



# Growing up with social media: Exploring implications for children's mental health

[gregoire.borst@u-paris.fr](mailto:gregoire.borst@u-paris.fr)

[www.lapsyde.com](http://www.lapsyde.com)

<https://www.le21dulapsyde.com/>

Twitter : [@lapsyde](https://twitter.com/lapsyde)



Université  
Paris Cité



institut  
universitaire  
de France

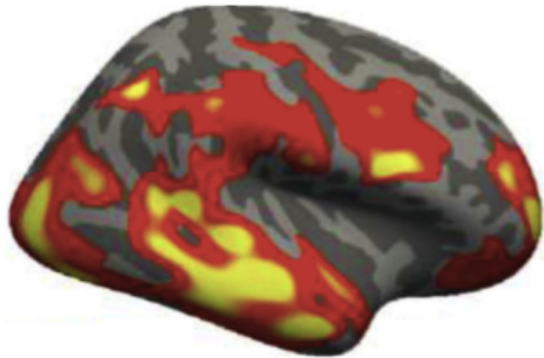


LaPsyDÉ



# L'adolescence : une période neurobiologique particulière

## ENVIRONNEMENT



Farah et al., *Neuron* (2007)

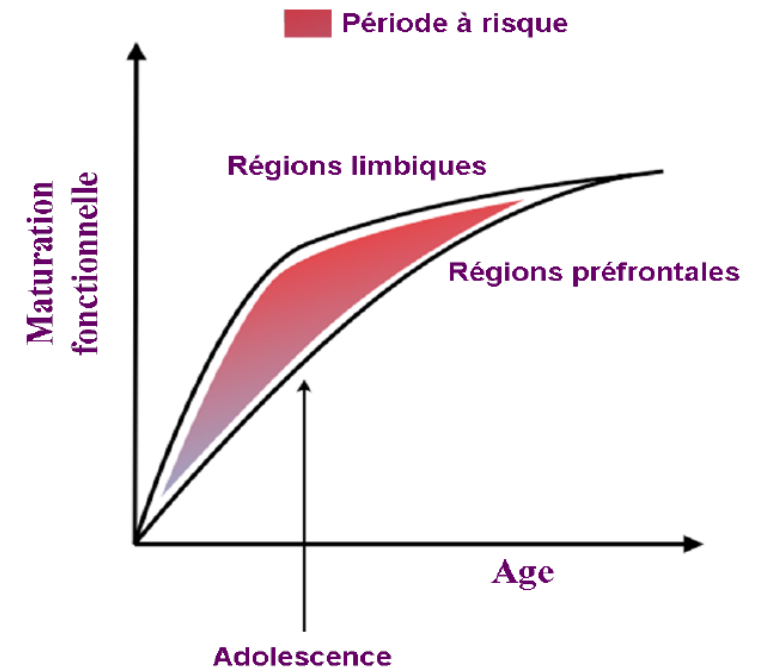
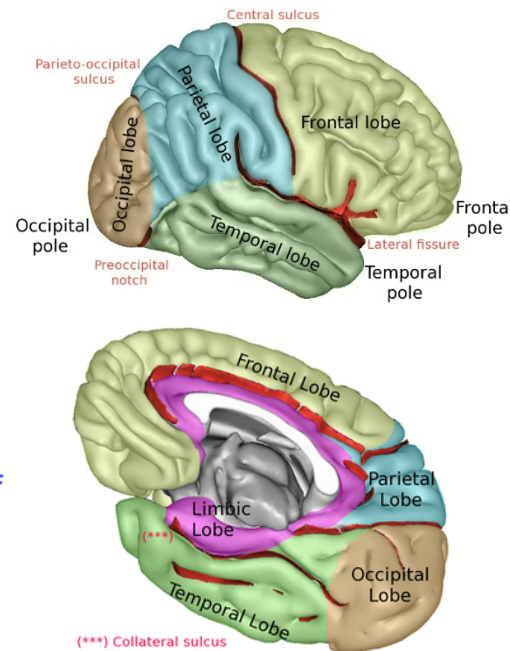
### Stress chronique



