comparis.ch

30 JAHRE JUBILÄUM
Unabhängig und vertraut seit 1996

Communiqué de presse

Troisième enquête représentative Comparis sur la dépendance au smartphone

La dépendance aux smartphones et la barrière de rösti : les Romands sont deux fois plus souvent anxieux que les Suisses alémaniques

En Suisse, plus de 2 millions de personnes présentent des signes évidents de dépendance au smartphone, et 7 % supplémentaires des adolescents et des adultes en présentent même des signes prononcés. Les 16-35 ans sont touchés par la dépendance au téléphone portable dans une proportion supérieure à la moyenne. La barrière de rösti est frappante : 40 % des Romands s'inquiètent lorsqu'ils n'ont pas de réseau mobile ou de connexion Internet, soit deux fois plus qu'en Suisse alémanique. Tels sont les résultats de la troisième enquête représentative Comparis sur la dépendance au smartphone. « Pour beaucoup, le smartphone est devenu le cordon ombilical numérique avec le monde extérieur. Si une batterie déchargée ou l'absence de réseau suffit à provoquer de l'anxiété, cela montre à quel point notre sentiment de sécurité est lié à cet appareil. Les résultats sont une occasion de remettre en question de manière critique notre propre utilisation du téléphone portable », déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique chez Comparis.

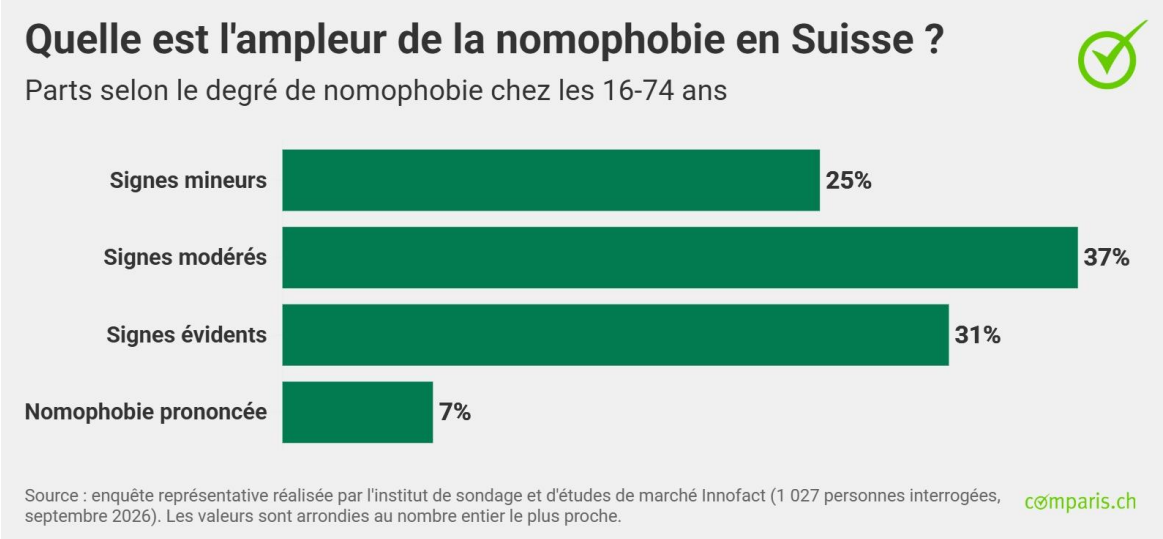
Zurich, le 3 novembre 2026 – Pas de réseau, pas de smartphone – et déjà, l'agitation intérieure monte. Derrière ce phénomène se cache ce que l'on appelle la nomophobie, ou dépendance au téléphone portable. Elle désigne la peur ou le malaise à l'idée d'être sans smartphone ou sans connexion mobile. Pour la troisième fois déjà, le comparateur en ligne Comparis examine à quel point le téléphone portable tient la population suisse (adolescents et adultes âgés de 16 à 74 ans) sous son emprise. Et il apparaît que le smartphone est depuis longtemps devenu un élément incontournable de notre quotidien : en Suisse, presque tous les adolescents et adultes possèdent au moins un appareil.

Plus de 2 millions de personnes présentant des signes évidents

Près d'un tiers des personnes interrogées présentent des signes évidents de nomophobie. En extrapolant, cela représente plus de 2 millions de personnes en Suisse. 7 % supplémentaires présentent même des signes prononcés.

