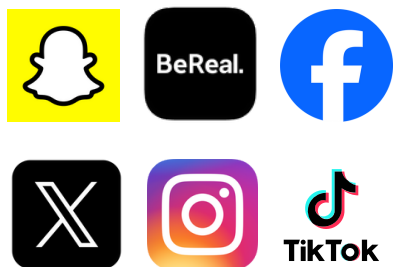


RÉSEAUX : L'IMPACT CACHÉ DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE SANTÉ

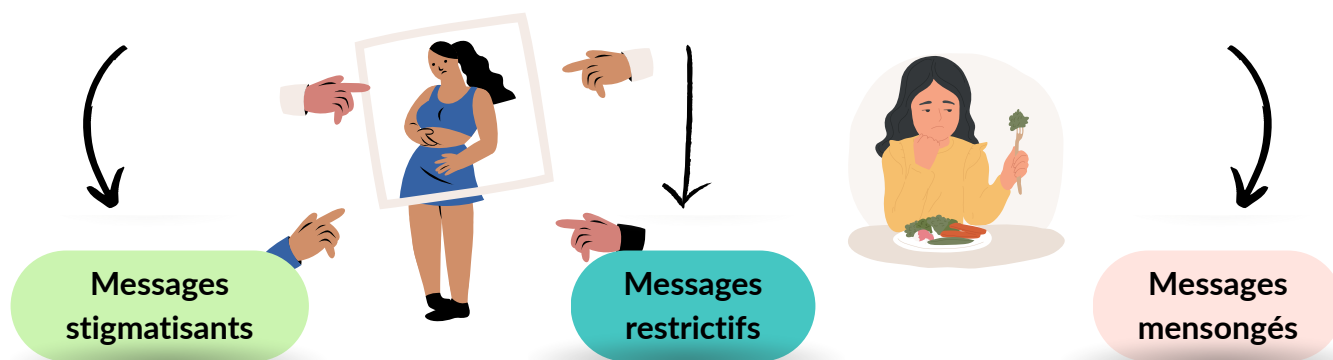
Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie
Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr



Scroll après scroll, les **réseaux sociaux** influencent notre regard sur nous-mêmes. Chez les jeunes, cette influence est davantage présente : **8 filles sur 10** déclarent que les réseaux sociaux ont une **influence négative** sur leur perception de leur **apparence physique**. Une heure d'exposition quotidienne peut suffire à contribuer à un mal-être, notamment en favorisant des comparaisons avec des **standards** souvent **irréalistes**. Petit à petit, une **pression silencieuse** s'installe, fragilisant l'estime de soi. Alors, comment utiliser **ses réseaux de façon réfléchie** ?



TikTok, Instagram, Facebook... Ces plateformes, basées sur le partage de photos et de vidéos sont pensées pour **capter l'attention** et **favoriser l'implication** de l'utilisateur. Le caractère addictif des réseaux sociaux renforce leur impact sur notre **estime de soi**, notre **image corporelle** et donc sur nos **comportements**. Des milliards de contenus sont mis en ligne chaque jour dont une partie, est liée à **l'alimentation**, à **l'apparence physique** ou au **mode de vie**. Ils créent des normes implicites (physiques, d'hygiène de vie...) correspondant aux **standards de beauté actuels**.



