

Réseaux sociaux, sommeil et santé mentale : influences réciproques chez les jeunes vaudois.es

Marine Barbary, Estelle Baudois, Yann Fedrigo, Thibault Gabriel, Marie Stegmann

Introduction

L'utilisation des réseaux sociaux est un sujet d'actualité car elle ne cesse d'augmenter depuis plusieurs décennies. Les plus touchés par cette pratique sont les jeunes, car l'adolescence est une période de transition, marquée par des modifications hormonales et développementales, ainsi que par l'apparition de pressions scolaires et sociales. Un équilibre de vie est essentiel pour que les jeunes restent en bonne santé. Quelle place prennent les réseaux sociaux pour les jeunes dans ce contexte ? Cette question est loin d'être insignifiante. En effet, l'OMS présente un rapport concluant que "plus de 1 adolescent sur 10 (11%) montre des signes de comportement problématiques vis-à-vis des médias sociaux, luttant pour contrôler leur utilisation et subissant des conséquences graves" (1). L'usage de ces plateformes a également déjà suscité passablement de débats (2).

Plusieurs études ont démontré qu'il existe un lien entre un sommeil insuffisant, une utilisation excessive des réseaux sociaux et une altération de la santé mentale (3, 4, 5). Toutefois, il est important de souligner qu'aucune n'a été réalisée en Suisse et qu'elles restent pauvres en explications concernant les mécanismes de ce lien.

Au regard de ces observations, il semble pertinent de poser la question suivante : *Quel est le lien entre une utilisation excessive des réseaux sociaux, l'altération du sommeil et la dégradation de la santé mentale chez les adolescent.e.s vaudois.es ?*

Méthode

Afin de répondre à notre question de recherche, nous avons réalisé une revue de la littérature en utilisant comme base de recherche PubMed®, puis nous avons interviewé des professionnels en contact avec notre population cible et en mesure de nous apporter des éclairages sur notre problématique.

Nous avons réalisé 11 entretiens semi-structurés à l'aide d'une grille d'analyse thématique, portant sur l'utilisation des réseaux sociaux, le sommeil et la santé mentale, ainsi que leurs interconnexions. Malheureusement, nous avons rencontré des difficultés pour fixer des rendez-vous. En effet, sur 38 personnes contactées, nous n'avons obtenu que 11 réponses positives. Les principales raisons évoquées sont la brièveté des délais pour faire les interviews et la charge de travail importante des professionnels sur le mois de juin. Malgré tout, nous avons eu la chance de pouvoir interroger deux membres du corps enseignant du secondaire 1 vaudois, une spécialiste de la médecine du sommeil (CHUV), une représentante du Groupe de Recherche sur la Santé des enfants et des Adolescents d'Unisanté (GRSA), trois psychologues dont un spécialiste dans l'hyperconnectivité et une spécialiste dans la recherche, une médecin scolaire également pédiatre, une neuropsychologue, une logopédiste et un spécialiste du marketing digital.

Résultats

Chez les jeunes, l'usage des **réseaux sociaux** commence tôt, souvent dès l'âge de 10 ans. Il s'accompagne d'une forte dépendance, alimentée par des mécanismes conçus pour capter l'attention, comme les notifications, les *likes*, le *scrolling* infini ou encore des stratégies de conception visuelle. Les réseaux sociaux offrent des avantages, comme la communication facile, l'accès à l'information ou un soutien social, mais ils ont aussi des inconvénients. Ils peuvent engendrer des troubles de l'image de soi, du cyberharcèlement, des comparaisons malsaines et une perte de temps importante. Les adolescents sont partiellement conscients de ces effets et ont du mal à contrôler leur usage. Le **sommeil**, quant à lui, est primordial notamment à l'adolescence pour le développement physique et psychologique, mais peut être perturbé par un retard physiologique d'endormissement, un rythme irrégulier, le stress, les addictions numériques, la consommation de stimulants et les horaires scolaires. Les stratégies de compensation face au manque de sommeil restent limitées : siestes, absentéisme scolaire et/ou boissons énergisantes. La **santé mentale** des jeunes est également particulièrement vulnérable, car l'adolescence est une période de vie marquée par une quête identitaire, une pression scolaire et sociale et une grande sensibilité aux facteurs environnementaux. Les adolescents expriment leur mal-être de manière variée : irritabilité, isolement, troubles du comportement alimentaire, scarifications, consommation de substances, anxiété ou dépression.