« Pour beaucoup, le smartphone est devenu le cordon ombilical numérique avec le monde extérieur. Si une batterie déchargée ou l'absence de réseau suffit à provoquer de l'anxiété, cela montre à quel point notre sentiment de sécurité est lié à cet appareil. Les résultats sont une occasion de remettre en question de manière critique notre propre utilisation du téléphone portable », déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique chez Comparis.

Les 16-35 ans sont touchés par la dépendance au smartphone dans une proportion supérieure à la moyenne : près de la moitié d'entre eux présentent au moins des signes évidents de nomophobie. 4 personnes sur 10 présentent des signes manifestes et 8 % supplémentaires des signes prononcés. Chez les 36-55 ans, un peu moins d'un tiers présente des signes évidents, et chez les plus de 56 ans, même pas une personne sur cinq (19 %).



Vers le graphique (code d'intégration en annexe)

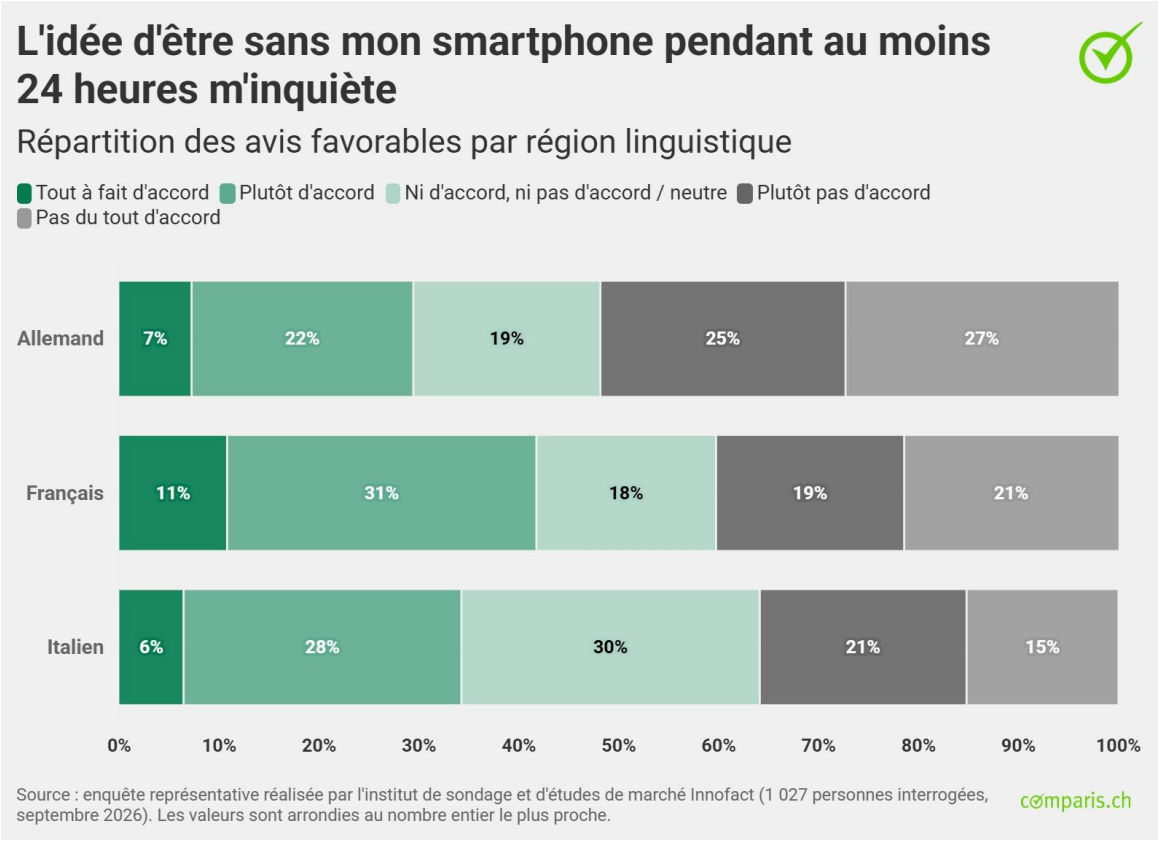
« Pour la génération des moins de 35 ans, le smartphone est l'épicentre de leur vie sociale : amitiés, information, divertissement et participation sociale y sont entièrement concentrés. Celui ou celle qui perd son téléphone portable ou qui est hors ligne a l'impression de perdre le contact avec son cercle d'amis. **»**, déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique chez Comparis.

La barrière de rösti alimente la dépendance au smartphone

Le smartphone exerce une emprise variable sur la population des différentes régions linguistiques : en Suisse romande, 37 % des personnes présentent des signes évidents de nomophobie. En Suisse alémanique, en revanche, ce taux atteint 28 %.

