

Jeunes et Écrans

Le corps à l'épreuve des écrans

Le constat en chiffres

Deux adolescents sur trois passent plus de deux heures par jour devant un écran — mais la recherche révèle une vérité plus nuancée : ce n'est pas la durée qui détermine l'impact sur la santé mentale, c'est la nature de l'engagement. Un usage actif, émotionnellement chargé, multiplateformes, alimenté par la peur de manquer quelque chose (FOMO), constitue le véritable facteur de risque — bien plus qu'une simple exposition prolongée.

Autrement dit : nos jeunes ont troqué le ballon contre le smartphone, et le corps ne s'y retrouve plus.

Les données scientifiques montrent que la génération actuelle d'enfants et d'adolescents rencontre des défis de santé à plusieurs niveaux, où les écrans jouent un rôle central sans en être les seuls responsables. Ce dossier explore les enjeux, les mécanismes en jeu et les solutions concrètes, en croisant recherche fondamentale, sciences participatives et politiques publiques.

Chapitre I : La crise du sommeil, symptôme d'un dérèglement général

Quand le lit devient une salle de cinéma

Le sommeil en chiffres

- 20 minutes de sommeil perdues par nuit en une décennie pour les étudiants, étudiantes
- 13% d'entre eux dorment moins de 7 heures (seuil critique) contre 7,8% auparavant
- 41% des étudiant·e·s du secondaire se déclarent fatigués presque tous les jours

Imaginez essayer de fonctionner avec une batterie à moitié vide — c'est leur quotidien.

Entre 2010 et 2018, les étudiant·e·s français ont perdu en moyenne 20 minutes

de sommeil par nuit en semaine. Plus inquiétant : le pourcentage de ceux qui dorment moins de 7 heures par nuit — le minimum vital pour rester en bonne santé — a presque doublé. Chez les étudiant·e·s du secondaire, cette proportion atteint 29%, avec des garçons de terminale particulièrement touchés (7h05 en moyenne, soit à peine plus qu'un adulte épuisé).

Cette dette de sommeil s'accompagne d'une fatigue chronique : 30% des étudiant·e·s et 41% des étudiant·e·s du secondaire se déclarent fatigués presque tous les jours de classe au réveil. Un tiers souffre d'insomnie d'endormissement (plus de 30 minutes pour trouver le sommeil).

Les mécanismes biologiques de la perturbation

Deux coupables identifiés

1. La lumière bleue : émise par les écrans, elle trompe l'horloge interne et retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Les jeunes sont particulièrement vulnérables car leur cristallin filtre moins cette lumière que celui des adultes.

2. Le doomscrolling : cette habitude stressante de faire défiler sans fin les réseaux sociaux (mauvaises nouvelles, comparaisons, notifications) empêche le cerveau de se mettre en mode « off ».

C'est comme essayer de s'endormir au milieu d'une foire d'empoigne.

Les jeunes en déficit de sommeil sont aussi ceux qui pratiquent le plus les

activités numériques le soir : près de trois sur quatre téléphonent ou surfent sur Internet après 21h, contre seulement 15% qui lisent. Les périodes de confinement ont ancré ces habitudes, transformant les chambres en espaces d'activité permanente.

Quand le corps paie l'addition

Le manque de sommeil perturbe la sécrétion d'hormones essentielles (hormone de croissance, cortisol), altère la mémorisation et fragilise les défenses immunitaires. (Voir notre article sur [« Votre horloge biologique »](#) pour comprendre ces mécanismes en détail.)

Chez l'adulte, dormir moins de 6 heures est associé à un surrisque d'obésité, de diabète, d'hypertension et de troubles dépressifs. Chez l'adolescent, s'y ajoute une perturbation de la maturation du système nerveux encore en cours.

Chapitre II : Bouger moins, rester assis — le double défi

Deux sur trois dans le rouge

66% des 11-17 ans cumulent les mauvais points : plus de deux heures d'écran par jour ET moins d'une heure d'activité physique. Parmi eux, la moitié frôle l'excès avec plus de 4h30 d'écran et/ou moins de 20 minutes de mouvement par jour.