UNE ADDICTION NAISSANTE

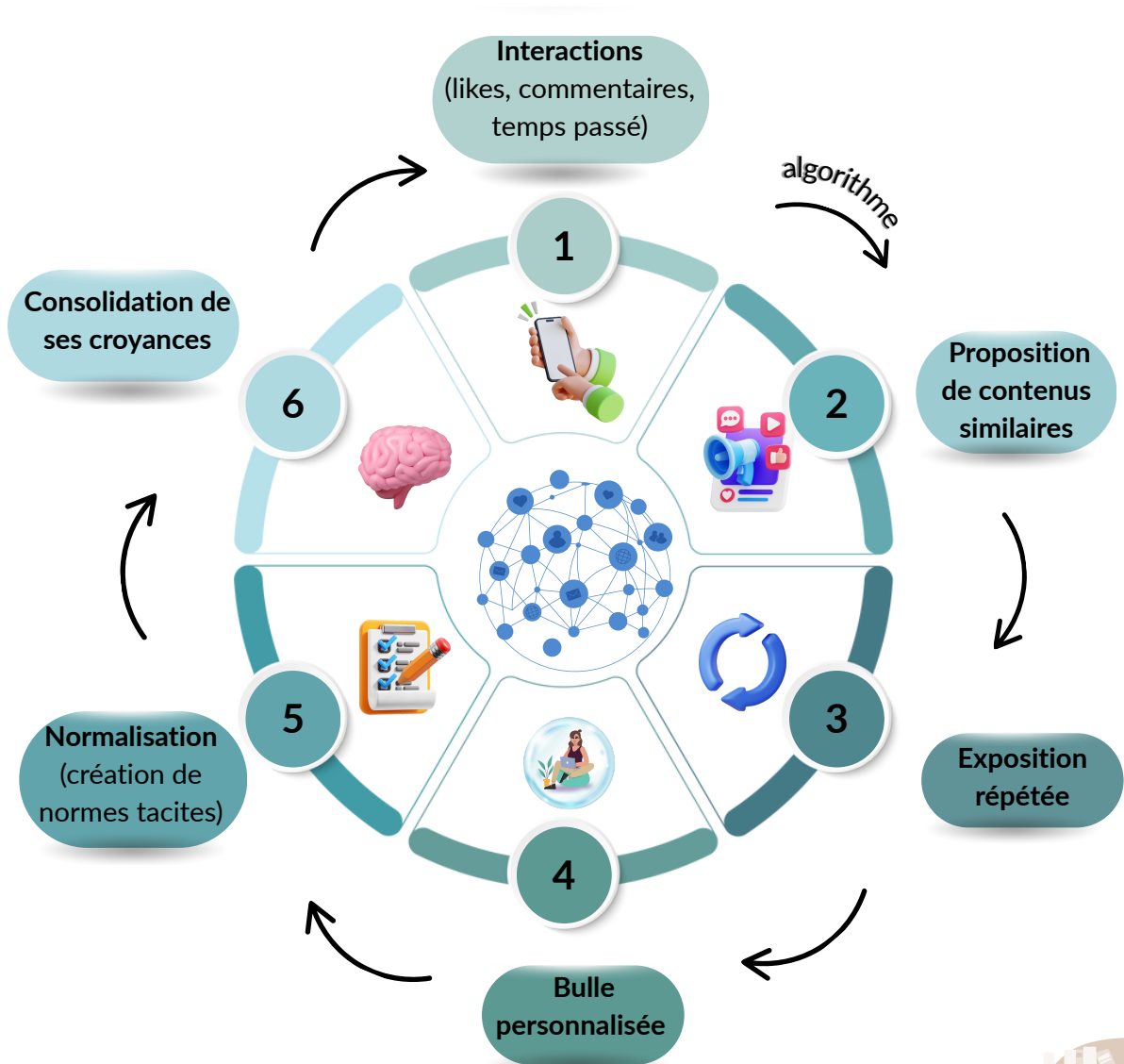
Pour certains utilisateurs, les **réseaux sociaux** peuvent devenir **problématiques**. Quand le besoin de se connecter devient **incontrôlable** et que le temps passé en ligne empiète sur **la vie sociale, les études ou les loisirs**, on parle alors d'**addiction comportementale**. Ce type d'usage compulsif provoque souvent **de la détresse ou une souffrance, avec un impact réel sur le quotidien**. Malheureusement, l'utilisateur n'a pas toujours conscience des conséquences de son usage sur sa santé. Comme pour d'autres addictions, une **tolérance** s'installe : plus on scrolle, plus le besoin de rester connecté grandit.



