

# L'impact de l'utilisation des médias sur la santé des jeunes

Mutualités Libres - 30 novembre 2022

Prof. Dr. Kathleen Beullens

@kathbeullens

Kathleen.Beullens@kuleuven.be

**KU LEUVEN**



# Utilisation ordinateur/laptop/smartphone (Apestaartjaren, 2022)

Jours  
scolaires

	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	19%	4%	21%	3%
Niet elke dag	28%	13%	17%	2%
Elke dag minder dan 1 uur	16%	9%	16%	11%
Elke dag minder dan 4 uur	32%	61%	37%	66%
Elke dag meer dan 4 uur	5%	13%	9%	18%

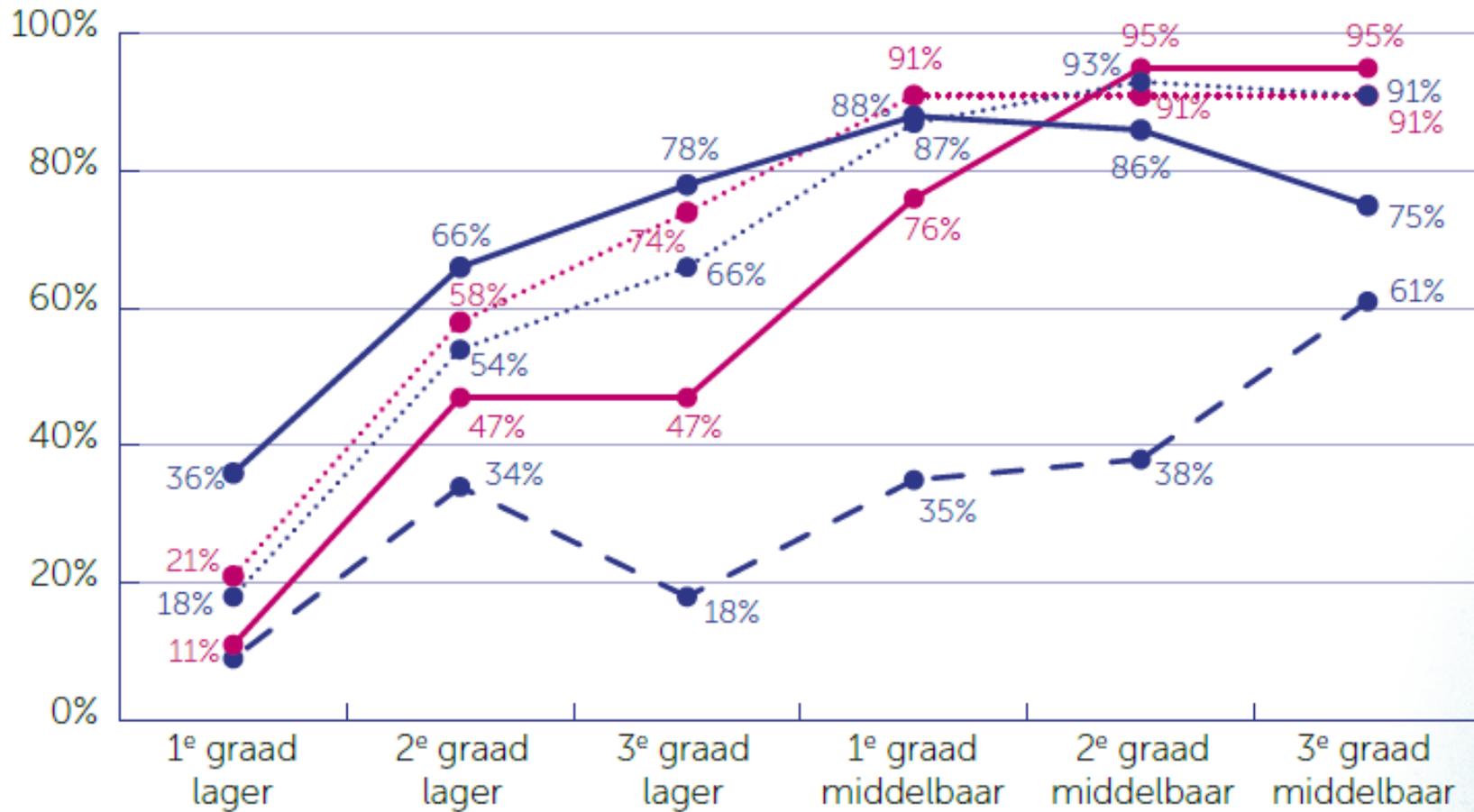


Jours de  
congé

	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	11%	13%	8%	1%
Elke dag minder dan 1 uur	20%	13%	17%	3%
Elke dag minder dan 4 uur	51%	52%	50%	51%
Elke dag meer dan 4 uur	18%	22%	25%	45%

Enfants N= 2003 : Enseignement  
primaire  
Jeunes N= 1326 : Enseignement  
secondaire  
Représentatif en termes de sexe,  
degré, type d'enseignement

# Prévalence réseaux sociaux (Apestaartjaren, 2022)



## Conclusions

- Connectés 24/7
- Plusieurs écrans
- Différentes utilisations

# Les médias sont une source importante pour les infos en matière de santé

official.joelle.trauma.therapy Volgen

**MENTAL HEALTH CHECK IN**

- How am I feeling physically and mentally?
- When did I last go outside?
- How long have I spent on my phone today?
- What can do that bring me joy?
- What is taking up most of my headspace?
- What can I celebrate today?
- When was the last time I did something kind?
- When did I last eat a whole meal?

@official.joelle.trauma.th

