

Santé et usage des médias : la poule et l'œuf ?

Quelles sont les conséquences de l'usage des médias sur la santé des 12-19 ans? Le focus 2020 de l'étude JAMES observe que les comportements problématiques ne sont pas majoritaires.

Il faut s'en réjouir: 89% des jeunes de Suisse se considèrent en bonne santé (35% la jugent même excellente). C'est du moins ce que 1103 d'entre eux ont déclaré lors de l'enquête JAMES conduite en 2018. Seul un-e jeune sur 100 pense être en mauvaise santé. Mais un-e sur cinq déclare souffrir régulièrement de deux troubles physiques ou plus. Parmi les filles, 20% éprouvent des douleurs au dos chaque jour ou plusieurs fois par semaine. Elles sont 23% à se plaindre de maux de tête et 16% de douleurs dans la nuque à cette fréquence.

En matière de troubles psychiques, un gros tiers des sondées (36%) mentionne souffrir de manière répétée de deux symptômes ou davantage. Plus de la moitié des jeunes éprouve de la fatigue (53%). Viennent ensuite les

problèmes de concentration (22%), l'irritabilité, la mauvaise humeur et la nervosité (18%). Un tiers des jeunes romand-es (34%) indique avoir régulièrement des problèmes pour s'endormir. À relever que moins les jeunes passent de temps avec leur famille pour les loisirs, plus ils sont sujets aux troubles du sommeil...

Une autre étude avait déjà mis en évidence que 8,5% des jeunes en Suisse présentaient un comportement en ligne problématique (et 11,5% étaient considérés-es comme «menacés-es» d'en adopter un). Sans surprise, plus les jeunes passent de temps sur internet, plus ils mentionnent des symptômes physiques. «Des activités reposant sur l'utilisation active des réseaux sociaux (...), par exemple le fait de publier des contributions visibles par tous ou de

prendre des photos numériques vont de pair avec des prévalences de troubles psychiques et du sommeil accrues.» Mais l'élément déclencheur n'est pas clair. Est-on en mauvaise santé parce qu'on abuse du numérique? Ou est-ce parce qu'on éprouve des troubles de santé qu'on se rue sur internet et les réseaux sociaux pour en faire part et s'informer?

Les auteurs du JAMES focus 2020 relèvent que «les risques de l'utilisation des médias pour la santé ont été jusqu'à maintenant mieux analysés que les opportunités potentielles». Des études futures devraient se pencher sur la consommation de médias saine (parce qu'elle contribue à faire de meilleurs choix et à éprouver davantage de bien-être).



Au terme de la recherche, les conseils pour conserver une bonne santé tombent sous le sens:

- maintenir une activité physique,
- faire des pauses d'écran (les supprimer une heure avant d'aller au lit!),
- éteindre les portables pendant la nuit (ou les mettre en mode avion, sans WLAN),
- s'ouvrir à des personnes de confiance en cas de souci (un quart des jeunes déclare avoir été victime au moins une fois de cyberharcèlement ou de cyberintimidation).