Plusieurs termes sont revenus fréquemment pour définir les influences entre réseaux sociaux, sommeil et santé mentale : “cercle vicieux”, “ le principe de l’œuf et la poule ” et “interconnexion”. Cette récurrence prouve bien que nos axes sont entremêlés par des interactions croisées, particulièrement importantes chez les jeunes. En premier lieu, l’interaction entre **réseaux sociaux et sommeil** est marquée. Les jeunes dorment aujourd’hui pour la plupart avec leur téléphone sur la table de nuit, parfois même avec le son allumé. Ils sont facilement tentés de rester plusieurs heures à *scroller* ou converser sur les réseaux. En plus des effets néfastes de la lumière bleue et de l’activation cérébrale sur l’endormissement, l’heure du coucher est retardée, induisant une réduction considérable de la durée de sommeil. En cas d’insomnie, les jeunes sont d’autant plus tentés de replonger dans les réseaux sociaux que le téléphone est proche, aggravant la situation. Cela engendre chez eux de la fatigue, entraînant plusieurs conséquences sur leur **santé mentale**, ainsi qu’une perte d’intérêt pour d’autres activités, des difficultés de concentration, de gestion des émotions et une baisse des performances scolaires et physiques. Les troubles de santé mentale altèrent le sommeil en retour. Les jeunes ont tendance à ressasser des sentiments négatifs avant de s’endormir, générant du stress ou des angoisses qui diminuent le temps et la qualité du sommeil. Les réseaux sociaux et leur utilisation sont également un autre facteur d’influence sur la santé mentale. Messages malveillants, contenus inappropriés, harcèlement ou recherche effrénée du corps parfait peuvent détériorer l’image et l’estime de soi des jeunes, particulièrement s’ils présentent une vulnérabilité préalable. Pour finir, une anxiété ou un stress important pousse les jeunes à se tourner vers les réseaux sociaux, dans une forme d’échappatoire. Les **réseaux sociaux et la santé mentale** sont donc également étroitement liés.

Discussion et conclusion

Les récits des professionnels interviewés semblent établir que les jeunes de 12-16 ans sont confrontés à des problématiques impliquant à la fois leur utilisation des réseaux sociaux, leur sommeil et leur santé mentale. Ces liens sont multiples, réciproques et liés à de nombreux facteurs comme l’environnement familial ou scolaire. Chaque intervenant a un avis différent concernant l’ordre dans lequel ces interactions ont lieu.

Nos résultats sont corrélés aux informations trouvées dans la littérature au début de notre travail. La nature des interactions reste peu connue et fortement influencée par des facteurs environnementaux. Toutefois, à l’heure actuelle, plusieurs études proposent des stratégies pour limiter les impacts négatifs des réseaux sociaux sur la santé mentale (6). Nos entretiens ont aussi soulevé quelques propositions d’interventions. Premièrement, sensibiliser parents, pédiatres et enseignants à l’utilisation des réseaux sociaux par des cours, des formations et des prospectus permettrait de pousser les jeunes à une prise de conscience des risques et des bénéfices de ces plateformes. Deuxièmement, il serait judicieux d’adapter les horaires de cours au rythme physiologique des jeunes : commencer plus tard et réduire la longueur des cours pour assurer une concentration optimale. Finalement, des espaces de parole et d’expression libre pourraient être mis à disposition des jeunes dans le cadre de l’école, du système de santé ou d’associations extrascolaires.

Références

- 1.RTS. Réseaux sociaux : faut-il tirer la prise ? [En ligne]. 2024 [cité le 23 juin 2025]. Vidéo: 61 min. Disponible:<https://www.rts.ch/emissions/infrarouge/2024/article/interdiction-des-reseaux-sociaux-pour-les-ados-le-debat-s-intensifie-28729592.html>
- 2.Organisation mondiale de la santé [En ligne]. Les adolescents, les écrans et la santé mentale [cité le 23 juin 2025]. Disponible:<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- 3.Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. J Affect Disord. 2024 Dec 15;367:701-712. doi: 10.1016/j.jad.2024.08.193. Epub 2024 Sep 4. PMID: 39242043.
- 4.Raudsepp L. Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. J Adolesc. 2019 Oct;76:197-201. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.09.005. Epub 2019 Sep 26. PMID: 31563733.
- 5.Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents’ electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. J Youth Adolesc. févr 2015;44(2):405-18.
- 6.Shah J, Das P, Muthiah N, Milanaik R. New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. Curr Opin Pediatr. 2019 Feb;31(1):148-156. doi: 10.1097/MOP.0000000000000714. PMID: 30507648.

Mots clés

Réseaux sociaux ; Sommeil ; Santé mentale ; Adolescence ; Influence ; Actuel ; Vaud

30.06.2025



RÉSEAUX SOCIAUX, SOMMEIL ET SANTÉ MENTALE : INFLUENCES RÉCIPROQUES CHEZ LES JEUNES VAUDOIS.ES

Groupe n° 47 / 23.06.2025

Marine Barbary, Estelle Baudois, Yann Fedrigo, Thibault Gabriel, Marie Stegmann

INTRODUCTION

1

- Usage en constante augmentation
- Un enjeu de santé publique selon l'OMS. 11% des adolescents ont un comportement problématique face aux réseaux sociaux
- Interaction démontrée entre sommeil insuffisant, utilisation excessive des réseaux sociaux et altération de la santé mentale
- Etudes non menées en Suisse et mécanismes encore inconnus
- Quel est le lien entre une utilisation excessive des réseaux sociaux, l'altération du sommeil et la dégradation de la santé mentale chez les adolescent.e.s vaudois.es ?

