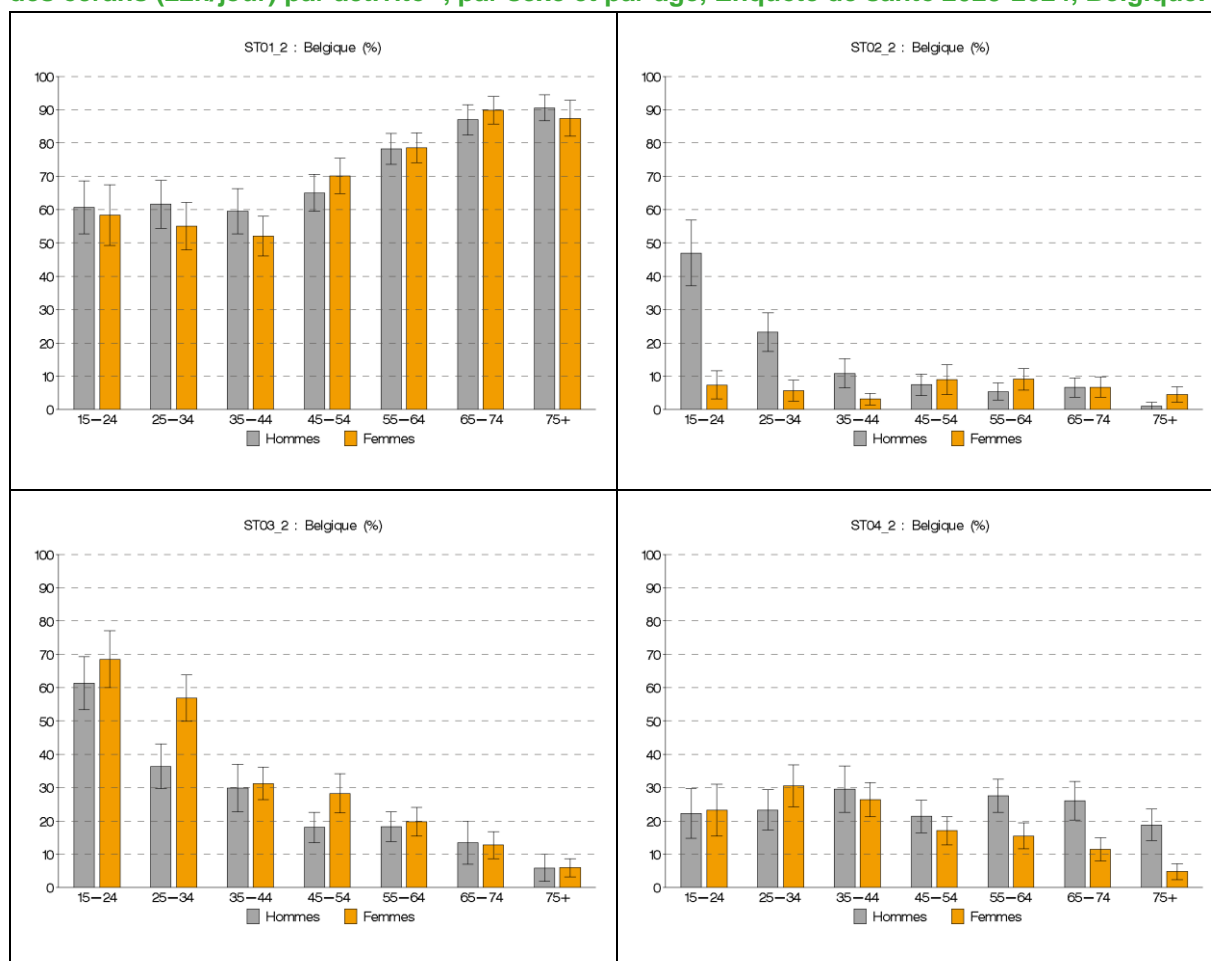
Activités sur écran	Belgique	Région flamande	Région bruxelloise	Région wallonne
Regarder la télévision ou des vidéos	70,0	70,6	63,7	70,4
Jouer aux jeux vidéo	10,4	8,1	9,9	15,3
Utiliser les réseaux sociaux	29,1	26,8	32,2	33,4
Autres activités sur Internet	21,7	24,2	22,0	16,3