### Qualité du sommeil



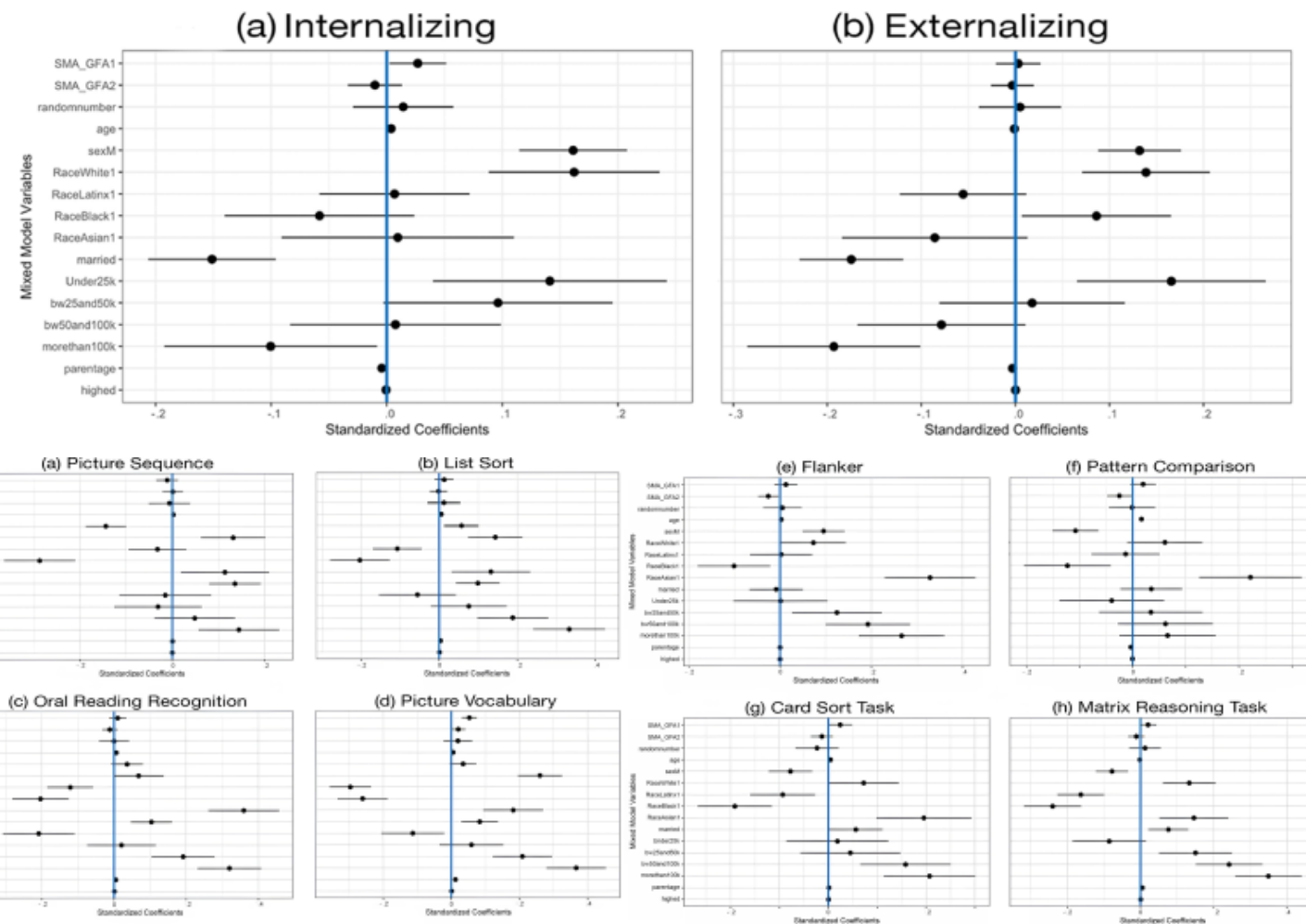
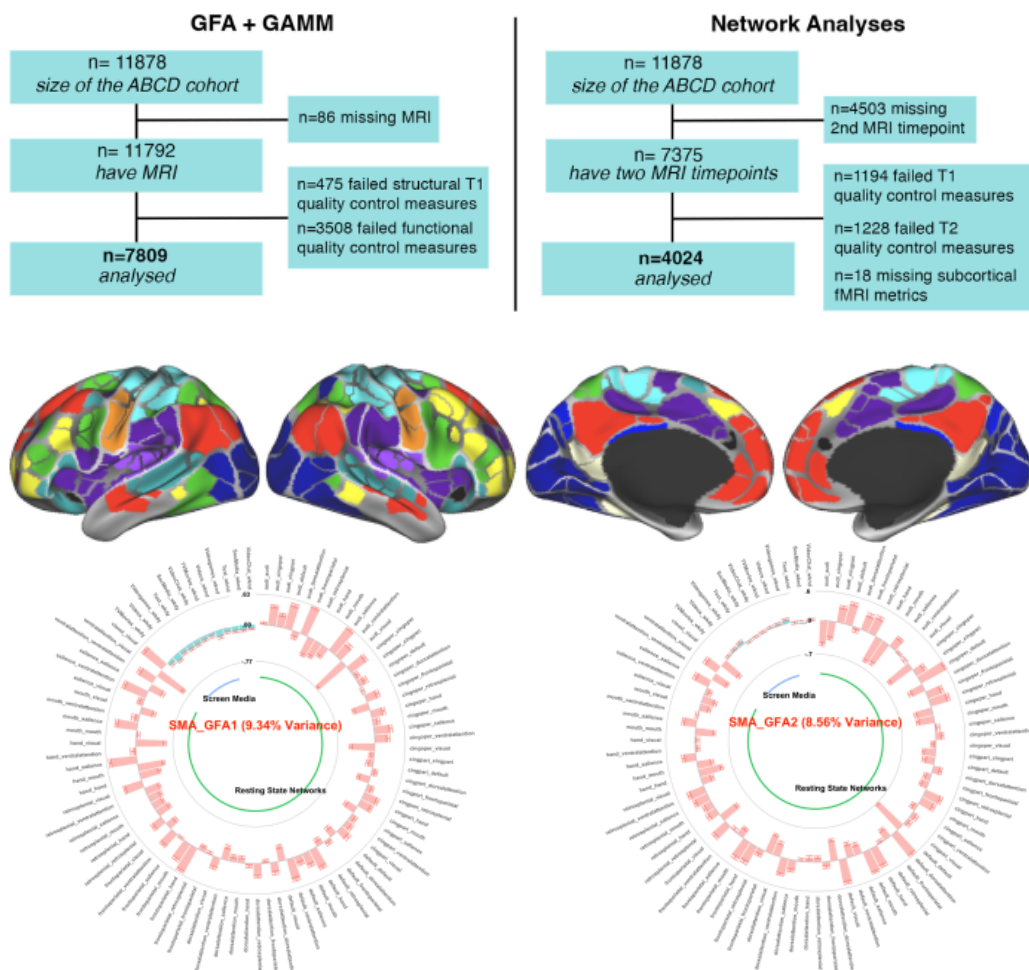
### Environnement cognitif & émotionnel



