



LIENS ENTRE TCA, OBÉSITÉ ET RÉSEAUX SOCIAUX

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre
BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

Pour toute question : nutriactis@chu-rouen.fr

Introduction

Les réseaux sociaux (RS) représentent les différentes plateformes digitales accessibles par internet qui permettent aux utilisateurs d'interagir les uns avec les autres, verbalement et visuellement. Ils ont pour objectif la création, le partage et le visionnage de contenu social entre plusieurs utilisateurs. Il existe différents types de réseaux sociaux:

- Échanges et communications: *Facebook, Twitter, Snapchat...*
- Partage de photos: *Instagram, Pinterest, Flickr...*
- Partage de vidéos: *Youtube, Dailymotion, Tiktok, Twitch*
- Romance et site de rencontre: *Meetic, Tinder, Adopte Un Mec ...*
- Recherche d'emploi et réseau professionnel: *Linkedin, Viadeo, ryze...*
- Messageries: *Whatsapp, Messenger...*



Les réseaux sociaux les plus connus et les plus utilisés sont Facebook, YouTube, Whatsapp, Instagram et Tiktok.

Quelques chiffres en 2022 dans le monde

Nombre d'utilisateurs des différents réseaux sociaux

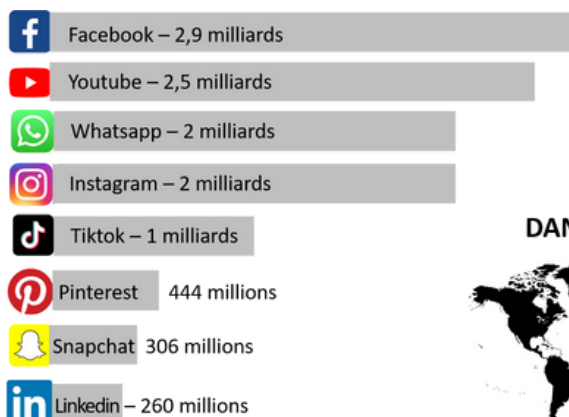
67% de la population générale possède un smartphone

63% de la population générale utilise internet

58% de la population générale est actif sur les RS

Les utilisateurs passent en moyenne 2h30 par jour sur les RS

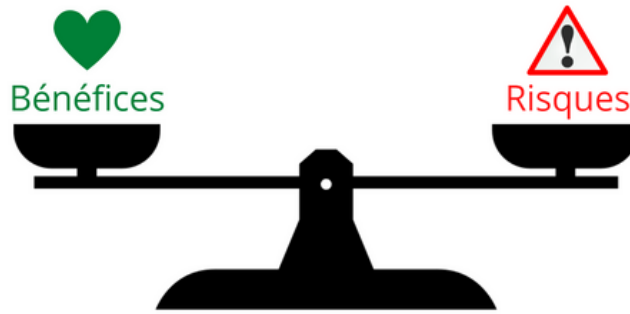
+ de 500 000 créations de profil Facebook / jour



DANS LE MONDE



Les bénéfices et risques associés à l'utilisation des réseaux sociaux

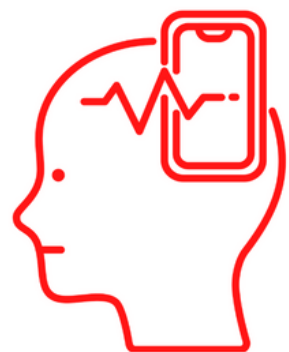


- Création et renforcement des relations sociales: ↓ isolement social, ↓ solitude
- Appartenance à une communauté, affirmation de son identité, de ses idées
↓
↑ Estime de soi
- Nouvel outil permettant de s'évader, de voyager
- ↑ Accès et diffusion d'informations ; ouverture sur le monde

- Masque social virtuel, profil idéalisé faussant/altérant les relations sociales
 - Soutien social, estime de soi associés à l'avis des autres utilisateurs (nbr d'amis, de "like"...)
 - Communauté virtuelle qui peut vite changer, se désintéresser
↓
Comparaison sociale, établissement de normes sociales inadaptées
 - Fuite des responsabilités, de la réalité: aggravation de la situation
 - ↓ de la productivité, ↓ capacité de concentration
 - Anonymat du monde virtuel: chantage, harcèlement, diffamation, vol d'information...
 - ↓ Activité physique (activité sédentaire), altération sommeil (stimulation, lumière bleue)
 - Diffusion d'informations fausses, dangereuses + peur de manquer des informations
 - ↑ Risque de dépendance: RS, alcool, tabac, cannabis
- ↓ estime de soi, ↑ anxiété, ↑ dépression

Mais quand parle-t-on d'addiction ou usage problématique des RS?