## 2.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Nous observons les différences significatives suivantes en fonction du sexe et de l'âge en Belgique (figure 3) :

- Les hommes (14,3 %) sont plus susceptibles de jouer aux jeux vidéo de manière intensive que les femmes (6,5 %).
- Ils s'adonnent également plus souvent que les femmes à d'autres activités sur Internet de manière intensive (24,6 % des hommes contre 18,9 % des femmes).
- En revanche, les femmes sont plus susceptibles d'utiliser les réseaux sociaux de manière intensive que les hommes (31,6 % contre 26,6 %).
- La proportion de personnes regardant de manière intensive la télévision ou des vidéos reste relativement constante jusqu'à l'âge de 45 ans (55,8 % à 59,6 % chez les 15-44 ans) et augmente ensuite pour atteindre 88,5 % chez les personnes âgées de 65-74 ans et 88,8 % chez les personnes âgées de 75 ans.
- Jouer à des jeux vidéo de manière intensive est le plus fréquent dans le groupe d'âge le plus jeune, entre 15 et 24 ans (27,9 %). La différence avec tous les autres groupes d'âge est significative. La différence entre les personnes âgées de 25-34 ans (14,4 %) et les groupes plus âgés (3,0 % à 8,2 %) est également significative. La proportion de joueurs intensifs est particulièrement élevée chez les jeunes hommes âgés de 15 à 24 ans (46,7 %). Il convient de noter que cette dernière estimation est basée sur un petit nombre de participants, ce qui accroît l'incertitude.
- L'utilisation intensive des réseaux sociaux diminue avec l'âge (de 64,8 % chez les personnes âgées de 15-24 ans à 5,9 % chez les personnes âgées de plus de 75 ans).
- La pratique intensive d'autres activités sur Internet est, pour conclure, plus fréquente chez les personnes âgées de 25-44 ans que chez celles de 45 ans et plus (25-34 : 26,9 %, 35-44 : 27,9 % contre 10,8 % à 21,4 % chez celles de 45 ans et plus).

**Figure 3 • Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus ayant une utilisation intensive des écrans ( $\geq 2h/jour$ ) par activité \*, par sexe et par âge, Enquête de santé 2023-2024, Belgique.**



\* ST01\_2 : regarder la télévision ou une vidéo, ST02\_2 : jouer, ST03\_2 : réseaux sociaux et ST04\_2 : autres activités sur Internet

### Différences régionales

De manière générale, les tendances selon le sexe et l'âge dans les régions sont similaires aux tendances nationales bien qu'il y ait quelques exceptions notables :

