

18-25 ANS VERS UNE NOUVELLE CULTURE DE LA SANTÉ ?

LES CAHIERS EXPERTS DE LA FONDATION APRIL

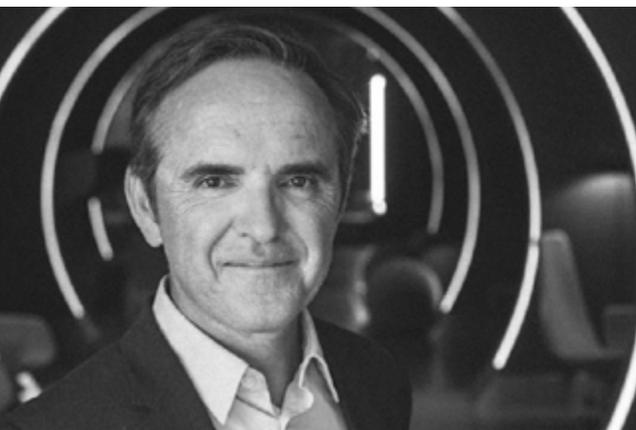


18-25 ANS VERS UNE NOUVELLE CULTURE DE LA SANTÉ ?

LES CAHIERS EXPERTS DE LA FONDATION APRIL

FONDATION
 april

EDITO



Éric Maumy,
Président du groupe APRIL

Le renouvellement de la Fondation APRIL il y a une année répondait à une conviction, celle de bâtir une culture partagée de la promotion santé et de la nécessité de mettre en œuvre une politique systémique de prévention.

Outil prospectif doté d'un comité scientifique et éthique pluridisciplinaire, la Fondation APRIL a concentré son action ces derniers mois à défricher de nouvelles thématiques d'études et de recherches, à explorer de nouvelles approches de la prévention, à partager ses apprentissages et à fédérer tous les acteurs sur l'ensemble des territoires.

Choisir la jeunesse comme premier terrain d'expérimentation s'est imposé comme une évidence : qui mieux que les jeunes adultes pour construire une culture pérenne de la promotion santé ? Il s'agit alors de mieux comprendre cette génération des 18-25 ans pour proposer des leviers d'actions et avoir un impact réel sur la santé des Français pour les décennies à venir.

Nous sommes fiers d'y contribuer humblement, à notre échelle, à travers l'engagement de la Fondation APRIL.



Céline Falco,
Médecin urgentiste SOS Médecins,
Présidente de la Fondation APRIL

La Fondation APRIL se mobilise depuis plus de 15 ans dans la transformation du système de santé. Son objectif est de promouvoir une santé tournée vers la valorisation des comportements préventifs comme alternative au « tout soin » et de donner à chaque Français les clés pour devenir acteur de sa santé, dans un contexte de surenchère d'informations parfois contradictoires ou inaudibles.

Les récents travaux menés par la Fondation autour de l'apport des sciences cognitives dans l'amélioration des comportements en prévention santé ont mis en lumière les difficultés rencontrées par les jeunes adultes pour appliquer les recommandations officielles, ainsi que leur forte exposition à certains risques.

Ce constat nous a incités à préciser le sujet via une étude focalisée sur le rapport qu'entretiennent les 18-25 ans à la santé et aux soins, aux échelles collective et individuelle.

À travers ce cahier expert, nous proposons un aperçu des éléments les plus saillants issus de ces enquêtes et études, étayés par les retours et points de vue d'experts de la santé physique et mentale. Leurs éclairages permettent de mieux appréhender les enjeux auxquels répondre prioritairement et les pistes à explorer pour apporter des solutions concrètes et inciter les jeunes Français à s'investir dans leur santé et sa préservation.