L'algorithme, engrenage de cette addiction

L'algorithme des réseaux sociaux est conçu pour analyser le contenu visionné et proposer du contenu similaire en conséquence. Il contribue ainsi à enfermer les utilisateurs dans une **bulle de recommandations** personnalisées, induisant un risque accru d'**addiction**. Les utilisateurs passent donc davantage de temps sur ces plateformes, favorisant alors une **exposition répétée** à des messages potentiellement **nocifs**, induisant un risque de **normalisation** de comportements **dangereux** (régimes extrêmes, body checks*, isolement social...). L'utilisateur peut alors chercher à se **conforter** davantage dans cette **croissance** en amplifiant ses **interactions** sur les réseaux.

*Vérifications ciblées et répétées de certaines zones du corps pour évaluer son apparence



Cette **spirale**, créée par l'algorithme peut contribuer à un usage excessif des réseaux sociaux et renforcer :

L'ISOLEMENT

LES TROUBLES EXISTANTS

L'INSÉCURITÉ



Conséquences mentales et physiques

Cet usage excessif des **réseaux sociaux** peut avoir de nombreuses conséquences **psychologiques**, **émotionnelles** et **physiques**. Il peut engendrer des sentiments négatifs et favoriser les comparaisons sociales ascendantes*. Cette comparaison peut renforcer un sentiment d'infériorité et ainsi diminuer l'**estime de soi**. Elle contribue également à l'**internalisation de la minceur** et à l'**insatisfaction corporelle** (cf. Newsletter "[L'image corporelle et son importance](#)"). A long terme, ces conséquences peuvent facilement mener à un **épuisement mental** et à de l'**anxiété**.