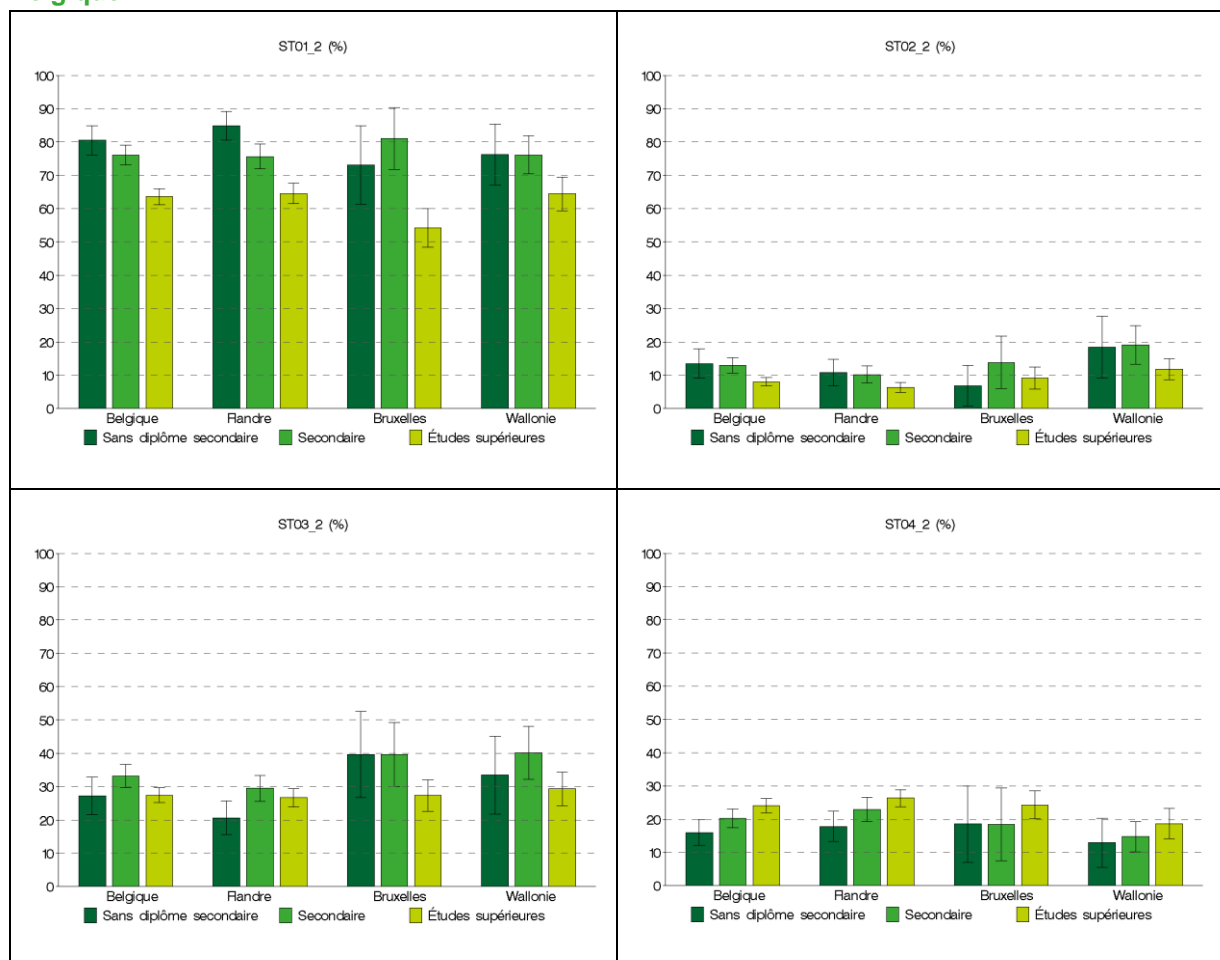
- Dans la Région bruxelloise, les hommes regardent significativement plus intensivement la télévision ou des vidéos que les femmes.
- C'est uniquement dans la Région flamande que l'utilisation intensive des réseaux sociaux est significativement plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.
- Dans la Région de Bruxelles-Capitale, il n'existe pas de différences significatives entre les sexes en ce qui concerne la pratique intensive d'autres activités sur Internet.
- Concernant le fait de jouer aux jeux vidéo et de pratiquer d'autres activités sur Internet de manière intensive, nous n'observons pas non plus de différences d'âge significatives dans la Région bruxelloise.

## 2.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Nous observons les différences significatives suivantes selon les niveaux d'éducation en Belgique (figure 4) :

- Le visionnage intensif de la télévision ou de vidéos et l'utilisation des réseaux sociaux sont plus fréquents chez les personnes ayant au plus un diplôme de l'enseignement secondaire que chez celles ayant un diplôme de l'enseignement supérieur.
  - Regarder la télévision ou des vidéos : 80,5 % des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire et 76,2 % des personnes avec un diplôme de l'enseignement secondaire contre 63,6 % des personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur.
  - Utilisation des réseaux sociaux : 27,2 % des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire et 33,2 % des personnes avec un diplôme de l'enseignement secondaire contre 27,4 % des personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur. Ces pourcentages bruts ne montrent pas de différence claire entre le groupe le moins instruit et le groupe le plus instruit. Nous n'observons cette différence qu'après standardisation pour l'âge et le sexe.
- Le fait de jouer aux jeux vidéo de manière intensive diminue à mesure que le niveau d'éducation augmente : 13,5 % des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire, 13,0 % parmi celles avec un diplôme secondaire, et 8,0 % chez les diplômés de l'enseignement supérieur.