Il existe un bon nombre de raisons bénéfiques justifiant l'utilisation croissante des réseaux sociaux. Toutefois, comme le montre la figure précédente, en regard de chaque bénéfice des réseaux sociaux, un risque peut exister. Cette balance entre les bénéfices et les risques des réseaux sociaux dépend essentiellement de **notre utilisation et attitude de comportementale** vis-à-vis des réseaux. Bien qu'il n'existe actuellement pas de consensus sur la définition d'une addiction ou d'usage problématique des réseaux sociaux, la littérature scientifique semble la définir comme : **une habitude répétitive dont l'individu a du mal à se soustraire et qui accroît le risque de maladie et/ou est associée à des problèmes personnels ou sociaux**. Cet usage problématique ou addiction est souvent associé à la notion de perte de contrôle.



Le lien entre TCA, obésité et réseaux sociaux

Un usage problématique / une addiction aux RS peut avoir de nombreuses conséquences négatives et notamment sur la santé physique et mentale des utilisateurs:

→ Contribuent à la diffusion d'un idéal minceur

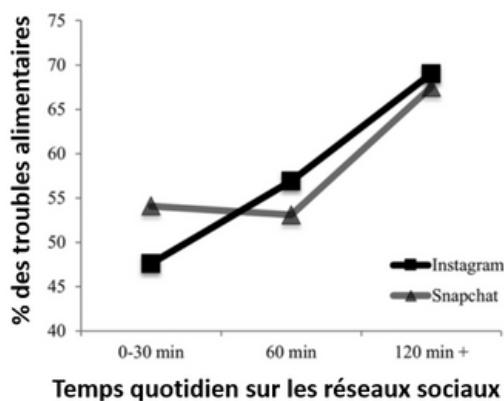
Notre société, notamment à travers les médias, prône un **idéal minceur** via la diffusion de silhouettes standardisées dont la minceur est un critère systématique. Cette exposition répétée et renforcée avec l'apparition des réseaux sociaux à un idéal minceur qui est parfois irréaliste favorise le **développement de l'internalisation de la minceur**, à savoir l'intégration mentale d'un idéal minceur socialement défini associée à un impact psychologique et cognitif sur la personne.



→ Favorisent une baisse de l'estime de soi et augmente l'anxiété

Or, la littérature scientifique souligne qu'une **forte internalisation de la minceur** et les réseaux sociaux favorisent une **diminution de l'estime de soi** induisant au contraire une **augmentation de l'insatisfaction corporelle, de l'anxiété et de la dépression**.

→ Contribuent à l'apparition de troubles alimentaires



Au-delà de l'internalisation de la minceur, les réseaux sociaux peuvent également **favoriser des comportements inadaptés voir dangereux de gestion du poids**. Une étude de la littérature a mis en évidence, chez des adolescentes, une association positive entre l'utilisation de Snapchat et une probabilité accrue de manger en faible quantité selon des plans stricts mais aussi de sauter des repas. La plateforme Tumblr était associée à un risque accru de frénésie alimentaire.

L'utilisation des réseaux sociaux augmente donc le risque de préoccupations corporelles et donc d'insatisfaction corporelle ; le temps quotidien sur les réseaux sociaux était positivement associé au risque de troubles de l'alimentation.