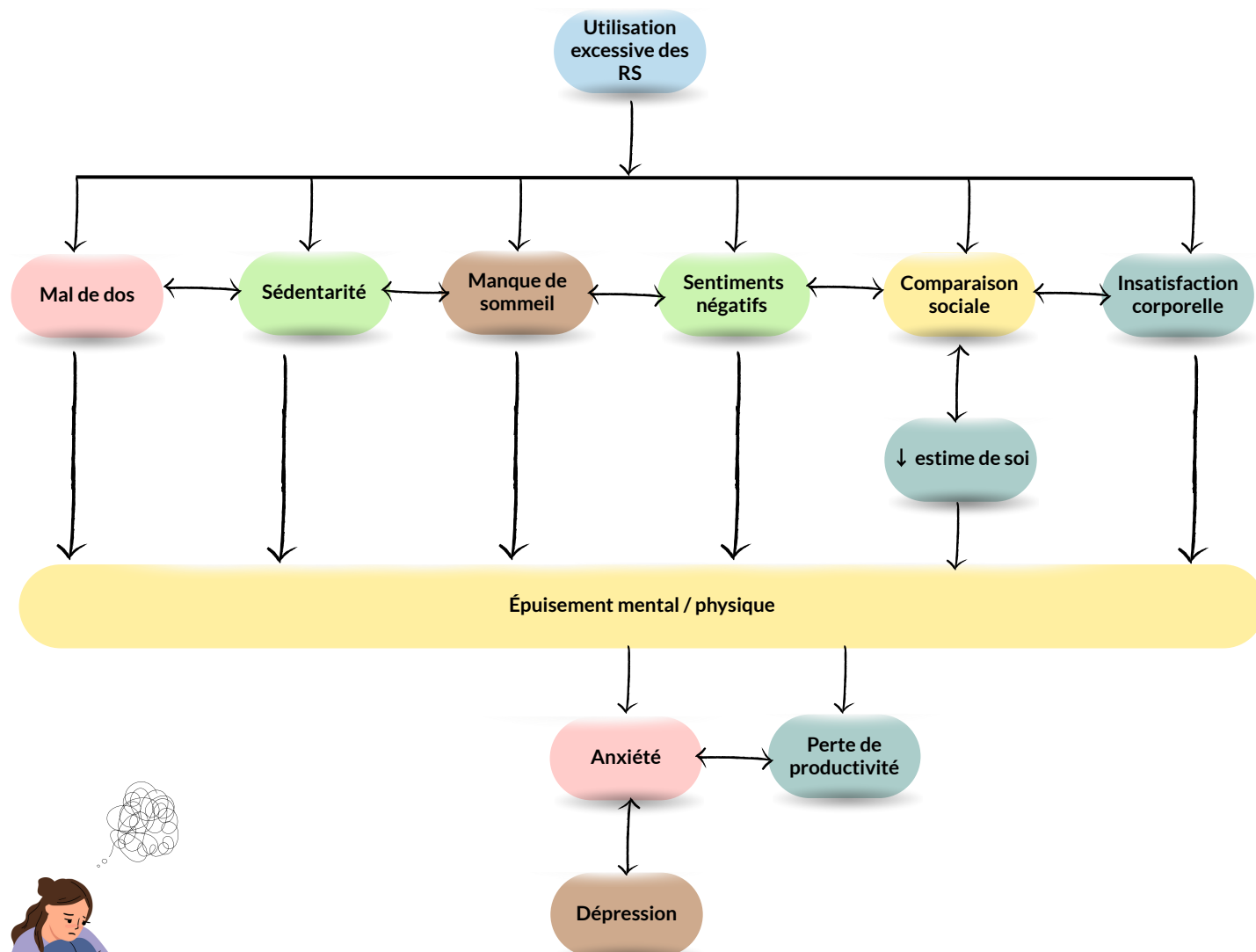


*tendance à se comparer à des personnes que l'on juge supérieures à soi.



Le temps passé sur les écrans peut avoir de nombreuses répercussions, telles que le **manque de sommeil** (cf. Newsletter "[Le sommeil](#)"), la **sédentarité** (cf. Newsletter "[Bougeons-nous assez ?](#)"), les **maux de dos** et une **perte de productivité** qui contribuent à un **épuisement physique et mental**.

Tous ces facteurs alimentent l'**anxiété** qui peut évoluer vers une **dépression** (cf. Newsletter "[Anxiété/Dépression : ce qu'il faut savoir](#)").



De plus, les RS peuvent contribuer dans certains cas à l'apparition de Trouble du comportement alimentaire (TCA) notamment par la diffusion de challenges populaires.

CHALLENGES A RISQUE : derrière l'écran, le danger



Quoi ?

Certaines tendances, comme les contenus « **pro-ana** » (promouvant la minceur extrême comme style de vie), « **fitspiration** » (glorifiant une quête extrême de minceur et de performances physiques) ou le hashtag **#SkinnyTok**, diffusent des messages particulièrement **nocifs**.

Comment ?

Derrière des discours **pseudo-motivants** ou la promotion d'un **mode de vie extrême** et parfois mis en scène, peuvent se cacher des encouragements à la **restriction**, allant même parfois jusqu'à la glorification de la **faim** et de la **douleur**. Ces publications valorisent des journées alimentaires extrêmement **pauvres en calories**, avec généralement la suppression de certains **groupes alimentaires**, des «**body checks**»*, des pratiques d'**exercices physiques excessives** ou encore véhiculent des phrases **culpabilisantes**. À l'inverse, certains contenus incitent à des **excès alimentaires**.

*Vérifications ciblées et répétées de certaines zones du corps pour évaluer son apparence



Ces tendances augmentent le risque d'**insatisfaction corporelle**, de pratiques alimentaires **déséquilibrées** et donc de **troubles du comportement alimentaire ou d'obésité**.



De plus, les **influenceurs**, via leur **communauté**, créent un fort sentiment d' et de **dépendance**, pouvant constituer un **refuge** favorisant l'**isolement social**, lui-même facteur de risque de **troubles du comportement alimentaire**.