**Figure 4 • Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus ayant une utilisation intensive des écrans (≥2h/jour) par activité \*, par niveau d'éducation, Enquête de santé 2023-2024, Belgique.**



\* ST01\_2 : regarder la télévision ou une vidéo, ST02\_2 : jouer, ST03\_2 : réseaux sociaux et ST04\_2 : autres activités sur Internet

## Différences régionales

De manière générale, les différences selon les niveaux d'éducation dans les régions sont similaires à celles observées au niveau national, bien qu'il y ait quelques exceptions notables :

- En Région wallonne, pour le visionnage intensif de la télévision ou de vidéos, seule la différence entre les personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur et celles ayant un diplôme d'enseignement secondaire est significative.
- Dans la Région bruxelloise, il n'y a pas de différences significatives selon le niveau d'éducation pour le jeu vidéo. En Région wallonne, seule la différence entre les personnes titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur et celles titulaires d'un diplôme d'enseignement secondaire est significative. Il n'y a pas de gradient d'éducation dans cette région.
- Dans la Région bruxelloise, pour l'utilisation intensive des réseaux sociaux, seule la différence entre les personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur et celles n'ayant pas de diplôme d'enseignement secondaire est significative.

# DISCUSSION ET CONCLUSION

---

L'utilisation des écrans a été étudiée pour la première fois dans le cadre de l'Enquête de santé. Nous avons demandé aux participants combien de temps ils consacraient, au cours d'une journée type, à quatre types d'activités sur écran pendant leur temps libre : regarder des programmes télévisés, des vidéos, des films et d'autres divertissements, jouer à des jeux vidéo, utiliser des sites ou des applications de réseaux sociaux et utiliser Internet à d'autres fins. Sur la base de cette série de questions, nous estimons à la fois l'ensemble du temps d'écran pendant les loisirs par jour et la proportion de la population ayant une utilisation intensive ( $\geq 2$  heures par jour) par activité.

## Description de la situation en Belgique selon les résultats de l'Enquête de santé 2023-2024

Pour de nombreux Belges âgés de 15 ans et plus, l'utilisation des écrans constitue une part importante de leur temps libre. En moyenne, ils y consacrent 339 minutes par jour, soit plus de 5 heures. On observe des variations en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'éducation. En moyenne, les hommes passent plus de temps devant un écran pendant leur temps libre que les femmes : 5 heures et 49 minutes contre 5 heures et 30 minutes par jour. Ce chiffre atteint son maximum dans les groupes d'âge les plus jeunes : les 15-24 ans passent en moyenne 7 heures et 42 minutes par jour devant un écran pendant leur temps libre, suivis par les personnes âgées de 25-34 ans avec 6 heures et 10 minutes par jour. Nous observons également un gradient d'éducation : plus le niveau d'éducation est élevé, plus le temps d'écran moyen lors des temps libres par jour est faible. Les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire y consacrent en moyenne 6 heures et 13 minutes, celles qui ont un diplôme de l'enseignement secondaire : 6 heures et 2 minutes et celles qui ont un diplôme de l'enseignement supérieur : 5 heures et 18 minutes.

Regarder la télévision ou des vidéos est de loin l'activité sur écran la plus courante : sept Belges sur dix s'y adonnent pendant au moins deux heures par jour, ce qui est considéré comme une activité intensive. Les réseaux sociaux sont utilisés de manière intensive par 29,1 % de la population, suivis par d'autres activités sur Internet (21,7 %) et les jeux vidéo (10,4 %). Il existe également des différences évidentes entre les groupes de population. Le visionnage intensif de la télévision ou de vidéos augmente à partir de 45 ans. L'utilisation intensive des réseaux sociaux diminue avec l'âge et est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. L'utilisation intensive des jeux vidéo est un phénomène qui concerne principalement les jeunes. Enfin, regarder la télévision ou des vidéos intensivement, jouer à des jeux vidéo et utiliser les réseaux sociaux intensivement sont moins fréquents chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé.

## Données comparables

La septième enquête de Belhealth, une étude longitudinale Sciensano menée auprès de la population générale de 18 ans et plus en octobre 2024, indique que les gens passent en moyenne 5 heures par jour pendant leur temps libre devant un écran (15). L'étude a également révélé que les femmes et les personnes âgées de 50 ans et plus regardent plus souvent la télévision et des vidéos, que le jeu vidéo concerne principalement les jeunes adultes et les personnes ayant au maximum un diplôme d'enseignement secondaire, et que les réseaux sociaux sont plus souvent utilisés par les femmes, les jeunes adultes et les personnes ayant au maximum un diplôme d'enseignement secondaire. Ces résultats correspondent assez bien à ceux de l'Enquête de santé 2023-2024.