SOMMAIRE

01

P.8 INTRODUCTION

Sophie Ferreira, déléguée générale de la Fondation APRIL

P.9 L'œil expert de Serge Guérin

P.10 QUEL EST L'ÉTAT GÉNÉRAL DE LA SANTÉ DES JEUNES ? PRENDRE CONSCIENCE DE LA RÉALITÉ

L'ÉTAT DE SANTÉ DES JEUNES : DES SYMPTÔMES VISIBLES

P.12 État de santé objectif et état de santé perçu

P.14 Un sentiment d'emprise relative sur leur santé

P.15 Des gestes bénéfiques maîtrisés... sauf en santé mentale

P.16 Peu de suivi et de consommation de soins

P.17 L'œil expert de Nicolas Fieulaine

EXPOSITION AUX RISQUES : LES FACTEURS AGGRAVANTS

P.18 Alimentation : une difficulté à manger sain

P.20 Sexualité et dépistages : peut mieux faire

P.21 Santé mentale : une réelle souffrance psychique

P.22 Addictions : de nouvelles tendances

P.23 Écrans : une surexposition

P.24 Sédentarité : une activité physique insuffisante

P.25 L'œil expert de François Carré

02

P.26 LES JEUNES ONT-ILS LE POUVOIR D'AGIR SUR LEUR SANTÉ ? COMPRENDRE LES CAUSES DE L'INACTION

UNE PRÉVENTION MAÎTRISÉE EN THÉORIE, NÉGLIGÉE EN PRATIQUE

P.28 Un investissement individuel insuffisant

P.29 Un faible recours aux soins

DES TABOUS QUI PERSISTENT

P.30 Santé mentale, tabou fortement ancré

P.30 Sexualité : une forme de retour en arrière

P.31 Des différences parfois difficiles à exprimer

DES FREINS À LEVER

P.32 Des freins liés à l'environnement de vie des jeunes

P.32 Des freins propres à chacun

P.33 L'œil expert de Laura Litvine

03

P.34 QUEL RAPPORT LES JEUNES ENTRETIENNENT-ILS AVEC LEUR SANTÉ ? DÉCRYPTER LES COMPORTEMENTS

LA SANTÉ COMME MOYEN D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE VIE

P.38 La santé visible pour une meilleure version de soi-même

MOTIVER LE GESTE SANTÉ

P.39 La discipline érigée en idéal

P.40 Gamifier pour mieux durer

P.40 Les bénéfices du tracking

UNE SANTÉ SOUS TENSIONS

P.41 Composer avec des injonctions contradictoires

P.42 Vaincre la flemme par la honte

P.42 L'œil expert de Grégoire Gibault, alias Major Mouvement

04

P.44 COMMENT INVENTER UNE NOUVELLE CULTURE DE LA SANTÉ ? AGIR AUTREMENT

MIEUX CONNAÎTRE, POUR MIEUX CIBLER

P.47 Le regard de Cyrille Isaac Sibille

P.47 Le jeune, ce méconnu du système

P.47 L'éducation : là où commence la prévention

P.47 Multiplier les acteurs de prévention

ACTEURS DE SANTÉ : REPENSER LA PRÉVENTION

P.48 Changer d'approche et se repositionner

P.49 Le numérique au service des professionnels

INFORMER ET S'INFORMER : LE NUMÉRIQUE, NOUVEL ESPACE DE SANTÉ ?

P.50 Génération prévention en ligne

P.52 Paroles de pairs, attention aux impairs

P.53 L'œil expert d'Antoine Tesnière

PRÉSERVER LE LIEN PAR L'ACCUEIL

P.54 Des solutions pour les étudiants

P.55 De nouveaux lieux à inventer

P.56 LE POINT DE VUE DE LA FONDATION APRIL

P.56 Impulser le changement

P.58 Remerciements & crédits

INTRODUCTION



par Sophie Ferreira,
Déléguée générale de la Fondation APRIL

« **Comment les jeunes adultes de 18 à 25 ans se portent-ils ?** » Pour répondre à cette question nécessairement plurielle et complexe, la Fondation APRIL a collaboré avec l'Institut BVA pour dresser un panorama large, complet et chiffré de la santé physique et mentale des 18 - 25 ans. **Modes de vie, expositions aux risques et pratiques en matière de santé ; connaissance et recours aux dispositifs d'information, de prévention, de protection sociale et de soins ; besoins et attentes en matière de santé... Autant d'éléments facilitant l'identification d'enjeux prioritaires et la façon pertinente de les traiter (actions, communications, messages, expérimentations...) en fonction de la typologie des jeunes et de leur rapport à la santé et à ses acteurs.**

Les travaux, menés auprès d'étudiants, de jeunes actifs et de personnes en parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle s'articulent en trois temps. Un premier volet quantitatif auprès d'un échantillon représentatif de 2000 répondants de 18 à 25 ans, a permis de clarifier en chiffres le rapport entretenu par les jeunes Français avec leur santé. Un second volet qualitatif, structuré autour d'entretiens individuels, est venu personnaliser les premiers résultats par la voix et les mots de 20 participants de profils divers. Enfin, une ethnographie digitale, reposant sur l'écoute des réseaux sociaux, a enrichi le tableau d'ensemble en ouvrant une fenêtre sur les interactions sociales au quotidien des 18-25 ans.

Les résultats révèlent des grandes tendances et permettent d'identifier de nombreux leviers d'actions. Ils démontrent également que la génération des 18-25 ans est loin d'être homogène tant dans l'état de sa santé et dans son exposition aux risques que dans son rapport au système de soins et à la prévention. Le rapport à la santé des jeunes adultes et leurs représentations sont marqués par les déterminants de santé, c'est-à-dire les facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux. Interroger les conditions et les habitudes de vie, tout comme l'environnement et les systèmes dans lesquels évoluent les individus ou les groupes populationnels et prendre en compte les inégalités en santé sont donc essentiels pour accroître l'efficacité des actions de promotion de la santé et de prévention des risques.

