

# Le poids des réseaux sociaux sur la santé des ados

**Olivia Roth-Delgado,**  
cheffe de projets scientifiques,  
**Anthony Cadène,**  
chef de projets scientifiques,  
Agence nationale de sécurité sanitaire  
de l'alimentation, de l'environnement  
et du travail (Anses).

## L'ESSENTIEL

► L'expertise menée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) éclaire l'impact des réseaux sociaux sur la santé des 11-17 ans. Le rapport montre comment les mécanismes de captation de l'attention, déployés par les plateformes, exploitent la vulnérabilité propre à cette tranche d'âge. Les effets qui en découlent sont documentés – troubles du sommeil, anxiété – avec des risques de cyberviolence et de cyberharcèlement importants. Les filles, plus exposées, sont davantage concernées. L'Anses recommande un cadre réglementaire, des campagnes de prévention et une éducation aux médias pour limiter ces dangers.

L'essor massif des réseaux sociaux numériques au cours des vingt dernières années constitue un bouleversement majeur. Leur irruption dans les sphères familiales, scolaires et professionnelles soulève de nombreuses interrogations, notamment quant aux risques pour la santé des publics les plus vulnérables. Dans ce contexte et compte tenu de la sensibilité de la période adolescente aux troubles de santé mentale, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a réalisé une expertise [1] portant sur les risques en santé liés aux usages des réseaux sociaux (RS) par les adolescents. Ces travaux, dont les résultats ont été publiés le 13 janvier 2026, ont été réalisés par un groupe d'experts

pluridisciplinaire. Ils se fondent sur l'analyse de plus d'un millier d'études scientifiques, parues entre 2011 et 2021, concernant les effets des RS sur la santé des adolescents âgés de 11 à 17 ans. De nombreuses définitions des réseaux sociaux numériques existent. De façon globale, il s'agit d'un espace en ligne où il est possible de se connecter avec d'autres internautes pour discuter et échanger des contenus préexistants ou créés par l'utilisateur.

## Les multiples facettes des réseaux sociaux

Les RS jouent un rôle central dans la vie des adolescents, qui doit être analysé en tenant compte de leur contexte social, culturel et éducatif. Ces réseaux peuvent servir à maintenir des relations intrafamiliales en particulier avec des membres de la famille géographiquement éloignés. Ils facilitent les interactions avec les pairs, soutenant ainsi le besoin d'appartenance sociale. Ils constituent un espace de validation sociale, où les marqueurs quantifiables d'approbation (*likes*, commentaires) participent à la construction de l'identité. Ils contribuent à l'élaboration d'une culture commune, fondée sur le partage de références collectives. Les communautés en ligne favorisent le partage de passions, l'entraide et les apprentissages collectifs. Enfin, les RS sont devenus une source majeure d'information pour les adolescents, qu'il s'agisse de suivre l'actualité ou de rechercher des contenus documentaires.

Si ces usages des réseaux sociaux numériques peuvent soutenir des formes de sociabilité adolescente importantes, des conséquences négatives sur la santé sont observées. Leur régulation s'avère ainsi particulièrement délicate et nécessite de

considérer une approche nuancée de ces différents usages, dont certains soutiennent des formes de sociabilité adolescente importantes.

## Un fonctionnement favorisant la perte de contrôle

Le modèle économique des entreprises des RS, qui fait très souvent valoir une gratuité de leurs services, s'apparente en partie à celui d'une régie publicitaire : l'utilisateur devient une source de profit, par la monétisation de son attention et de ses données personnelles (informations fournies par les utilisateurs et exploitées par l'algorithme suite à leurs actions). Ainsi, les plateformes mettent en œuvre des stratégies de captation de l'attention permettant de maintenir l'engagement de l'utilisateur le plus longtemps possible grâce à des mécanismes ou des interfaces persuasifs, appelés *dark patterns*<sup>1</sup>. Ces stratégies favorisent la perte de contrôle de l'utilisateur :

- en distribuant des récompenses aléatoires, comme les *likes*, ce qui donne une envie compulsive de continuer à consulter le réseau social pour en avoir plus ;
- en favorisant la perte de repères temporels comme avec le défilement infini ou la lecture automatique de contenus ;
- en suscitant une peur de manquer des expériences sociales, appelée le *Fear of Missing Out* (FoMO). Le FoMO pousse certains adolescents à une connexion excessive, par crainte d'être exclus ou de manquer des interactions importantes, ce qui peut engendrer une détresse émotionnelle et contribuer à un usage problématique des RS.

Les adolescents sont particulièrement vulnérables aux stratégies de captation de l'attention des plateformes. D'abord, leur cerveau est

immature, car les régions impliquées dans la récompense et dans les émotions sont plus développées que les régions responsables du contrôle inhibiteur. Par ailleurs, les RS répondent étroitement à plusieurs besoins développementaux caractéristiques de l'adolescence, tels que la construction identitaire et l'intégration des normes sociales.

