

Réseaux sociaux. L'interdiction aux ados peut-elle être efficace ?

Titre(s) : Réseaux sociaux. L'interdiction aux ados peut-elle être efficace ? [[periodique]] / Fiorenza Gracci

Ensemble : Epsilon 57

Auteur(s) : Gracci, Fiorenza

Editeur, producteur : 01/03/26

Description matérielle : pp.32-35

ISSN : 2800-4736

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : L'Assemblée nationale française a voté le 27 janvier l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans et le bannissement des smartphones dans les lycées, alors même que le rapport de l'Anses publié le 13 janvier 2026, fondé sur plus de 750 études analysées pendant cinq ans, ne recommande pas une interdiction générale. Les chercheurs confirment que les adolescents sont particulièrement vulnérables : leur cerveau est encore en maturation jusqu'à environ 25 ans, ce qui limite le contrôle des impulsions face à des interfaces conçues pour capter l'attention. L'usage est massif : 90 % des 12-17 ans consultent chaque jour Snapchat, TikTok, Instagram ou d'autres réseaux, 58 % ouvrent quotidiennement Snapchat, 42 % passent 2 à 5 heures par jour sur leur smartphone et 9 % plus de 5 heures ; 91 % des 11-14 ans déclarent déjà avoir un compte. Les usages problématiques restent minoritaires, avec 2,2 % des filles et 1,5 % des garçons concernés, mais les effets négatifs sont alors amplifiés. Les preuves les plus solides portent sur le manque de sommeil et la sédentarité : 43 % des adolescents français dorment moins de 7 heures par nuit en semaine, un sur trois souffre de somnolence diurne, et des effets déléterés sur le bien-être apparaissent dès 2 heures quotidiennes sur les réseaux. Les liens avec l'anxiété, la dépression ou les troubles du comportement alimentaire existent, mais ils relèvent surtout d'un cercle vicieux touchant davantage les jeunes déjà fragiles, via le FOMO, la comparaison sociale, les likes, les retouches d'images, le cyberharcèlement, l'exposition à des prédateurs et l'exploitation commerciale des données. Les experts jugent la simple interdiction peu efficace : l'exemple australien montre que les moins de 16 ans contournent la règle par VPN, proxys ou migration vers d'autres applications. L'interdiction actuelle aux moins de 13 ans est déjà massivement contournée, comme l'illustrent les usages des 11-14 ans : 76 % sur Snapchat, 75 % sur YouTube et 63 % sur TikTok. Les technologies de vérification de l'âge restent imparfaites et posent des problèmes de discrimination ou de vie privée. Les spécialistes défendent plutôt une régulation structurelle des plateformes via le DSA européen de 2024, des réglages protecteurs pour mineurs et des environnements numériques mieux conçus, car les réseaux demeurent aussi des outils de socialisation et de soutien, notamment pour les adolescents isolés. L'article rappelle enfin que les risques ne concernent pas seulement les jeunes : en France, 33 % des 60-69 ans et 24 % des 70 ans et plus fréquentent quotidiennement les réseaux sociaux....

Sujet - Nom commun : Réseaux sociaux -- France
Adolescents -- Psychologie -- France