1.040 vind-ik-leuks

official.joelle.trauma.therapy 🧠 Spend a... meer

foodylovetoodu USA Volgen

519 vind-ik-leuks

foodylovetoodu Juicy 🍷🍷❤️🌟🍔🔥 ... meer



### Trois types d'agents de socialisation

- Marques / publicité
- Influenceurs / célébrités
- Amis / jeunes du même âge



Quel est l'impact de l'utilisation des médias sur la santé ?

# Méta-analyses



Utilisation des réseaux sociaux et consommation de substances (Vannucci et al., 2020) :

- $r=0.19$  (95% CI : 0.12-0.26)
- Relation faible à modérée



Images de corps idéaux sur les réseaux sociaux et image de soi (de Valle et al., 2021) :

- Hedges  $g=-0.61$  ( $p<.01$ )
- Partie expérimentale : relation faible à modérée
- Longitudinal : faible corrélation négative



Food marketing dans les médias et comportement alimentaire des adolescents (Qutteina et al., 2019) :

- $d= 0.26$ ,  $p <.001$
- Faible relation



Accès aux tablettes/smartphones pour les enfants et adolescents pendant la nuit et qualité du sommeil, somnolence la journée (Carter et al., 2016) :

- Faible relation



Utilisation des réseaux sociaux et bien-être mental (Meier & Reinecke, 2020)

- Faible relation

En général  
**Corrélations négatives faibles à modérées**

MAIS

PLUS COMPLEXE que cela n'en a l'air à première vue !

# Impact négatif faible MAIS

→ Aussi des corrélations positives,  
p. ex. capital social

→ Dépend du **type d'utilisation**

→ Impact longitudinal ?

→ Le lien est également **transactionnel**

→ Dépend de **différences individuelles**

Type d'utilisation ?

