

En 2025, chaque foyer dispose en moyenne de 11,2 appareils numériques avec écran.

Une vie quotidienne ultra connectée

Nathalie Lydié,
coordinatrice populationnelle,
Santé publique France.

L'ESSENTIEL

► En vingt ans, le numérique a bouleversé les habitudes en France. En 2025, 94 % de la population utilise Internet, le smartphone est omniprésent, achats ou démarches administratives s'effectuent en ligne. Cependant, ce panorama est contrasté : les personnes non diplômées et celles à bas revenus connaissent plus de difficultés, et une part assez importante des 18-24 ans estiment qu'Internet ne leur facilite pas l'existence. Quant aux réseaux sociaux, ils nourrissent chez beaucoup le sentiment de passer trop de temps sur les écrans.

Il y a vingt ans, ni les téléphones portables, ni l'Internet mobile haut débit n'existaient. Les évolutions mesurées par le *Baromètre du numérique*¹ montrent combien les équipements numériques et leurs usages ont pénétré notre quotidien à grande vitesse ces deux dernières décennies. Ainsi, en 2025, chaque foyer dispose en moyenne de 11,2 équipements numériques avec écran dont 2,8 sont inutilisés. Les téléphones mobiles et les smartphones demeurent les équipements avec écran les plus répandus, suivis des téléviseurs et des ordinateurs, puis des tablettes, des consoles de jeu et des montres connectées (voir *infographie*). Le Baromètre enfance et numérique *Outils numériques : usages et dialogue dans la sphère familiale*² confirme, quant à lui, que le numérique est un environnement ordinaire pour les enfants : 87 % des 8-15 ans disposent d'au moins un équipement (dont 84 % avec accès à Internet). Comme chez les adultes, le smartphone est l'équipement personnel le plus répandu : 52 % des 8-10 ans et 80 % des 11-15 ans en possèdent un en 2025.

Selon le *Baromètre du numérique*, 94 % de la population interrogée de 12 ans et plus utilisent Internet en 2025. Cette connexion quasi généralisée a conduit à un nivellement des différences socio-démographiques, dorénavant très faibles. Le téléphone « intelligent » est devenu l'équipement de base de la vie numérique. Il sert pour une grande diversité d'usages. La majorité de la population utilise désormais quotidiennement des services de messagerie instantanée (64 %), passent des appels *via* des applications (43 %) ou téléchargent des applications (20 %). Ces pratiques, déjà massivement répandues, continuent de progresser. Les plus âgés contribuent fortement à cette évolution : 73 % des 60-69 ans utilisent leur smartphone pour se connecter à Internet et 52 % des 70 ans et plus.

Les usages d'Internet sont variés : 82 % de la population recherchent des informations, 74 % font des achats et 70 % font des démarches administratives. Si ces pratiques sont aussi bien adoptées par les femmes que par les hommes, la pratique dépend toujours du niveau de diplôme du répondant, puisque 83 % des diplômés du supérieur y recourent contre seulement 47 % des personnes non diplômées.

La consultation des réseaux sociaux et des plateformes de partage de vidéos se maintient à un niveau élevé en 2025. En effet, 46 % des internautes les consultent chaque jour ; seuls 10 % déclarent ne jamais s'y rendre. En France, un tiers des personnes présentes sur les réseaux sociaux y sont très actives et publient ou commentent des publications régulièrement et 49 % sont

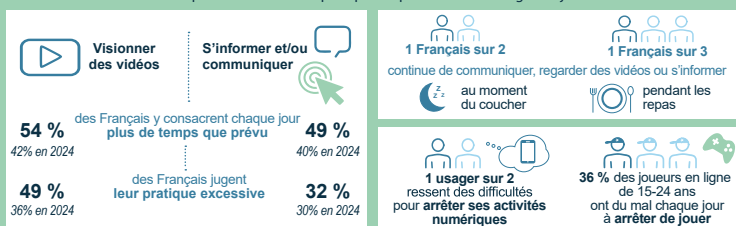
DES « ADDICTIONS » AU NUMÉRIQUE ?

En complément, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Milleca) pilote depuis 2021 le Baromètre des comportements numériques afin de quantifier les usages qui peuvent s'avérer problématiques. Au fil des ans, les résultats ont permis de documenter que les comportements numériques s'imposaient tout au long de la journée, débordant sur les repas ou sur le coucher et qu'une part