C'est comme si on avait remplacé la cour de récréation par un canapé géant.

Cette situation est d'autant plus préoccupante que les habitudes prises à l'adolescence ont tendance à s'installer durablement. Les inégalités sociales marquent fortement ces pratiques : les jeunes des milieux les moins favorisés sont plus sédentaires, tandis que les filles de 11-14 ans bougent moins que les garçons (15% contre 24% atteignent l'heure d'activité recommandée).

La bonne nouvelle

L'activité physique atténue les effets néfastes du temps d'écran sur la santé, même quand elle est modérée. Marcher, monter des escaliers, porter des courses comptent autant que le sport structuré. L'important, c'est de bouger — peu importe comment.

Chapitre III : Les réseaux sociaux et la santé mentale

Quand trop se regarder rend malade

Le miroir déformant des réseaux

Près d'un jeune sur cinq souffre aujourd'hui d'un trouble mental (anxiété, troubles alimentaires, isolement). Sur les plateformes numériques, chaque sujet intime devient thème de débat public : identité, genre, troubles du comportement, normes physiques. Ces conversations, parfois bien intentionnées, nourrissent une hyper-conscience de soi où les jeunes apprennent à se scruter, se diagnostiquer et se comparer sans arrêt.

Le syndrome de l'étiquette

Chaque émotion devient suspecte : « Suis-je stressé ? TDAH ? Hypersensible ? » Cette peur permanente de soi-même crée un terrain fertile pour le mal-être. (Voir notre article sur [« L'effet nocebo »](#) pour comprendre comment croire être malade peut le rendre réel.)

Autrement dit : à force de chercher ce qui ne va pas, on finit par le trouver — même quand tout va bien.

La peur de manquer : quand l'anxiété devient moteur

La Fear Of Missing Out (FOMO) – La peur de rater quelque chose

La FOMO — cette anxiété de voir passer des expériences sans soi — agit

comme levier d'engagement bien plus puissant que le temps d'écran lui-même. Une étude menée auprès d'étudiants slovaques montre que la FOMO prédit significativement l'usage des réseaux sociaux ($r = 0,27$), particulièrement chez les jeunes femmes où elle s'associe à la solitude ($r = 0,24$). Curieusement, aucun lien direct n'existe entre temps d'écran et isolement : ce sont les dynamiques psychologiques d'usage qui comptent, pas la quantité.

Les deux visages de l'usage problématique

Ce n'est pas l'ermite numérique le plus à risque

La recherche distingue deux profils d'usage problématique (PSMU) :

- Composante « Santé mentale négative » : marquée par l'anxiété, la dépression, le stress et une résilience affaiblie — où les réseaux sociaux amplifient une détresse préexistante
- Composante « Engagement émotionnel actif » : ces jeunes ultra-connectés, présents sur multiples plateformes, entourés d'amis online et offline, qui développent une relation intense et anxiogène aux réseaux

Celui qui s'engage trop émotionnellement court plus de risques que celui qui scroll passivement.

Les algorithmes, ces entraîneurs personnels de l'anxiété

Le pouvoir de suggestion

Une expérience récente montre qu'en moins de huit minutes, certaines plateformes recommandent des contenus liés aux troubles alimentaires à un profil se comportant comme un adolescent de 13 ans. L'algorithme détecte la vulnérabilité et l'alimente.

Les réseaux sociaux affectent profondément l'image corporelle et l'estime de soi des adolescentes, au point de constituer un risque avéré pour la santé. Les effets apparaissent dès 9-11 ans et s'intensifient à l'adolescence. La personnalisation algorithmique crée une spirale où les insécurités physiques sont renforcées jusqu'à la détresse psychologique.