Les dispositifs de captation de l'attention mènent ainsi à une augmentation du temps passé sur les RS, qui retarde l'heure du coucher et qui réduit ainsi le temps de sommeil des adolescents [2]. Les échanges de contenus visuels et valorisants véhiculent quant à eux des idéaux normatifs, dont l'intériorisation et la comparaison à autrui peuvent altérer l'image de soi et le bien-être. Par ailleurs, les algorithmes de personnalisation de contenu créent un effet de spirale et amplifient l'exposition à des contenus portant notamment sur les troubles des conduites alimentaires, le suicide, l'automutilation ou la consommation de drogues.

### Exposition à des comportements à risques

Il en ressort que certains usages des RS ont des effets négatifs sur la santé des adolescents du fait des mécanismes suivants :

- *via* la perturbation directe du sommeil, par ailleurs médiatrice de problèmes de santé mentale ;
- en entraînant des troubles de l'image corporelle, au travers de la comparaison sociale ou de l'intériorisation des idéaux corporels, qui sont des facteurs intermédiaires des troubles des conduites alimentaires ;
- en tant que facteurs contributifs de troubles anxio-dépressifs, d'automutilations et d'idées suicidaires ;
- comme vecteur d'exposition aux comportements à risques : défis, consommation d'alcool, tabac, cannabis, etc. ;
- en créant des conditions d'exposition aux cyberviolences et au cyberharcèlement.

Ainsi, si les usages des plateformes ne sauraient à eux seuls expliquer la détérioration de la santé mentale des adolescents [2], ils agissent comme une caisse de résonance inédite de certaines dynamiques sociales

(renforcement des stéréotypes, mise en avant de comportement à risques, harcèlement, etc.). L'expertise montre que quels que soient les effets sanitaires considérés, les filles subissent plus l'altération de la santé mentale en lien avec les réseaux sociaux. Elles subissent également plus de pression sociale et sont plus exposées au cyberharcèlement. Cela peut s'expliquer par des utilisations en moyenne plus fréquentes et par le fait qu'elles accorderaient davantage d'importance à ce qui se passe sur les RS.

Certains adolescents cumulent plusieurs facteurs de risques qui peuvent être liés à leur environnement familial ou social, à des traits de personnalité (telle une faible estime de soi), ou encore à la présence de symptômes anxio-dépressifs préexistants, augmentant les risques d'altération de leur santé mentale. Les adolescents LGBTQIA+<sup>2</sup> et ceux souffrant de troubles développementaux (TDAH<sup>3</sup>, TSA<sup>4</sup>, TDI<sup>5</sup>) sont également des populations particulièrement concernées, car davantage cyberharcélées.

### Pour une conception des réseaux sociaux plus protectrice

Aussi, l'Anses souligne l'importance d'adopter sans attendre, dans une approche globale et coordonnée, un ensemble de mesures alliant encadrement réglementaire, campagnes de prévention et de sensibilisation en santé publique et aux médias, et recherche appliquée à l'évaluation de l'efficacité de ces mesures. À cet égard, il est recommandé que seuls puissent être accessibles aux mineurs les RS ayant encadré la conception de leurs services (algorithmes de personnalisation de contenu, techniques d'interfaces persuasives, paramètres protecteurs par défaut, etc.), de telle sorte qu'ils soient sans danger pour la santé des adolescents. Cette recommandation souligne la responsabilité des plateformes de réseaux sociaux dans la mise en place de certains mécanismes de conception nuisant à la santé des adolescents. L'Anses pointe l'importance d'une mise en œuvre effective du Règlement européen sur les services numériques<sup>6</sup>, applicable depuis le 17 février 2024,

assortie de mécanismes de contrôle robustes et de moyens humains et financiers suffisants pour en garantir l'effectivité (voir article p. 11). Enfin, il est préconisé de développer une éducation aux médias et à leurs usages pour les enfants et les adolescents (voir article p. 32), en y associant des actions de soutien à la parentalité numérique (voir article p. 30). L'agence rappelle aussi l'utilité de promouvoir des politiques en faveur de la santé publique encourageant la prévention en santé mentale, l'hygiène du sommeil et la lutte contre la sédentarité. Les données scientifiques existent, il est temps d'agir. ■

1. Conceptions trompeuses qui exploitent des aspects de la psychologie humaine afin d'inciter les utilisateurs à réaliser des actions qu'ils ne feraient pas autrement (Gray et al., 2018). Voir à titre d'exemple : Les Numériques. *Quand un faux cheveu se glisse dans une publicité Instagram*. En ligne : <https://www.lesnumeriques.com/vie-du-net/quand-faux-cheveu-se-glisse-dans-publicite-instagram-n69313.html>

2. Lesbienne, gay, bisexuel, trans, queer, intersexe, asexuel.

3. Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

4. Troubles du spectre autistique.

5. Troubles de déficience intellectuelle.

6. Digital Services Act. En ligne : <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj/eng>.



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.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Agence nationale de sécurité sanitaire. *Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents. Avis de l'Anses*. [Rapport d'expertise collective] Paris : Anses, 2026 : 562 p. En ligne : <https://www.anses.fr/system/files/AP2019-SA-0152-RA.pdf>

[2] Haut Conseil de la santé publique. *Trente ans d'évolution de la santé des adolescents : tendances, changements et défis*. 23 septembre 2025. En ligne : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1459>