

## **L'influence des réseaux sociaux sur le sommeil des adolescent.e.x.s de 12 à 18 ans et ses répercussions sur la santé mentale**

Léa Angelozzi, Daniela Batur, Mathias Desbaillet, Ranjan Singh, Anouk Vallat

### ***Introduction***

Les réseaux sociaux font partie intégrante de notre vie quotidienne et surtout de celle des adolescent.e.x.s, c'est pourquoi notre travail vise à comprendre l'impact que peut avoir l'utilisation des réseaux sociaux sur le sommeil des adolescent.e.x.s et les répercussions que cela peut engendrer sur leur santé mentale. On observe un impact différent des réseaux sociaux chez les adolescent.e.x.s en fonction de l'utilisation de ces derniers, ainsi les utilisateurs nocturnes (adolescents qui utilisent leurs téléphones et les réseaux sociaux le soir avant l'endormissement) sont plus à risque de développer des troubles du sommeil que ceux qui ont un usage diurne. [1] L'utilisation excessive de smartphone engendre de nombreuses conséquences négatives telles que des perturbations du sommeil, de l'anxiété, de la dépression, des troubles de l'attention, une augmentation de la sédentarité, etc. [2] Cependant la littérature comporte énormément de limitations; les définitions des différents termes tels que réseaux sociaux ou mésusage de ces derniers ne sont pas consensuelles, la plupart des données récoltées dans ces études sont obtenues de manière non-objective, énormément d'études se sont concentrées sur le temps passé sur les réseaux sociaux plutôt que sur la qualité des interactions sur ces derniers. Les différences culturelles des habitudes du sommeil n'ont pas été prises en compte et très souvent la population cible est mal définie. [3]

Il est important de comprendre la manière dont l'utilisation des réseaux sociaux influence le sommeil des adolescent.e.x.s ainsi que les répercussions que peuvent engendrer les troubles du sommeil chez eux. D'une part, les adolescent.e.x.s sont biologiquement prédisposés à s'endormir et se réveiller plus tard. D'autre part, leur cerveau est en développement et c'est un âge où ils sont plus susceptibles d'être influencés, où ils cherchent à s'émanciper, devenir indépendants, ce qui les rend d'autant plus à risque vis-à-vis d'un mésusage des réseaux sociaux.

### ***Méthode***

Nos objectifs principaux étaient de définir le mésusage des réseaux sociaux et les liens établis entre le sommeil et la santé mentale des jeunes de 12 à 18 ans. Pour la réalisation de ce travail de bachelor, nous avons utilisé de la littérature grise et des articles scientifiques, qui se sont révélés peu pertinents. Nous avons procédé à 10 entretiens semi-structurés avec des intervenant.e.s travaillant avec ou côtoyant la population cible. Les personnes interviewées sont des médecins/psychologues, des enseignant.e.s au collège et au gymnase, un maître d'enseignement et de recherche à l'UNIL, une infirmière scolaire, des représentant.e.s comme ceux de l'entreprise CREA-genève, de l'association Hall of games et de la fondation Action innocence. Nous avons aussi investigué les facteurs de risque et les conséquences néfastes d'une utilisation des réseaux sociaux et questionné nos intervenant.e.s quant aux principales solutions pour la résolution des problématiques liées à l'usage des réseaux sociaux. Le poster réalisé porte sur les points les plus récurrents ressortis lors des entretiens.

### ***Résultats***

Concernant le lien entre réseaux sociaux et sommeil, les intervenant.e.s ont souvent évoqué l'impact de la lumière bleue sur le cycle circadien et son rôle comme perturbateur du sommeil. Le type de contenu visionné sur les réseaux sociaux a aussi son rôle, par exemple, lorsque celui-ci est choquant ou stimulant cela peut retarder l'endormissement. Les réseaux sociaux, en favorisant des problèmes de santé mentale comme l'anxiété, peuvent perturber le sommeil. Mais ils ne sont souvent pas l'unique cause de manque de sommeil.

Quant à la question sur le lien entre sommeil et santé mentale, lorsque nous dormons, le cerveau élimine des métabolites qui, sans sommeil, s'accumulent et perturbent ainsi le bon fonctionnement du cerveau ce qui prédispose à une détérioration de la santé mentale.

