

Communiqué de presse

## ÉQUIPEMENTS ET USAGES DU NUMÉRIQUE

### Baromètre du numérique :

### L'édition 2025 montre qu'une personne passe en moyenne un quart de son temps éveillé sur les écrans pour un usage personnel

Paris, le 19 mars 2025

L'Arcep, le Conseil général de l'économie, l'Arcom et l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT) publient les résultats du Baromètre du numérique, une étude annuelle réalisée en 2024 par le CREDOC<sup>1</sup> sur la diffusion des équipements numériques et l'évolution de leurs usages.

#### La quasi-totalité des 12 ans et plus sont connectés

Les équipements numériques sont largement adoptés et continuent de se diffuser au sein de la population. En 2024, 98 % des 12 ans et plus sont équipés d'un téléphone mobile (+4 points en un an). En particulier, le smartphone, déjà massivement adopté, s'impose comme un équipement incontournable : 91 % des 12 ans et plus en possède un, tout comme les ordinateurs, détenus par 89 % de la population. L'équipement en enceinte connectée progresse également (33 %, +4 points), et leur taux d'utilisateur quotidien est désormais supérieur à celui du téléphone fixe. Les autres objets connectés (santé, sécurité, domotique, électroménager) équipent 40 % des foyers (+3 points). Les services de stockage en ligne, utilisés dans leur version gratuite la plupart du temps, sont quant à eux adoptés par 50 % de la population.

L'accès de plus en plus courant à la fibre optique accompagne ce mouvement. En 2024, 75 % des 12 ans et plus disposant d'une connexion fixe à internet ont recours à un abonnement à la fibre ou au câble (+8 points en un an), alors que le cuivre était encore majoritaire en 2020. Cette part progresse encore significativement, grâce à la forte croissance de la proportion d'abonnés à la fibre dans les communes de moins de 20 000 habitants, qui atteint 69 % en 2024 et se rapproche du taux d'abonnés à la fibre des grandes agglomérations.

#### Les premiers effets du DMA (*Digital Markets Act*) deviennent visibles pour les utilisateurs

Alors que le smartphone s'impose comme un outil essentiel, les fabricants de téléphones, les systèmes d'exploitation ou les navigateurs, sont aujourd'hui des acteurs clés dans l'accès libre et ouvert aux contenus et aux services. Le règlement européen sur les marchés numériques (DMA) est entré en vigueur en mars 2024, et vise à garantir l'ouverture des marchés numériques. Parmi ces règles, les systèmes d'exploitation ont par exemple l'obligation de ne plus imposer de logiciels par défaut à leurs utilisateurs. Quatre mois après l'entrée en vigueur de ce règlement, près d'un tiers des détenteurs de smartphones indiquent avoir été invités à changer de navigateurs mobiles ou ont été informés de ces nouvelles dispositions.

#### Une personne sur deux estime passer trop de temps sur les écrans, une sur cinq « beaucoup trop ».

Interrogées sur le temps passé devant les écrans pour leur usage personnel, près de trois personnes sur quatre indiquent y consacrer plus de 2 heures par jour, et une sur quatre plus de 5 heures. En moyenne ce temps d'écran s'élève à environ 4 heures, soit un quart du temps éveillé. Également interrogées sur leur perception du temps consacré aux écrans, 42 % des répondants estiment y passer trop de temps, et même beaucoup trop pour 19 % d'entre eux. Les plus jeunes se distinguent par un usage plus intensif que le reste de la population, mais aussi par une sensibilité accrue à cette surexposition : 61 % des 18-24 ans y passant plus de 3 heures par jour estiment ce temps excessif, contre 31 % des plus de 70 ans.

---

<sup>1</sup> Méthodologie : réalisée par le CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), cette enquête porte sur un échantillon représentatif de 4 066 personnes de 12 ans et plus, interrogées par téléphone et en ligne.

L'usage des plateformes numériques dont le modèle économique repose sur la captation de l'attention apparaît déterminant dans ce ressenti : les utilisateurs consultant les réseaux sociaux plusieurs fois par jour sont 59 % à estimer leur temps d'écran excessif. A temps d'écran égal, les utilisateurs réguliers des réseaux sont en proportion deux à trois fois plus à estimer y consacrer trop de temps par rapport à ceux ne les consultant jamais.

## **La disponibilité des données au sein des forfaits mobiles est très nettement supérieure à leur utilisation effective**

En effet, la part de détenteurs de forfaits de plus de 100 Go a doublé en quatre ans, passant de 15 à 32 %. Or, les deux tiers des individus ne consomment quasiment jamais la totalité des volumes disponibles. Néanmoins, on observe que la consommation moyenne de données sur les réseaux mobiles (16,5 Go par mois et par carte SIM) continue de progresser, mais moins rapidement : plus de 10 % de croissance en 2024, contre environ +25 % par an entre 2020 et 2023.

## **Le renouvellement prématuré des smartphones diminue, mais leur réemploi reste faible**

En moyenne, chaque foyer dispose d'environ 10 équipements avec écran, dont deux restent inutilisés et pourraient être recyclés ou vendus. Les smartphones en particulier sont conservés après utilisation par plus de la moitié de la population. Toutefois, la durée de détention individuelle des smartphones s'allonge. En 2020, seuls 16 % des répondants conservaient leurs smartphones plus de 3 ans. Ils sont désormais plus d'un quart en 2024 (27 %), soit une hausse de 11 points en quatre ans. Malgré cette tendance, l'achat de téléphones neufs demeure la norme, avec 78 % des smartphones achetés neufs, tandis que 22 % sont achetés d'occasion ou reconditionnés.

## **Les informations mises à disposition des utilisateurs sur l'empreinte carbone sont connues d'une minorité d'entre eux**

Des informations sont mises à disposition des utilisateurs des services mobiles sur l'empreinte carbone de leur consommation de données depuis janvier 2022<sup>2</sup>. Cette mesure est néanmoins connue par une minorité d'entre eux : 40 % en ont connaissance et 28 % la consultent. Parmi ceux qui en ont connaissance, un tiers seulement indique être incités à limiter leur consommation de données grâce à cette information, soit 14 % de l'ensemble des détenteurs de téléphones mobiles.

### **Documents associés :**

- [L'infographie : les principaux enseignements du baromètre du numérique, en un coup d'œil](#)
- [La présentation diffusée lors de la conférence de presse](#)
- [L'étude complète](#)
- [Les données en OPEN DATA : l'intégralité des données du Baromètre du Numérique depuis 2007 sur le site data.gouv.fr](#)

### **A propos de l'Arcep**

L'Arcep est l'Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse. Arbitre expert et neutre, au statut d'autorité administrative indépendante, elle est l'architecte et la gardienne des réseaux d'échanges internet, télécoms fixes, mobiles, postaux et de distribution de la presse en France.

---

<sup>2</sup> Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) du 10 février 2020

#### **Contact presse**

Victor Schmitt  
[victor.schmitt@arcep.fr](mailto:victor.schmitt@arcep.fr)  
Tél. : 01 40 47 71 84

#### **Suivez l'ARCEP**

 [www.arcep.fr](http://www.arcep.fr)  
 LinkedIn  
 Dailymotion

#### **Abonnez-vous**

Flux RSS  
Lettre électronique  
Listes de diffusion