→ Augmentent le risque d'addictions

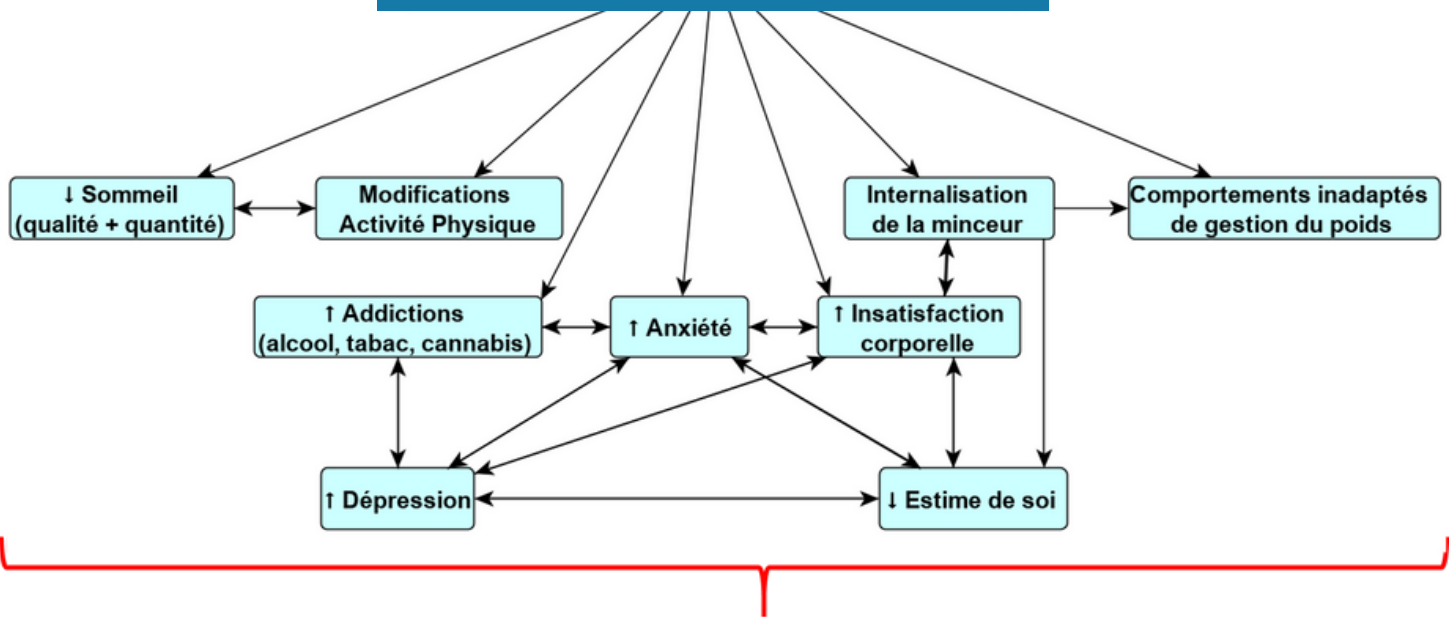
Des études complémentaires de la littérature ont souligné l'impact des réseaux sociaux sur le risque d'addictions telles que l'alcool, le tabac ou le cannabis. En effet, les individus publiant des photos liées à l'alcool sont **2,34 fois plus susceptibles d'avoir une consommation excessive d'alcool** liée notamment à la normalisation des comportements addictifs.



→ Modifient la pratique d'une activité physique et le sommeil

Chez des adolescents, l'usage des RS était associé à une probabilité accrue de pratiquer des exercices physiques stricts ou une **hyperactivité physique** ou encore de sauter des repas dans le but de modifier son poids [Wilksch, 2020]. Au contraire, le temps passé sur les réseaux sociaux favorise la **sédentarité** ce qui contribue au développement de troubles compulsifs et de l'obésité. La modification de l'activité physique ainsi qu'une exposition prolongée à la lumière des écrans peut aussi avoir une incidence sur la quantité et qualité du sommeil.

Usage problématique des réseaux sociaux



→ Augmentation du risque de TCA et d'obésité

Conclusion

Un usage problématique des réseaux sociaux peut donc avoir des retentissements néfastes importants sur la santé physique et mentale. Nombreuses de ces conséquences constituent également des facteurs de risque d'apparition des TCA et d'obésité, c'est pourquoi un mésusage des réseaux sociaux peut contribuer à l'apparition d'un TCA ou d'une obésité.

Et vous, quand est-il de votre usage des réseaux sociaux:

- Quel réseau social utilisez-vous le plus fréquemment?
- Selon vous, quelle est le temps moyen que vous passez par jour sur les réseaux sociaux?
 - Votre temps moyen est-il au dessus ou au dessous de la moyenne mondiale?
- Votre utilisation des réseaux sociaux a-t-elle des conséquences néfastes sur votre vie?

Références

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 24(4), 215-222.

Groth, G. G., Longo, L. M., & Martin, J. L. (2017). Social media and college student risk behaviors: A mini-review. *Addictive behaviors*, 65, 87-91.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., ... & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 755-766.

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.