P. ex. Bien-être général :

Utilisation des réseaux sociaux

$r = -.06$  ✓

Représentation de soi ✗

Exposition  $r = -.14$  ✓

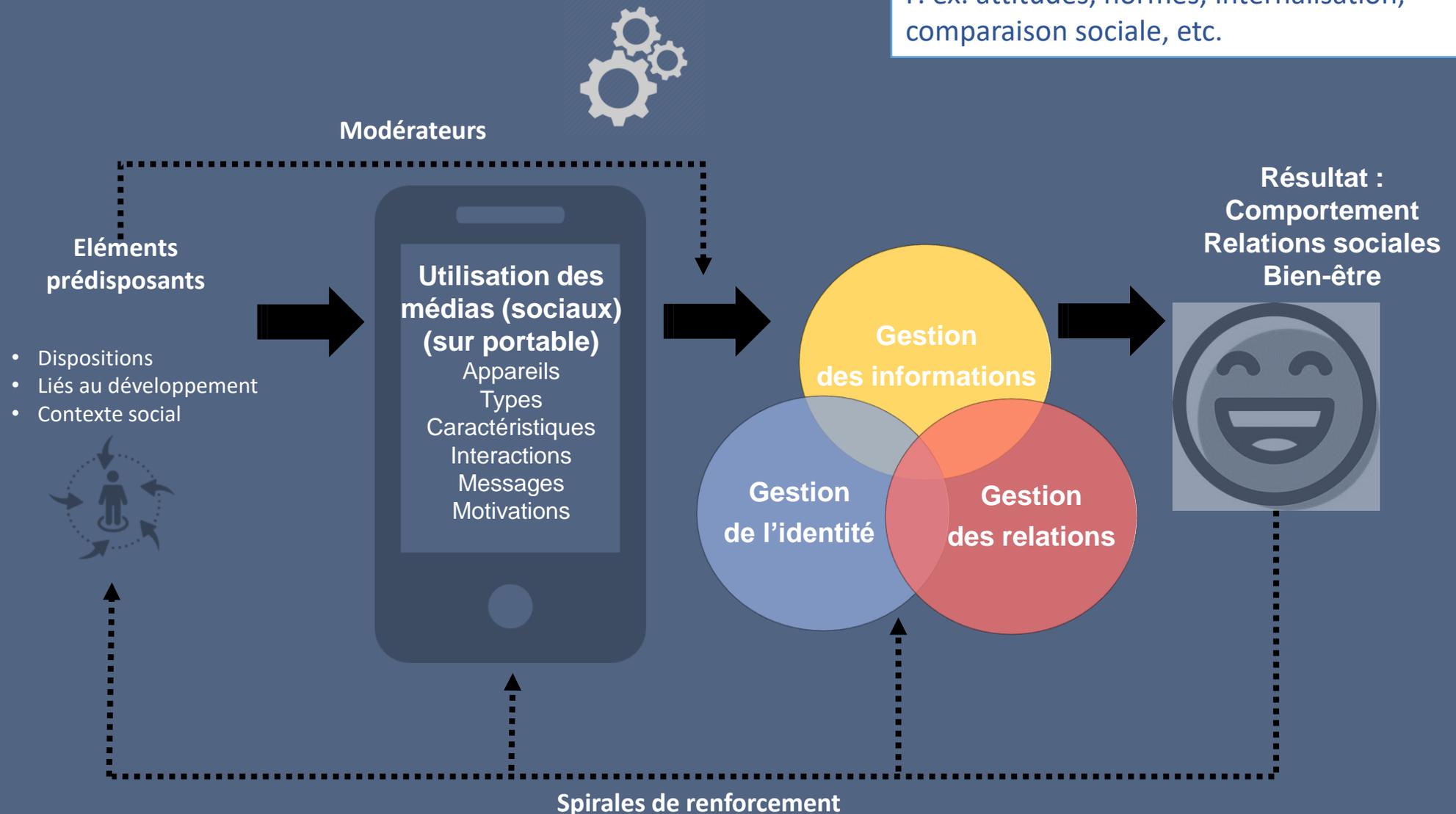
Interactions  $r = .14$  ✓

(Meier & Reinecke, 2020)

# Réponses complexes...

## Médiateurs

De différentes natures : cognitive, émotionnelle, « excitante »  
P. ex. attitudes, normes, internalisation, comparaison sociale, etc.