MÉTHODE

2

- Revue de la littérature sur la plateforme PubMed®
- 11 entretiens semi-structurés
- 2 membres du corps enseignant du secondaire 1 vaudois, 1 spécialiste de la médecine du sommeil (CHUV), 1 représentante du Groupe de Recherche sur la Santé des enfants et des Adolescents d'Unisanté (GRSA), 3 psychologues, 1 médecin scolaire/pédiatre, 1 neuropsychologue, 1 logopédiste et 1 spécialiste du marketing digital

RÉSULTATS

3

Santé mentale

- Adolescence = période vulnérable
- Irritabilité, isolement si altérée
- Anxiété et dépression : fréquent



- Une utilisation excessive des **réseaux sociaux** entraîne un **retard d'endormissement** (scrolling, lumière bleue, notifications et addiction)
- Le **manque de sommeil** fait partie des facteurs d'apparition de **troubles de santé mentale**



Sommeil

- Nécessaire au développement
- *Social Jetlag* chez les adolescents
- Rythme et horaires irréguliers : malsain

Réseaux sociaux

- Bénéfiques : communication et soutien
- Risques : harcèlement, contenu inapproprié
- Dépendance et addiction



- **Réseaux sociaux** utilisés comme **échappatoire** en situation d'anxiété ou de stress
- En cas d'**insomnie**, les troubles du sommeil sont amplifiés par l'utilisation des **réseaux sociaux**



DISCUSSION

4

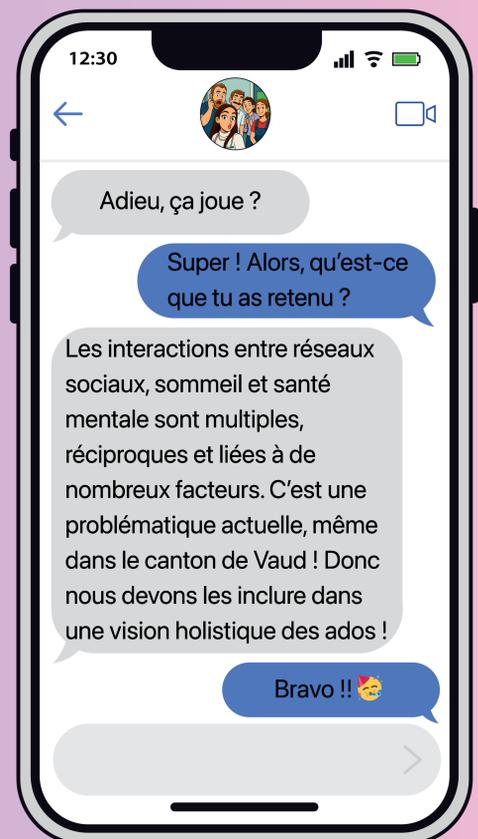
- Nature des interactions **peu connue** et influencée par des **facteurs environnementaux**
- Chaque intervenant a un **avis différent** sur l'ordre des interactions
- Stratégies de prévention : **sensibilisation** des parents, pédiatres et enseignants / prise de **conscience** chez les jeunes / adaptation des **horaires** de cours / espaces de **parole**

- Messages malveillants / contenus inappropriés / **harcèlement** / recherche effrénée du corps parfait peuvent mener à une détérioration de **l'image et de l'estime de soi**, impactant la santé mentale
- Une **santé mentale** altérée induit des **troubles du sommeil**



CONCLUSION

5



REMERCIEMENTS

Nous remercions notre tutrice Karine Moschetti ainsi que toutes les personnes interviewées pour notre travail.

RÉFÉRENCES

- 1.Ahmed O, Walsh El, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. J Affect Disord. 2024 Dec 15;367:701-712. doi: 10.1016/j.jad.2024.08.193. Epub 2024 Sep 4. PMID: 39242043.
- 2.Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. J Youth Adolesc. févr 2015;44(2):405-18.
- 3.Organisation mondiale de la santé [En ligne]. Les adolescents, les écrans et la santé mentale [cité le 23 juin 2025]. Disponible: <https://www.who.int/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>
- 4.Raudsepp L. Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. J Adolesc. 2019 Oct;76:197-201. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.09.005. Epub 2019 Sep 26. PMID: 31563733.
- 5.RTS. Réseaux sociaux : faut-il tirer la prise ? [En ligne]. 2024 [cité le 23 juin 2025]. Vidéo: 61 min. Disponible: <https://www.rts.ch/emissions/infrarouge/2024/article/interdiction-des-reseaux-sociaux-pour-les-ados-le-debat-s-intensifie-28729592.html>
- 6.Shah J, Das P, Muthiah N, Milanaik R. New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. Curr Opin Pediatr. 2019 Feb;31(1):148-156. doi: 10.1097/MOP.0000000000000714. PMID: 30507648.



MOTS CLÉS

Réseaux sociaux ; Sommeil ; Santé mentale ; Adolescence ; Influence ; Actuel ; Vaud



CONTACTS

marine.barbary@unil.ch
estelle.baudois@unil.ch
yann.fedrigo@unil.ch
thibault.gabriel@unil.ch
marie.stegmann@unil.ch