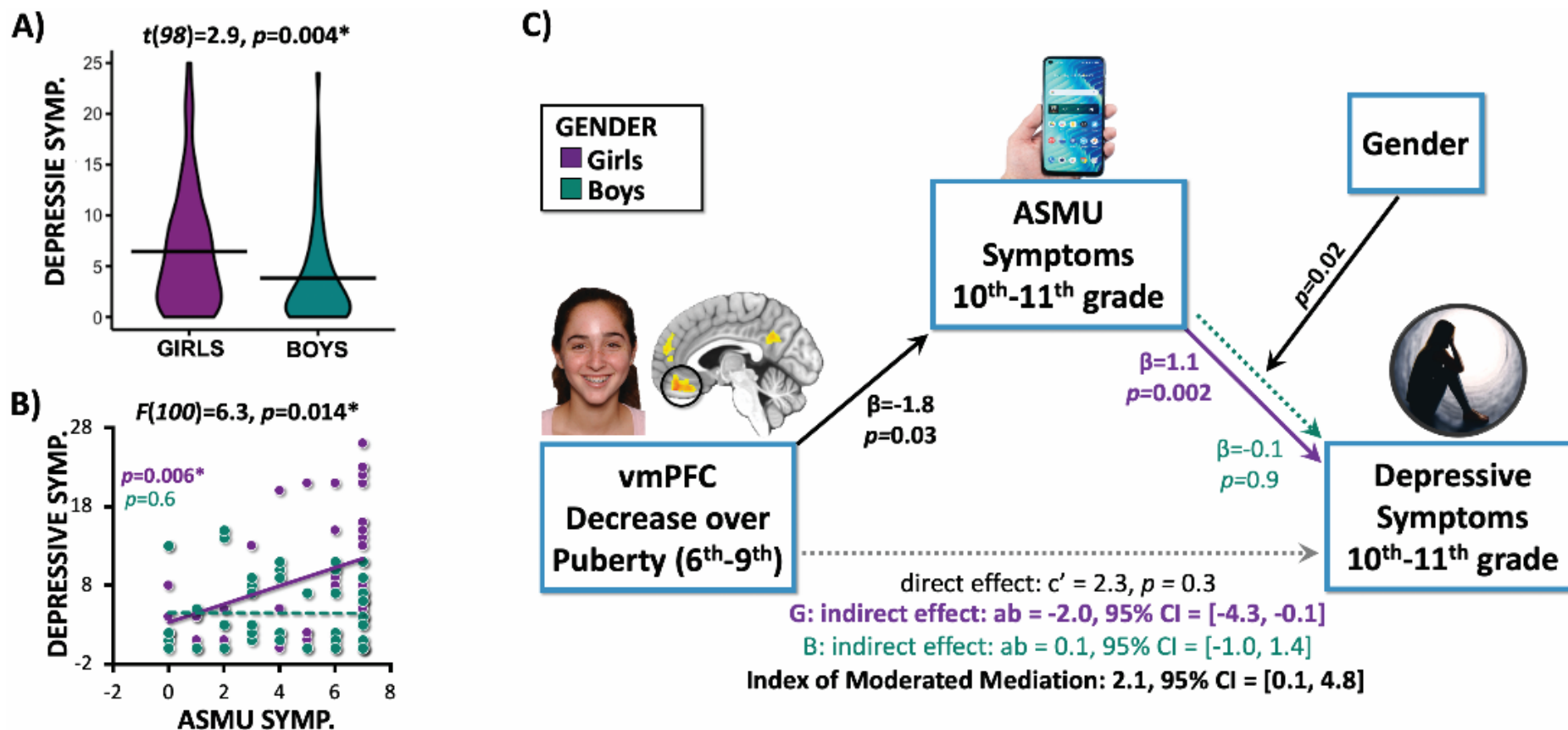
Casey et al., *Developmental Review* (2008)