À propos d'une potentielle limite au-delà de laquelle l'utilisation des réseaux sociaux serait problématique, la plupart des intervenants nous ont dit qu'il n'existait pas de consensus pour parler d'utilisation problématique et que ce n'était pas les heures passées sur les réseaux sociaux qui était le principal déterminant, bien qu'elles soient souvent employées dans les recherches, mais surtout la qualité du contenu visionné. D'après eux, on peut parler d'utilisation problématique si celle-ci impacte des sphères de la vie de l'adolescent.e.x au niveau social, familial et scolaire.

Il existe un grand nombre de facteurs de risques comme l'environnement familial et/ou social, l'implication émotionnelle, l'importance accordée aux réseaux sociaux par les proches. Une détérioration des performances scolaires a pu être observée par les intervenant.e.s avec notamment une baisse de concentration, de mémoire et des troubles de l'attention. Plusieurs participant.e.s ont évoqué le fait que les réseaux sociaux sont récents et qu'il est à ce jour difficile de savoir quels impacts ils ont à long terme. La majorité des intervenant.e.s ont estimé qu'il est important de renforcer les mesures de prévention et de les rendre accessibles à tous.

### **Discussion**

L'utilisation des réseaux sociaux peut avoir un effet plutôt négatif sur le sommeil des adolescent.e.x.s et ce de plusieurs manières, de par l'exposition à la lumière bleue et la sur-stimulation du cerveau à l'heure de l'endormissement. Chez tout être humain, les troubles du sommeil et la santé mentale sont intimement liés et ne peuvent que difficilement être dissociés, on observe donc effectivement une détérioration de leur santé mentale.

En comparant les résultats de nos recherches et les articles scientifiques, nous avons pu observer que les utilisateurs nocturnes ayant une forte implication émotionnelle ont une péjoration significative de leur sommeil et que le contenu visionné a plus d'importance que le temps passé sur le réseau social [1].

Les intervenant.e.s du milieu scolaire ont constaté que les conséquences d'une dégradation de la qualité du sommeil liées aux réseaux sociaux influencent les capacités scolaires de ces jeunes, mais, amènent aussi à une augmentation de la sédentarité et à une accentuation de co-morbidités liées à la santé mentale comme l'anxiété, la dépression, le TDAH et autres. [2]

Dans le but de diminuer les impacts négatifs que peut avoir l'utilisation des réseaux sociaux, tant la littérature préexistante que nos résultats s'accordent pour dire qu'il faut augmenter et améliorer la prévention autour de cette thématique. Certes, il y a déjà des mesures de prévention mises en place mais celles-ci ne sont pas suffisantes tant en qualité qu'en quantité. Il est crucial de pouvoir atteindre tous les parents, tous les enfants et adolescent.e.x.s indépendamment de leurs connaissances sur le sujet et il faudrait que cette prévention ait lieu sur le long terme et de manière récurrente chaque année.

Les parents devraient poser un cadre précis quant à l'utilisation des smartphones au domicile, par exemple, une mesure très efficace est de restreindre l'accès 2h avant l'heure de se coucher. Il faudrait également prendre en compte les différences biologiques qu'ont les adultes avec les adolescents, ces derniers s'endorment et se réveillent plus tard car ils ont un cycle décalé, c'est pourquoi il faudrait adapter leurs journées pour maximiser leurs heures de sommeil et d'efficacité.

Il faudrait une définition médicale de ce qu'est une utilisation pathologique des réseaux sociaux, comme il en existe une, actuellement, pour les jeux vidéo. Le diagnostic serait alors posé sur la base d'un certain nombre de critères remplis, ce qui faciliterait tant la recherche que la prévention ou la prise en charge de ces adolescent.e.x.s.

### **Références**

1. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: **Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.** J Adolesc. 2016 Aug;51:41-9. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008. Epub 2016 Jun 10. PMID: 27294324.
2. Wacks Y, Weinstein AM. **Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults.** Front Psychiatry. 2021 May 28;12:669042. doi: 10.3389/fpsy.2021.669042. PMID: 34140904; PMCID: PMC8204720.
3. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. **Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence.** Curr Opin Psychol. 2022 Apr;44:58-68. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Epub 2021 Aug 18. PMID: 34563980.