Pour certains symptômes, l'écart se creuse encore davantage : ainsi, 42 % des Romands déclarent que l'idée d'être sans smartphone pendant au moins 24 heures les inquiète. En Suisse alémanique, ce taux n'atteint que 29 %. En absence du réseau mobile ou de connexion Internet, 40 % des Romands s'inquiètent, soit deux fois plus qu'en Suisse alémanique (20 %).

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurich



Vers le graphique (code d'intégration en annexe)

« Qu'une barrière de rösti aussi marquée se manifeste lors du sevrage du smartphone est remarquable, mais reflète globalement des habitudes d'utilisation numérique différentes. Grâce à des enquêtes telles que l'étude JAMES et le Digimonitor, nous savons que les Romandes et les Romands utilisent les réseaux sociaux et les offres numériques de manière nettement plus intensive pour s'informer et se divertir que les Suisses alémaniques », explique l'expert du numérique Frick.

Symptômes les plus fréquents de la dépendance au téléphone portable

La dépendance au téléphone portable se manifeste le plus souvent par la consultation permanente du smartphone pour ne manquer aucun message ou appel : 50 % des personnes interrogées sont d'accord avec cet énoncé. Ensuite vient le stress ressenti lorsque le smartphone n'est pas emporté avec soi (35 %). Avec 34 %, les personnes interrogées citent en troisième position la nervosité lorsque le niveau de la batterie est faible.

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurich

Conseils pour les utilisateurs de téléphones portables

Écran vers le bas
Pour se protéger des distractions constantes, il est particulièrement utile de placer son téléphone portable hors de portée ou, à tout le moins, de le poser de manière à ce que l'écran ne soit pas visible.

Désactiver les sons de notification
Dans les situations où une concentration totale est nécessaire, il est utile de désactiver tous les sons de notification.

Activer le mode Concentration
Des configurations fixes pour les notifications permettent de ne recevoir que les informations pertinentes dans différentes situations.

Fixer des limites de temps
Des limites de temps pour chaque application et un contrôle régulier de sa propre utilisation du smartphone favorisent une utilisation plus consciente du smartphone.

Méthode
Enquête représentative réalisée en septembre 2026 par l'institut de sondage et d'études de marché Innofact pour le compte de comparis.ch auprès d'un échantillon de 1027 personnes issues de la population résidente âgée de 16 à 74 ans et issues de toutes les régions de Suisse. La représentativité signifie que les participantes d'un sondage reflètent bien l'ensemble du groupe cible. En d'autres termes, les caractéristiques importantes telles que l'âge, le sexe ou la région de résidence sont réparties de la même manière que dans ce groupe de population. Les résultats peuvent ainsi être plus facilement extrapolés à l'ensemble des personnes de ce groupe.

Informations complémentaires :
Jean-Claude Frick
Expert Numérique
Téléphone : 044 360 53 91
E-mail : media@comparis.ch
comparis.ch

Annexe

Code d’intégration de l’infographie

« Quelle est l'ampleur de la nomophobie en Suisse ? »

iframe:
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/30581165/embed' title='Interactive or visual content' class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;' sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>

script:
<script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript>

« L'idée d'être sans mon smartphone pendant au moins 24 heures m'inquiète »

iframe:
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/30581376/embed' title='Interactive or visual content' class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;' sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>

script:
<script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript>

Test de nomophobie

Test de nomophobie : êtes-vous accro à votre portable ?
https://fr.comparis.ch/telecom/mobile/handynutzung/nomophobie-selbsttest

À propos de comparis.ch
Avec plus de 80 millions de visites par an, comparis.ch compte parmi les sites Internet les plus consultés de Suisse. L’entreprise compare les tarifs et les prestations des caisses maladie, des assurances, des banques et des opérateurs de télécommunications. Elle présente aussi la plus grande offre en ligne de Suisse pour l’automobile et l’immobilier. Avec ses comparatifs détaillés et ses analyses approfondies, elle contribue à plus de transparence sur le marché. comparis.ch renforce ainsi l’expertise des consommatrices et des consommateurs à la prise de décision. L’entreprise a été fondée en 1996 par l’économiste Richard Eisler. Il s’agit d’une société privée. L'entreprise appartient encore aujourd'hui à son fondateur, Richard Eisler. Aucune autre entreprise ni l’État ne détient de participation dans Comparis.

comparis.ch SA
Birmensdorferstrasse 108
CH-8003 Zurich