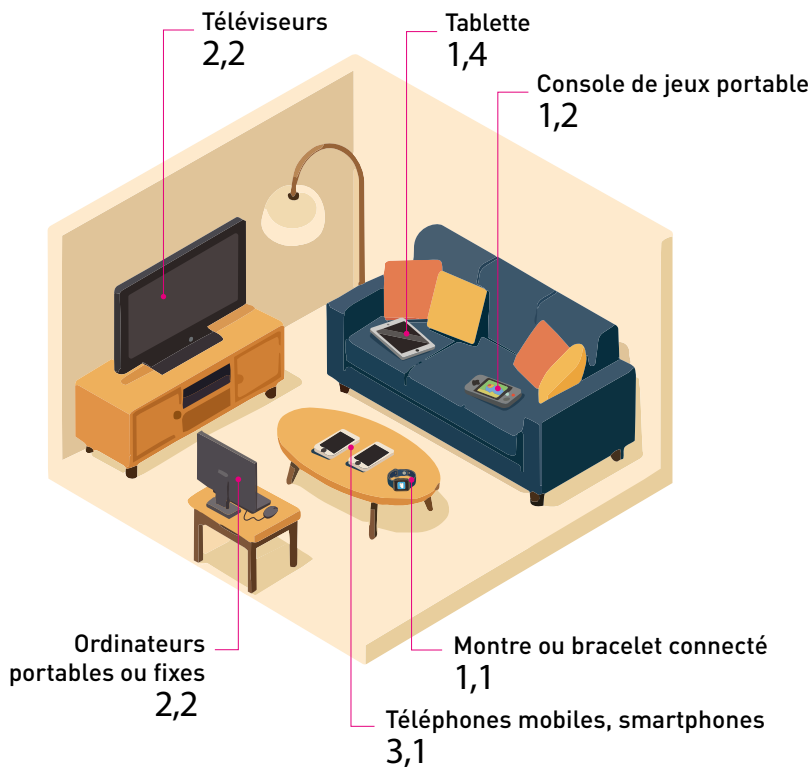
croissante des personnes interrogées avaient des difficultés à maîtriser leurs activités numériques.

L'enquête réalisée en ligne par Toluna Harris Interactive, du 26 septembre au 2 octobre 2025, repose sur un échantillon de 2 074 personnes représentatif des Français âgés de 15 ans et plus. En ligne : <https://www.drogues.gouv.fr/barometre-milleca-toluna-harris-interactive-2025>

Des comportements numériques qui s'imposent tout au long de la journée



Nombre moyen d'appareils numériques par foyer (1)



et par enfant (2)

	Enfant âgé entre 8-10 ans	Enfant âgé entre 11-15 ans
Un smartphone personnel (avec accès à Internet)	52 %	80 %
Un ordinateur personnel	41 %	54 %
Une tablette personnelle (avec accès à Internet)	39 %	42 %
Une console de jeu connectée pour jouer en réseau (dans la chambre)	39 %	42 %

actifs de façon moins régulière. 13 % se limitent à une simple lecture de contenus et 6 % restent inactifs. Les personnes à faibles revenus (39 %), de même que les moins de 40 ans (56 %), se distinguent par une plus forte propension à publier ou à commenter quotidiennement (39 %) sur les réseaux sociaux. Près des deux tiers des utilisateurs et 91 % des 18-24 ans déclarent être exposés souvent ou de temps en temps à des contenus inappropriés ou inadaptés, qu'ils soient mensongers, haineux ou injurieux, violents ou en lien avec des conduites à risques (troubles alimentaires, suicide, automutilation).

Les réseaux sociaux entraînent plus souvent des difficultés à maîtriser le temps passé devant les écrans – que globalement près d'une personne sur deux estime « excessif ». Ainsi, parmi les personnes passant plus de cinq heures par jour devant un écran (hors usage professionnel), six sur dix allant plusieurs fois par jour sur les réseaux sociaux jugent ce temps « excessif » contre un tiers pour les non-utilisateurs.

Cette transformation de la société par le numérique est diversement vécue. En 2025, quatre personnes sur dix rencontrent toujours des freins de nature à les empêcher d'utiliser le

numérique au quotidien, et pour 22 % d'entre eux, il s'agit d'un manque de maîtrise des outils. Cela concerne en premier lieu la population faiblement diplômée, mais pas systématiquement la plus âgée. Un sondé sur trois estime que le numérique ne facilite pas sa vie quotidienne. Cette perception se retrouve davantage parmi les bas revenus (16 %), les ouvriers (17 %), mais aussi dans une partie de la jeunesse : 27 % des 18-24 ans. Les personnes non diplômées, pour leur part, sont nombreuses à penser qu'Internet n'a pas d'effet sur leur vie quotidienne (43 %).

1. Pôle société du Crédoc. *Baromètre du numérique 2026*. [Rapport] Paris : Arcep, février 2026 : 88 p. En ligne : https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/barometre-du-numerique-edition-2026_RAPPORT.pdf

Mené à la demande de l'Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (Arcep), de l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom), du ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique, du Conseil général de l'économie (CGE) et de l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT), le *Baromètre du numérique* est l'étude annuelle de référence sur l'équipement, l'accès et les usages numériques de la population française. Les résultats de l'édition 2026 s'appuient sur une enquête menée auprès de 4 145 personnes, grâce à différents échantillons et modes de recueil qui ont été assemblés afin de fournir une représentation de la société française de 12 ans et plus.

2. Fondation pour l'enfance. *Outils numériques : usages et dialogue dans la sphère familiale*. Paris : décembre 2025, 44 p. En ligne : https://www.fondation-enfance.org/wp-content/uploads/2026/02/121733-Presentation-avec-synthese_VE.pdf

La quatrième édition du Baromètre enfance et numérique a été réalisée en partenariat avec l'Ifop. Cette étude a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 1 001 parents d'enfants de 8 à 15 ans et de 953 enfants. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et par catégorie d'agglomération. Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 1^{er} au 10 décembre 2025.



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.