# Organisation neuro-fonctionnelle, écran et impact psychologique

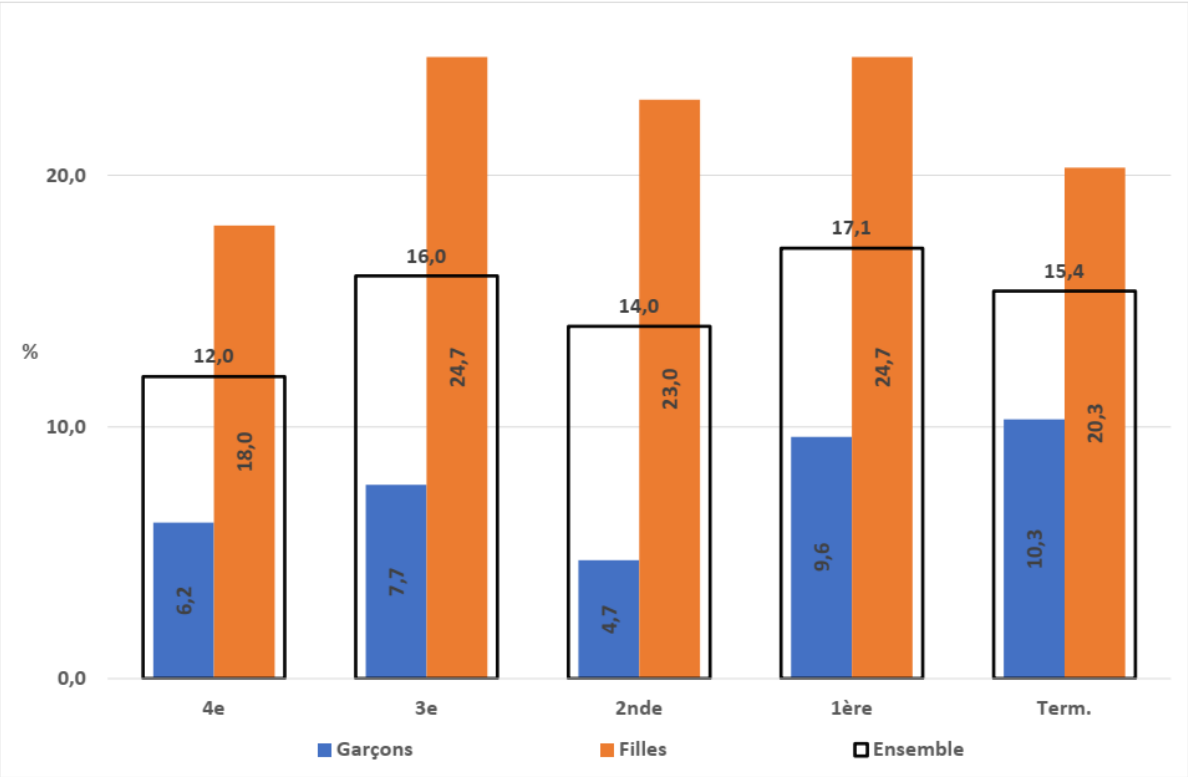


# Réponse aux récompenses, utilisation excessive des réseaux et risques de dépression (N = 100)

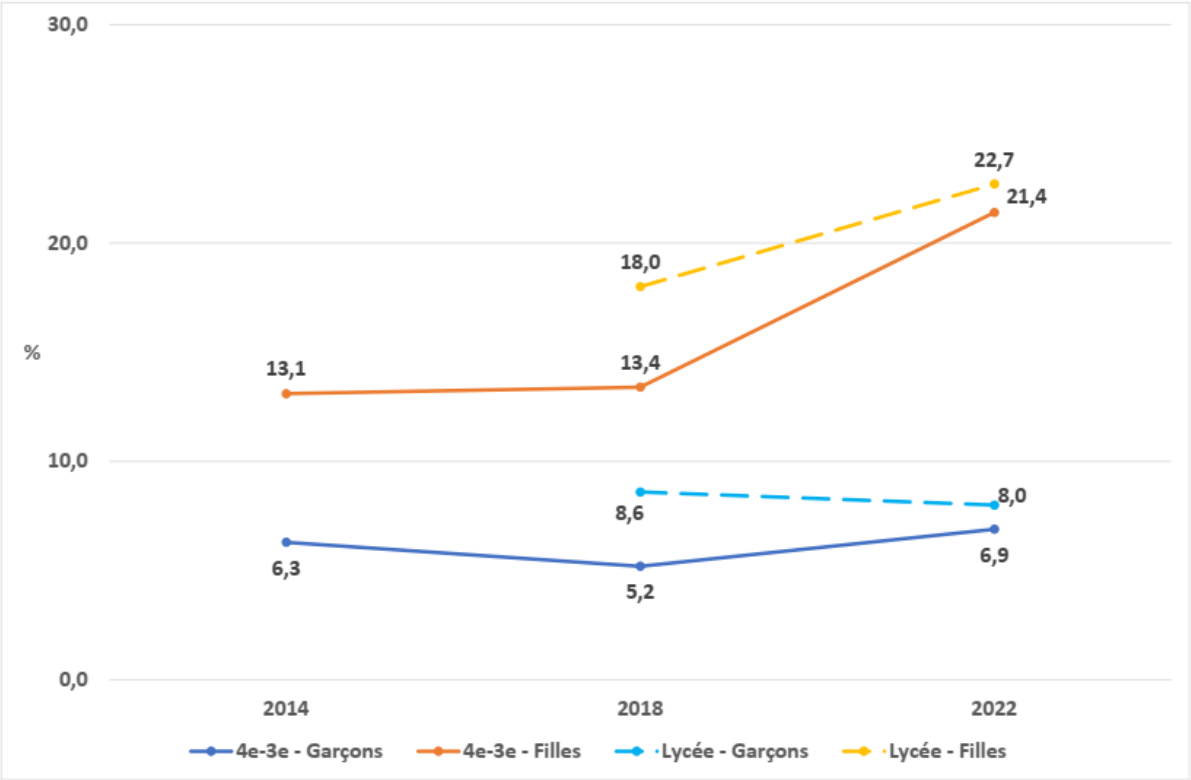




# Risque de dépression chez les adolescents et évolution de 2018 à 2022 (EnCLASS2022)



Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France



Source : HBSC 2014, EnCLASS 2018-2022. Exploitation : Santé publique France



# Des effets clairement identifiés sur le sommeil

## SOMMEIL

| Age       | Temps de sommeil en heures/24h |
|-----------|--------------------------------|
| 0-3 mois  | 14-17                          |
| 4-11 mois | 12-15                          |
| 1-2 ans   | 11-14                          |
| 3-5 ans   | 10-13                          |
| 6-13 ans  | 9-11                           |
| 14-17 ans | 8-10                           |

- 49 % des parents d’enfants de moins de 11 ans pensent que l’usage des écrans n’a aucun impact sur le sommeil de leurs enfants
- 8 % pensaient même que cet impact était bénéfique

Hirshkowitz et al. *Sleep Health* (2015)

## SEDENTARITE

- 33 % des enfants de moins de 3 ans ne pratiquaient aucune activité physique d’extérieur
- Sédentarité liée à une augmentation des risques cardio-vasculaires

Anses (2020)