Challenges maigreux : un danger pour la santé

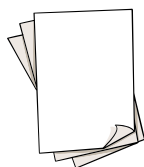
Belly Button Challenge

Toucher son nombril en passant son bras derrière son dos



A4 Waist Challenge

Montrer qu'on peut cacher sa taille derrière une feuille A4



Thigh Gap Challenge

Coller ses jambes et avoir un écart entre ses cuisses



Headphone Waist Challenge

Enrouler un câble d'écouteurs autour de la taille



Collarbone Challenge

Faire tenir des pièces de monnaie dans le creux de sa clavicule



Réussir ces **challenges** témoigne d'une **maigreux extrême**, d'une **morphologie** particulière ou d'une **souplesse** spécifique, et ne correspond pas à un **poids santé**.

Ces challenges sont dangereux pour la santé et ne doivent pas être reproduits

Une réelle modération ?

Les plateformes peinent à freiner la propagation de ces tendances néfastes. TikTok a désormais officiellement retiré le hashtag **#SkinnyTok**. Mais malheureusement des alternatives apparaissent continuellement et échappent à la modération. Il est donc nécessaire de mettre en place des **solutions durables** pour contrer ces mouvements, qui tirent parti à la fois des failles de la **modération** et de la puissance des **algorithmes**.

AGIR ET PROTEGER

Si les réseaux sociaux peuvent parfois diffuser des messages dangereux, ils peuvent aussi être des espaces d'**inspiration** et de **bienveillance**.



Certains comptes partagent des **citations encourageantes** ou de délicieuses **recettes équilibrées**.

Il est donc essentiel d'**apprendre à utiliser** ces outils avec un **esprit critique** et de **façon raisonnée**, pour profiter de leur aspects **positifs** sans se laisser piéger.

Voies d'actions possibles

1. Renforcer la régulation des contenus **nocifs** sur les plateformes, via le **signalement** des utilisateurs et une **modération** plus impactante. Les plateformes ont la possibilité de supprimer certains **hashtags** et **mots clés** et de renvoyer l'utilisateur vers des **ressources d'accompagnement**. Aussi grâce aux signalements, certains comptes estimés comme **dangereux** peuvent être **supprimés** ou **bloqués** pour une période définie.



Tu n'es pas seul(e)

Si toi ou une personne de ton entourage vous posez des questions sur l'image que vous renvoie votre corps, sur l'alimentation ou sur l'exercice physique, sachez que vous pouvez demander de l'aide et que vous n'êtes pas seuls. Si tu veux, tu peux te confier à une personne de confiance ou consulter les ressources ci-dessous. N'oublie pas de prendre soin de toi et des autres.

Exemple de message affiché sur Tiktok en cas de recherche négative associée aux TCA et lien de ressources d'accompagnement

[Voir les ressources](#)

Envoyer des commentaires

2. Promouvoir individuellement des contenus **fiables**, **bienveillants** et **réalistes**. Seulement 14% du contenu informatif sur les réseaux est du contenu scientifique fiable et sourcé.



3. Développer une **éducation au numérique** et à l'**utilisation des médias** surtout auprès des jeunes et des enfants.

Dans cette idée, voici deux types de contenus sur les réseaux sociaux qui favorisent à la fois la **prise de conscience** et la **déculpabilisation**. Tout d'abord le **Body Neutrality** dans lequel le contenu ne va pas se focaliser sur l'apparence du corps mais plutôt sur ses **fonctions** ; alternative plus neutre au Body positivity. Il y a aussi les **TCA recovery** qui sont des contenus de **sensibilisation** aux TCA dans lesquels on retrouve principalement des **témoignages**.



Les réseaux sociaux ne remplacent pas les professionnels de santé. Les contenus que vous y trouvez doivent toujours être abordés avec prudence et esprit critique.

Conclusion

En définitive, les réseaux sociaux ne sont ni **bons** ni **mauvais** en soi. Leur impact dépend de leur **usage**, des **contenus consommés**, et du **regard** que l'on en a. Apprendre à s'en servir avec **recul** et **bienveillance**, permet de se **protéger**.