TikTok et l'art de vider les poches

Comment les « Lives » transforment l'attention en argent

- La monnaie virtuelle : on achète des « pièces » pour offrir des cadeaux virtuels (roses, lions, ballons) — le vrai coût devient flou
- Les battles : compétitions en direct où les spectateurs « votent » avec leur portefeuille pour leur créateur préféré

- Les classements : qui donne le plus apparaît en haut de liste
- La pression du groupe : l'esprit d'équipe est mobilisé pour atteindre des objectifs communs... financiers

Bref, on a remplacé le panier de la cantine par un système de dons en continu, avec la popularité comme enjeu.

Cette logique transforme l'interaction sociale en transaction. Offrir un cadeau devient un moyen d'acheter de la visibilité et de la reconnaissance. Les adolescents, en pleine construction identitaire et avides de regard positif, sont particulièrement sensibles à ces dynamiques.

(Nous avons développé le cas particulier de TikTok dans cet article : [« TikTok rend toctoc »](#).)

Chapitre IV : L'éducation aux médias, une nécessité démocratique

Au-delà de l'interdiction : apprendre à naviguer

L'approche participative

Plutôt qu'une déconnexion totale, peu réaliste, des chercheurs impliquent les jeunes comme co-acteurs de la recherche pour développer un usage

réflexif des réseaux sociaux. L'idée ? Ne pas subir, mais comprendre et choisir. Les jeunes impliqués comme co-chercheurs développent une posture réflexive sur leurs pratiques, transformant la compréhension en empowerment.

Cette démarche repose sur trois principes simples :

- Impliquer les jeunes : ils participent activement à la recherche et à la création de solutions
- Adapter le message : chaque profil d'usage (actif, passif, parent dépassé) reçoit des conseils pertinents
- Détourner créativement : utiliser les contenus numériques comme point de départ pour du lien social (cuisiner une recette TikTok ensemble, débattre d'une vidéo)

Les parents, premiers modèles (voulus ou pas)

Le rôle des parents	En pratique
L'éducateur	Expliquer concrètement comment fonctionnent les outils numériques
Le médiateur	Aider à décrypter les informations et les influences extérieures
Le « non » expliqué	Refuser certaines demandes en motivant la décision

Le facilitateur

Accorder progressivement de l'autonomie, avec des garde-fous

La vérité qui dérange

L'apprentissage numérique se fait surtout par imitation des pratiques parentales. Les enfants observent comment leurs parents utilisent leur propre téléphone avant même de posséder le leur. Un constat implacable : le niveau de compétence numérique des parents est le facteur le plus déterminant pour limiter les effets nocifs des écrans sur les enfants.

Traduction : avant de pointer du doigt l'ado accro à son portable, regardons combien de fois nous avons consulté le nôtre aujourd'hui.

L'école comme espace de résistance

Depuis 2024, un programme de certification des compétences numériques est généralisé en classe de 6e, avec une sensibilisation dès le CM1. L'objectif n'est pas de former des experts techniques mais des citoyens capables de décrypter les mécanismes de manipulation comportementale et les dynamiques de récompense sociale.

Chapitre V : Ce que disent vraiment les recommandations officielles

Les repères d'âge à connaître

Âge	Recommandation
Avant 3 ans	Pas d'écran, même en bruit de fond (interdiction désormais effective dans les crèches)
3-6 ans	Usage exceptionnel, contenus éducatifs, accompagnement adulte systématique
6-11 ans	Accompagnement parental renforcé, règles d'usage claires
11 ans	Téléphone possible mais sans internet
Avant 13 ans	Smartphone connecté fortement déconseillé
Avant 15 ans	Accès aux réseaux sociaux déconseillé

Les conseils pratiques des agences de santé

Pour mieux dormir

- Limiter l'exposition aux écrans avant le coucher et pendant la nuit
- Privilégier les lumières « blanc chaud » (température < 3000K) le soir
- Opter pour un éclairage indirect ou avec des diffuseurs

Pour bouger plus

- Se lever, s'étirer régulièrement quand on est assis longtemps
- Remplacer une partie du temps d'écran par de l'activité physique, même légère
- Privilégier les activités qui plaisent — le sport n'est pas la seule option

Chapitre VI : De la protection à l'émancipation

Apprendre à vivre avec ses imperfections

« La santé mentale ne consiste pas à supprimer la peur, le doute ou l'imperfection, mais à apprendre à vivre avec eux. À l'ère des réseaux sociaux, accepter de ne pas toujours aller bien devient une forme de résistance. »

Les jeunes développent une peur d'être imparfait ou non conforme aux normes circulant en ligne. Dépathologiser l'expérience ordinaire, permettre aux jeunes de vivre avec eux-mêmes plutôt que contre eux-mêmes, voilà l'objectif d'une véritable éducation à la santé mentale à l'ère numérique.