L'enquête Sciensano sur la consommation alimentaire 2022-2023, une étude transversale répétée de la population générale, montre que 35 % des femmes adultes et 40 % des hommes passent 4 heures ou plus par jour sur des écrans non liés au travail les jours de semaine (16). Les jours de week-end,

ces pourcentages sont plus élevés : 36 % chez les femmes et 49 % chez les hommes. Les chiffres de l'enquête sur la santé sont remarquablement plus élevés, puisque près de 70 % de la population âgée de 15 ans et plus y consacre plus de 4 heures par jour. Ces différences s'expliquent probablement par des questionnements différents. Dans l'Enquête de santé, quatre activités distinctes sur écran sont évaluées (réseaux sociaux, télévision, jeux, etc.), tandis que dans l'enquête alimentaire ce n'est pas le cas. Cela peut permettre aux participants à l'enquête sur la santé d'estimer plus précisément leur temps d'écran, mais cela ne tient pas autant compte de l'utilisation simultanée d'écrans. Par exemple, une personne qui regarde la télévision et utilise les réseaux sociaux sur son smartphone en même temps est comptabilisée pour deux activités dans cette méthode. Cela peut conduire à une surestimation du temps total passé devant un écran. En outre, l'enquête sur la consommation alimentaire se concentre spécifiquement sur le temps d'écran sédentaire - le temps passé assis ou allongé pour l'utilisation d'un écran - tandis que l'enquête sur la santé se concentre sur tout le temps d'écran, y compris lors de situations plus actives. Enfin, il existe également une différence dans le format des réponses : l'enquête sur la santé exigeait que le nombre réel d'heures et de minutes soit communiqué, tandis que l'enquête sur la consommation alimentaire utilisait des catégories de réponses (de « 1 à 15 minutes par jour » à « Plus de 7 heures par jour »).

### **Restrictions**

Bien que les estimations du temps d'écran moyen obtenues via l'Enquête de santé soient informatives, elles doivent être interprétées avec la prudence nécessaire, car elles peuvent être surestimées. En effet, le temps d'écran pendant le temps libre est rarement un temps isolé et se chevauche souvent avec d'autres activités. Par exemple, l'utilisation des réseaux sociaux pendant les trajets ou l'utilisation du smartphone pendant les pauses d'étude peut être comptabilisée comme du temps d'écran de loisir, alors que cela ne constitue pas, à proprement parler, un moment de loisirs. Par ailleurs, il existe un usage simultané des écrans, comme utiliser les réseaux sociaux sur son smartphone tout en regardant un film à la télévision. De plus, les activités sur écran ne sont pas toujours faciles à délimiter : certaines plateformes comme TikTok® combinent réseaux sociaux et divertissement vidéo. Enfin, ce rapport se concentre sur les moyennes, ce qui laisse dans l'ombre les importantes différences individuelles.

# TABLEAUX DE SYNTHÈSE

**Tableau 2 • Temps passé devant un écran en Belgique, Enquête de santé 2023-2024**

2023-2024	
<b>Temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus consacre pendant son temps libre à...</b>	
• des activités sur écran.	5 heures et 39 minutes
<b>Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui consacre au moins 2 heures par jour de son temps libre à...</b>	
• regarder la télévision ou des vidéos.	70,0
• jouer aux jeux vidéo.	10,4
• utiliser des réseaux sociaux.	29,1
• d'autres activités sur Internet.	21,7

**Tableau 3 • Temps d'écran en Région flamande, Enquête de santé 2023-2024**

2023-2024	
<b>Temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus consacre pendant son temps libre à...</b>	
• activités sur écran.	5 heures et 37 minutes
<b>Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui consacre au moins 2 heures par jour de son temps libre à...</b>	
• regarder la télévision ou des vidéos.	70,6
• jouer aux jeux vidéo.	8,1
• utiliser des réseaux sociaux.	26,8
• d'autres activités sur Internet.	24,2

**Tableau 4 • Temps passé devant un écran en Région bruxelloise, Enquête de santé 2023-2024**

2023-2024	
<b>Temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus consacre pendant son temps libre à...</b>	
• activités sur écran.	5 heures et 40 minutes
<b>Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui consacre au moins 2 heures par jour de son temps libre à...</b>	
• regarder la télévision ou des vidéos.	63,7