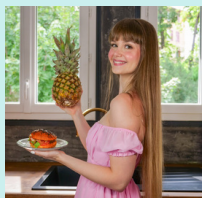
« La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même. » - Coco Chanel



Quelques idées de comptes positifs à suivre :



@VIOLETTE.DIET



@LOUPCHE



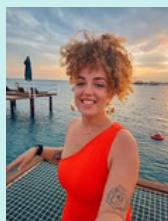
@JIMMY MOHAMMED



@HEALTHY.LALOU



@SHERA



@GROSSOMODO



MÉMO

Mieux utiliser les réseaux sociaux au quotidien!

DÉFI 5 JOURS

JOUR 1 – PRENDRE DU RECUL

Quand tu es sur les réseaux sociaux pose toi les bonnes questions :

- Ce que je vois est-il réaliste?
- Est-ce que ça me fait du bien ou, au contraire ça me stress?
- Quelle émotion je ressens ?

Prendre du recul permet de ne pas te laisser submerger par des messages trop forts ou irréalistes.



JOUR 2 – NETTOIE TON FEED

1. **Supprime** un compte nocif pour toi, qui te fais te sentir **mal dans ta peau** ou qui diffusent des messages **négatifs**.



2. **Abonne-toi** à un compte qui partagent des **contenus positifs, inspirants et bienveillants**. Essaie de chercher la diversité !



3. Si un contenu dans ton feed te semble **négatif** ou **inadapté**, indique à ton l'algorithme que tu n'es **pas intéressé.e**. Progressivement, ton espace en ligne deviendra plus **positif**, adapté à toi et à ton **bien-être**.



JOUR 3 – LIMITE TON TEMPS

Prends conscience de ton **temps passé** sur les réseaux : combien, quand, et sur quelles applis. Fixe-toi des **limites** claires, utilise des **outils de blocage** ou de **gestion du temps**, et évite d'y rester des heures d'affilé. Moins tu y passes de temps, moins tu es exposé.e à des contenus néfastes.

Exemple d'applis qui peuvent t'aider :



Choisis un moment de ta journée sans écran. A la place fais une activité que tu aimes !

- Lire
- Dessiner
- Marcher
- Cuisiner
- etc ...



JOUR 4 – BIENVEILLANCE

Écris des phrases de **gratitude** à ton corps pour tout ce qu'il te permet de **faire, vivre** et **ressentir** au quotidien. Choisis **3 parties de ton corps** et remercie-les, voici un exemple :

« Merci à mes jambes de me porter chaque jour, même quand je suis fatigué.e. »

« Merci à mes yeux de me permettre de voir les gens que j'aime »

« Merci à mes mains de me permettre d'écrire, de cuisiner, de prendre soin des autres. »

Références

- Bickham, C., Ramirez-Gonzalez, B., Chu, M. D., Lerman, K., & Ferrara, E. (2025). EDTok: A Dataset for Eating Disorder Content on TikTok (No. arXiv:2505.02250). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.02250>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. Body Image, 17, 132-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. Body Image, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cramer, S., Inkster, B. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wennersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Ezan, P., & Hoëllard, E. (2025, mai 28). #SkinnyTok, la tendance TikTok qui fait l'apologie de la maigreur et menace la santé des adolescentes. [https://theconversation.com/skinnytok-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139](https://theconversation.com/skinnyt看-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139)
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole: Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. Body Image, 41, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use: Findings From the International Food Policy Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 125(1), 24-41.e7. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hoffmann, B. (2018). Pro Ana (1): Eating disorder or a lifestyle? Trakia Journal of Science, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.006>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lolivier, I. (2025, mai 7). TCA: Pourquoi il faut s'alarmer face au phénomène #SkinnyTok? Santé Mentale. <https://www.santementale.fr/2025/05/tca-pourquoi-il-faut-salarmer-face-au-phenomene-skinnytok/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. Body Image, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality: Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. The International Journal of Eating Disorders, 56(8), 1554-1569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>