### **Mots clés**

Adolescent.e.x.s ; Jeunes ; Réseaux sociaux ; Sommeil ; Santé mentale

# L'influence des réseaux sociaux sur le sommeil des adolescent.e.x.s et ses répercussions sur la santé mentale.

Angelozzi Léa, Batur Daniela, Desbaillet Mathias, Singh Ranjan, Vallat Anouk

## Introduction

Pourquoi avez-vous choisi ce sujet ?

Aujourd'hui, l'utilisation des réseaux sociaux est très **prévalente**, particulièrement chez les adolescent.e.x.s. Il y a beaucoup d'aspects **positifs** mais malheureusement aussi **négatifs**. Nous abordons ici principalement son **impact sur le sommeil** des jeunes.

Pourquoi avez-vous pris comme population cible les adolescent.e.x.s ?

D'une part, les adolescent.e.x.s sont **biologiquement prédisposés** à s'endormir et se réveiller plus tard. D'autre part, leur cerveau est en **développement** et c'est un âge où ils sont plus susceptibles d'être **influencés**, où ils cherchent à s'émanciper, devenir indépendants, ce qui les rend d'autant plus **vulnérables**.



Taper un message...



## En quelques chiffres !.



99 % Usages d'internet plusieurs fois par semaine



8,5 % Usages problématiques



99% dont 7.7% des usages problématiques



98% dont 9% des usages problématiques

## Méthodologie

- L'objectif principal était d'étudier le **lien** entre les réseaux sociaux et le sommeil chez les adolescent.e.x.s et les répercussions sur la santé mentale
- Revue de littérature grise et articles scientifiques
- Dix entretiens semi-structurés
- Résultats classés en fonction des principaux **thèmes** abordés

## RÉSULTATS

### Lien entre réseaux sociaux et sommeil ..zzzz

- **Lumière bleue** et perturbation du cycle circadien
- Sur-stimulation cérébrale
- **Implication émotionnelle** → besoin d'être connecté et angoisse de manquer du contenu<sup>2</sup> → **FOMO** (Fear of missing out)
- Contenu consulté
- **Lien bidirectionnel**

## Réseaux sociaux

## Sommeil

## Santé mentale

## Lien entre sommeil et santé mentale

- Diminution d'élimination des **métabolites** toxiques par le LCR qui se fait principalement lors du sommeil
- **Perception** des événements altérée
- Perturbation de la **mémoire** et de la **concentration**
- **Lien bidirectionnel**



## Comment définir le mésusage ?

- Il n'y a **pas vraiment de limites claires**, c'est propre à chaque individu, nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil
- Le temps passé sur les réseaux sociaux n'est pas le facteur le plus déterminant, **c'est principalement le type de contenu** consommé

## Facteurs de risque

- Manque de cadre / limites
- Environnement familial
- Environnement social
- Facteurs individuels
- Utilisateurs nocturnes



## Conséquences / impacts

- **Irritabilité, agressivité** → conséquences sur l'environnement social et familial
- Trouble de **l'attention**, de la **concentration** → baisse du niveau scolaire observé au fil des années
- Globalement, **tout le fonctionnement** de l'adolescent est impacté
- Pas assez d'études longitudinales pour les répercussions à long terme

## Discussion

- Besoin d'améliorer la **prévention** auprès des parents et des adolescent.e.x.s
- **Définir** les réseaux sociaux, leur mésusage
- **Limiter** l'utilisation nocturne des écrans → stop utilisation au moins 2h avant le coucher



## Références

1. Addiction Suisse [en ligne]. Utilisation d'internet : chiffres clés [cité le 4 juillet 2022]. Disponible : <https://faits-chiffres.addictionsuisse.ch/fr/monde-numerique.html>
2. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. J Adolesc. 2016 Aug;51:41-9. doi: 10.1016/j.jadolescence.2016.05.008. Epub 2016 Jun 10. PMID: 27294324.

Nous remercions nos intervenant.e.s et également notre tutrice Myriam Bickle-Graz