• jouer aux jeux vidéo.	9,9
• utiliser des réseaux sociaux.	32,2
• d'autres activités sur Internet.	22,0

**Tableau 5 • Temps d'écran en Région wallonne, Enquête de santé 2023-2024**

<b>2023-2024</b>	
<b>Temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus consacre pendant son temps libre à...</b>	
• activités sur écran.	5 heures et 43 minutes
<b>Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui consacre au moins 2 heures par jour de son temps libre à...</b>	
• regarder la télévision ou des vidéos.	70,4
• jouer aux jeux vidéo.	15,3
• utiliser des réseaux sociaux.	33,4
• d'autres activités sur Internet.	16,3

# RÉFÉRENCES

1. Santos RMS, Ventura S de A, Nogueira YJ de A, Mendes CG, Paula JJ de, Miranda DM, et al. The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *J Technol Behav Sci.* 2024 Dec 1;9(4):825–45.
2. Madhav KC, Sherchand SP, Sherchan S. Association between screen time and depression among US adults. *Prev Med Rep.* 2017 Aug 16;8:67–71.
3. Brenda Biaani LG, Palència L, Puig-Ribera A, Bartoll X, Pérez K. Does adult recreational screen-time sedentary behavior have an effect on self-perceived health? *Public Health Pract.* 2020 Nov 12;1:100055.
4. VIGeZ, Van Acker R, De Meester F. Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Brussel: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie; 2015.
5. World Health Organisation. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age [Internet]. World Health Organization; 2019 [cited 2025 Jun 15]. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
6. Vizcaino M, Buman M, DesRoches CT, Wharton C. Reliability of a new measure to assess modern screen time in adults. *BMC Public Health.* 2019 Oct 28;19(1):1386.
7. Hamer M, Stamatakis E, Mishra GD. Television- and Screen-Based Activity and Mental Well-Being in Adults. *Am J Prev Med.* 2010 Apr 1;38(4):375–80.
8. Wang X, Li Y, Fan H. The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health.* 2019 Nov 14;19(1):1524.
9. Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, et al. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PloS One.* 2013;8(11):e80000.
10. Pearson N, Biddle SJH. Sedentary Behavior and Dietary Intake in Children, Adolescents, and Adults: A Systematic Review. *Am J Prev Med.* 2011 Aug 1;41(2):178–88.
11. Vallance JK, Buman MP, Stevinson C, Lynch BM. Associations of Overall Sedentary Time and Screen Time with Sleep Outcomes. *Am J Health Behav.* 2015 Jan 1;39(1):62–7.
12. Trott M, Driscoll R, Iraldo E, Pardhan S. Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine.* 2022 Jun;48:101452.
13. Twenge JM, Farley E. Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2021 Feb;56(2):207–17.
14. Frielingsdorf H, Fomichov V, Rystedt I, Lindstrand S, Korhonen L, Henriksson H. Associations of time spent on different types of digital media with self-rated general and mental health in Swedish adolescents. *Sci Rep.* 2025 Jan 6;15(1):993.
15. Duvéau C, Hermans L, Jonker H, Gisle L, Charafeddine R, Demarest S. Bulletin n°7 - BELHEALTH [Internet]. Brussels, Belgium: Sciensano; 2024 [cited 2025 Jun 16]. Available from: <https://www.sciensano.be/en/biblio/bulletin-ndeg7-belhealth-nl>
16. Sciensano: Voedselconsumptiepeiling 2022-2023: Lichaamsbeweging en sedentair gedrag bij de Belgische bevolking, Brussel, België.

## CONTACT

Elise Braekman • T+32 2 642 57 06 • [elise.braekman@sciensano.be](mailto:elise.braekman@sciensano.be)

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Rendez-vous sur notre site  
[www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)  
Contactez-nous à l'adresse  
[HIS@sciensano.be](mailto:HIS@sciensano.be)

Sciensano • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique • T + 32 2 642 51 11 • T presse + 32 2 642 54 20 •  
[info@sciensano.be](mailto:info@sciensano.be) • [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

Éditeur responsable : C. Léonard, Directeur général • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique • D/2025.14.440/78