Renforcer la résilience, facteur de protection

Là où la résilience est élevée, l'impact du stress sur la santé mentale s'atténue. Développer cette capacité d'adaptation — par les activités offline, les relations sociales réelles, l'apprentissage de la frustration — constitue un bouclier contre l'usage problématique.

Actions concrètes au quotidien

- Fixer des limites de temps quotidiennes (pas seulement « moins d'écran », mais « quand et comment »)
- Pratiquer des pauses numériques volontaires et régulières
- Cultiver délibérément des activités hors-ligne avec des pairs
- Interroger ses ressentis : « Est-ce que je consulte par envie ou par anxiété (FOMO) ? »
- Distinguer usage passif et engagement émotionnel actif : la quantité compte moins que la qualité de l'implication

Cinq piliers pour un environnement numérique sain

- **Espaces physiques** aménagés (pistes cyclables, aires de jeu, bibliothèques)
- **Temps protégés** (limitation des écrans à l'école, pauses numériques)
- **Cadres relationnels** sécurisants (dialogue parents-enfants, médiation)
- **Outils émancipateurs** (technologies transparentes, algorithmes compréhensibles)

- Politiques cohérentes (régulation des plateformes, formation des adultes)

Vous restez le premier rempart

Une vérité simple persiste : les parents restent le premier rempart, le premier soutien et le premier éducateur numérique de leur enfant. Leur présence compte plus que tout.

Accompagner son ado sur les réseaux sociaux, c'est trouver un équilibre entre confiance et cadre, ni tout interdire ni tout autoriser, mais rester présent, disponible, curieux de leur univers.

© Parl.I ASBL – Dossier de synthèse – 2025

Sources et références

[Agence nationale de sécurité sanitaire \(ANSES\)](#)

Rapports sur les LED et la lumière bleue (2010, 2019) ; Expertise « Inactivité physique et sédentarité

chez les jeunes » (2024) ; Rapport « Enfants et écrans » (décembre 2025)

Enquête EnCLASS 2018

Enquête nationale en collèges et lycées sur la santé des adolescents (EHESP, OFDT)

Rapport « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu »

Remis à la demande du Président de la République (avril 2024)

Étude sur PSMU et santé mentale (comportementale)

Composantes « Negative Mental Health » et « Active Emotional Engagement » ; rôle buffer de la résilience ; ce n'est pas la durée mais les patterns d'usage qui comptent

Étude slovaque sur solitude, FOMO et réseaux sociaux

Corrélation FOMO-usage ($r = 0,27$) ; FOMO-solitude chez les femmes ($r = 0,24$) ; absence de lien direct temps d'écran-isolation ; approche genrée nécessaire

Projets de recherche ANR ALIMNUM et MEALS

Alimentation et numérique ; Sciences participatives sur les réseaux sociaux et les pratiques alimentaires des jeunes

Articles The Conversation – Université de Rouen Normandie

« Réseaux sociaux : une hyper-conscience de soi qui amplifie le mal-être des jeunes ? » ; « Les TikTok Lives, des machines à capter l'attention et l'argent des ados » ; « Sur les écrans, aider les enfants à devenir des consommateurs avertis » ; « Les adolescents français ne dorment pas assez »

Haut Conseil de la santé publique

Recommandations sur les déterminants des effets des écrans chez les jeunes

Organisation mondiale de la santé (OMS)

Statistiques sur la santé mentale des jeunes

Xavier

Rédacteur & Contributeur