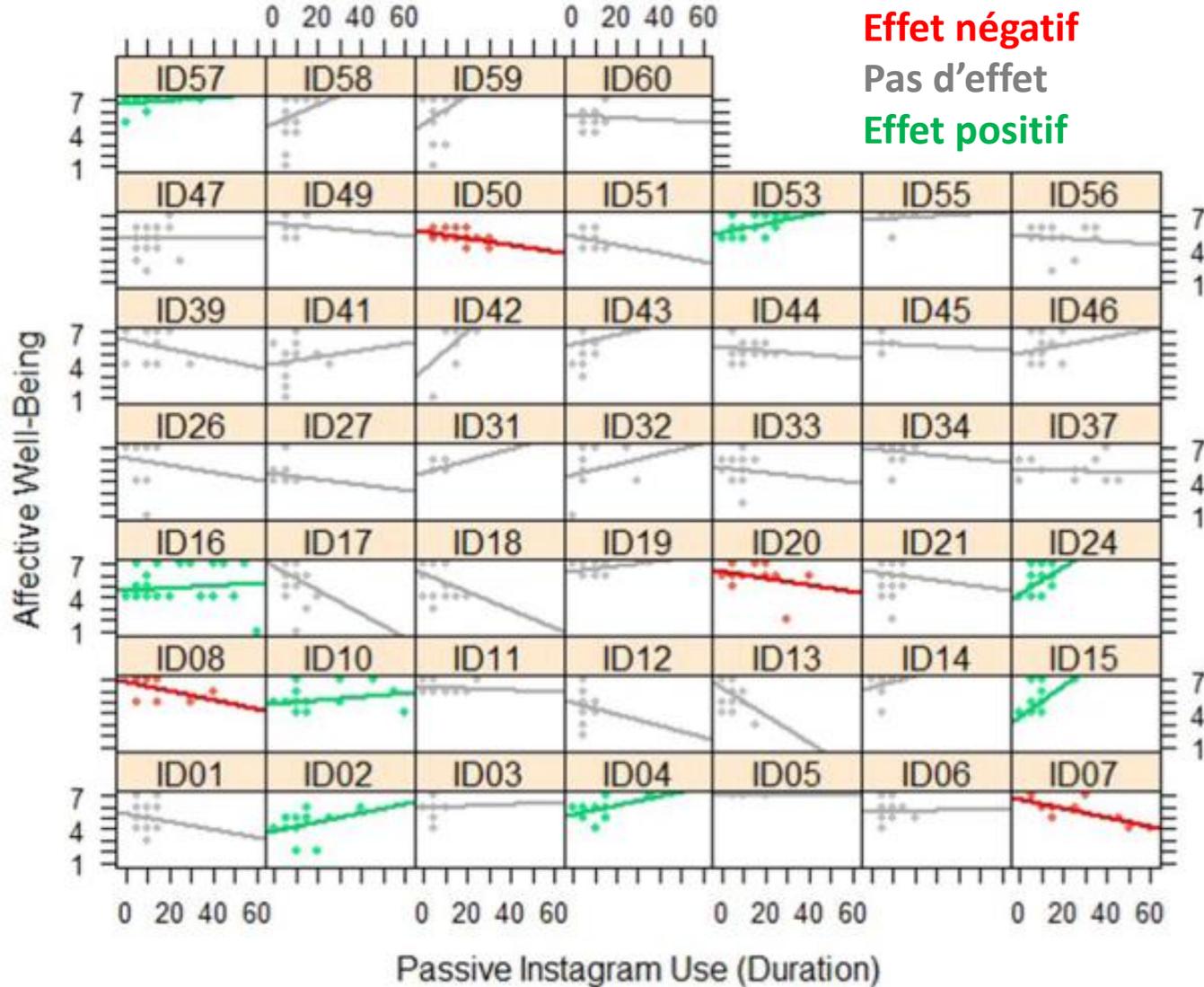
# L'effet des réseaux sociaux sur le bien-être diffère d'un adolescent à l'autre (Beyens et al., 2020)

- Résultats variés dans la littérature
- Effets au niveau de la personne ?
- Méthode :
  - Etude d'expérience sur échantillonnage, N=63, 14-15 ans
  - 1 semaine – 6 x jour
  - Bien-être affectif : « Comment te sens-tu maintenant ? »
  - Utilisation générale des réseaux sociaux, active et passive



# L'effet des réseaux sociaux sur le bien-être diffère d'un adolescent à l'autre (Beyens et al., 2020)

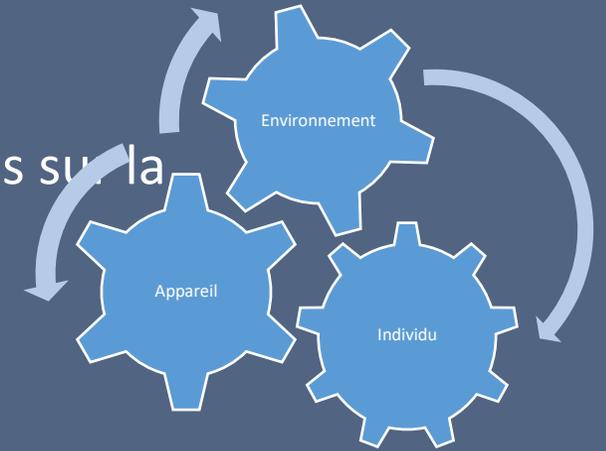
Bien-être affectif :



- Utilisation générale des réseaux sociaux ❌
- Passive (non active) ✅
  - Association positive : 45.9%
    - Faible  $r=.10-.20$  : 8.2%
    - Modéré  $r=.20-.30$  : 22.95%
    - Fort  $r>.30$  : 14.75%
  - Association négative : 9.84%
    - Faible  $-.20<r<-.10$  : 6.56%
    - Modéré  $-.30<r<-.20$  : 3.28%
  - Pas de lien : 44.26%
- Utilisation passive (non active) d'Instagram ✅
  - Association positive : 17.39%
  - Association négative : 8.7%
  - Pas de lien : 73.91%
- Whatsapp : positif pour tout l'échantillon ✅

# Conclusions

- Le comportement on-line a aussi un impact dans la vraie vie, y compris sur la santé



## MAIS ... cela dépend !

- Différences significatives entre les médias
- Différences individuelles dans l'utilisation des médias
- Différences individuelles dans les effets
- Le contexte est important - Les comportements on-line et off-line sont en interaction

➔ L'utilisation des médias n'est pas bonne ou mauvaise en soi

# Implications pour la prévention et l'intervention

- Identification des groupes à risques via les réseaux sociaux
- Formations aux médias et à la littératie en santé pour les parents et les adolescents
- Développement de nouvelles interventions à l'aide des réseaux sociaux
  - Approche de participation active (Greene, 2013), impliquer positivement des pairs
  - Effets propres des réseaux sociaux
- Commencer à la source ? Diminuer la visibilité de certains messages ?
  - P. ex. des posts sur l'alcool sont souvent partagés de manière inconsciente
  - Conscientiser davantage les gens (familles, pairs, célébrités, influenceurs...) sur le fait que ce qu'ils partagent a une influence sur eux-mêmes et sur les autres

# Questions ?

Kathleen.Beullens@kuleuven.be  
@kathbeullens

# Références

Apestaartjaren (2022). Jongeren en digitale media. <http://www.apestaartjaren.be>

Beyens, I. et al. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Nature Scientific Reports*, 10, 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>.

Carter, B. et al. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes. A systematic Review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

de Valle, M. K. et al. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292.

Greene, K. (2013). The theory of active involvement: Processes underlying interventions that engage adolescents in message planning and/or production. *Health Communication*, 28(7), 644–656. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.762824>

Meier, A. & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 1-28. Doi: 10.1177/0093650220958224

Vannucci et al. (2020). Social media use and risky behaviors among adolescents: A meta-analysis, *Journal of Adolescence*, 79, 258-274.

Valkenburg., P. & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63, 221-243.

Qutteina, Y. et al. (2019). Media food marketing and eating outcomes among pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Review*. <https://doi.org/10.1111/obr.12929>.