Ce cahier expert présente une synthèse de ces travaux, enrichis de rencontres et d'échanges avec des acteurs de la santé et des chercheurs. **Les grands enseignements des études sont décryptés à travers les prismes de la médecine et des sciences sociales pour mieux se projeter vers l'avenir de la prévention et de la promotion de la santé chez les jeunes générations.**

Les résultats complets sont disponibles
sur www.fondation-april.org

L'œil expert Une seule santé, plusieurs jeunesses ?



Serge Guérin,
Sociologue et professeur
à l'INSEEC GE

Les 18-25 ans sont nés avec et dans le numérique. Si la notion de « digital native » est à nuancer en raison de l'hétérogénéité sociale, géographique et culturelle de cette population, la « société des écrans » a en revanche un impact sur le bien-être physique, mental et psychosocial de tous.

Leur « consommation » d'écrans les expose à de nouveaux risques (cyberintimidation, pression des médias sociaux, isolement, asynchronicité des relations sociales, biais cognitifs, baisse de l'attention, déficit de sommeil etc.) ou accroît des risques auxquels ils sont déjà exposés par ailleurs (sédentarité, anxiété, dépression, troubles du sommeil, vision...).

Cette génération, dite Z, a en commun d'évoluer **dans un contexte marqué par deux phénomènes historiques particulièrement anxiogènes**, la crise écologique et les menaces de guerre. Elle a aussi traversé la pandémie du coronavirus avec une partie des jeunes qui continuent d'en subir les effets. Par ailleurs, certains sont fragilisés devant la pression académique et professionnelle accrue, tandis que d'autres cherchent à vivre « à côté ». Enfin, en dépit d'un monde hyperconnecté, les liens sociaux s'abîment et se délitent. **Bref, une grande partie des jeunes vivent dans le stress et l'anxiété, voire la dépression.**

En termes d'imaginaires, les générations précédentes ont globalement développé une approche stoïque de leur état de bien-être et se sont focalisées sur la santé physique et la maladie, alors que les 18 - 25 ans prennent plus en compte la santé mentale. Ils développent des comportements très différenciés et paradoxaux : les uns se focalisent sur leur apparence physique, le sport ou la chirurgie esthétique, d'autres ont recours régulièrement à des drogues illicites et dangereuses, tandis que les troisièmes cherchent un équilibre de vie et un bien-être émotionnel. Certains de ces jeunes vont vers l'information (y compris en ligne), n'hésitent pas à demander de l'aide (le chemin vers les psychologues a été facilité depuis la pandémie), échangent ouvertement sur leurs problèmes de santé (en particulier via les réseaux sociaux), explorent des pratiques complémentaires voire alternatives (méditation, yoga, thérapies naturelles...).

À l'inverse, d'autres restent éloignés de la prévention, de l'attention à leur santé et du monde du soin.

Forts de ces constats, on doit s'interroger : **la jeunesse aurait-elle une autre culture de la santé ?**



**QUEL EST L'ÉTAT GÉNÉRAL
DE LA SANTÉ DES JEUNES ?
PRENDRE CONSCIENCE
DE LA RÉALITÉ**

L'ÉTAT DE SANTÉ DES JEUNES : DES SYMPTÔMES VISIBLES

L'enquête quantitative sur le rapport à la santé et à la prévention des 18-25 ans, conduite par BVA Xsight pour le compte de la Fondation APRIL auprès de 2000 participants met en exergue quatre grands enseignements concernant le rapport des jeunes à la santé : un manque partiel d'informations, une mauvaise intégration au système sanitaire français, des comportements variés, allant d'une hygiène de vie extrêmement stricte à des prises de risques excessives (drogues, alcool...) et une situation socio-économique (milieu social, niveau d'insertion, possession d'une mutuelle...) déterminante sur la santé.

Retour sur ce vaste panorama chiffré mettant en lumière la diversité des perceptions et des comportements des jeunes.

État de santé objectif

Problèmes de santé mentale	13%
Migraines récurrentes	12%
Problèmes respiratoires	7%
Maladies psychiques diagnostiquées	5%
Troubles musculosquelettiques et/ou limitations fonctionnelles et/ou douleurs	5%
Troubles liés aux cycles menstruels, endométriose	5%
Problèmes hormonaux	4%
Problèmes liés à la santé sexuelle	3%
Diabète	3%
Problèmes cardiaques	3%
Problèmes rénaux	2%
Handicap moteur ou sensoriel	2%
Cholestérolémie	2%
Tumeurs	2%
Hypertension artérielle	1%

Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles.

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

L'étude *Les jeunes et leur santé* met en exergue une dualité : **les 18-25 ans s'estiment globalement en bonne santé physique et psychique alors qu'ils sont 42% à déclarer être atteints d'au moins une maladie ou un trouble**, notamment des problèmes de santé mentale et des migraines récurrentes.

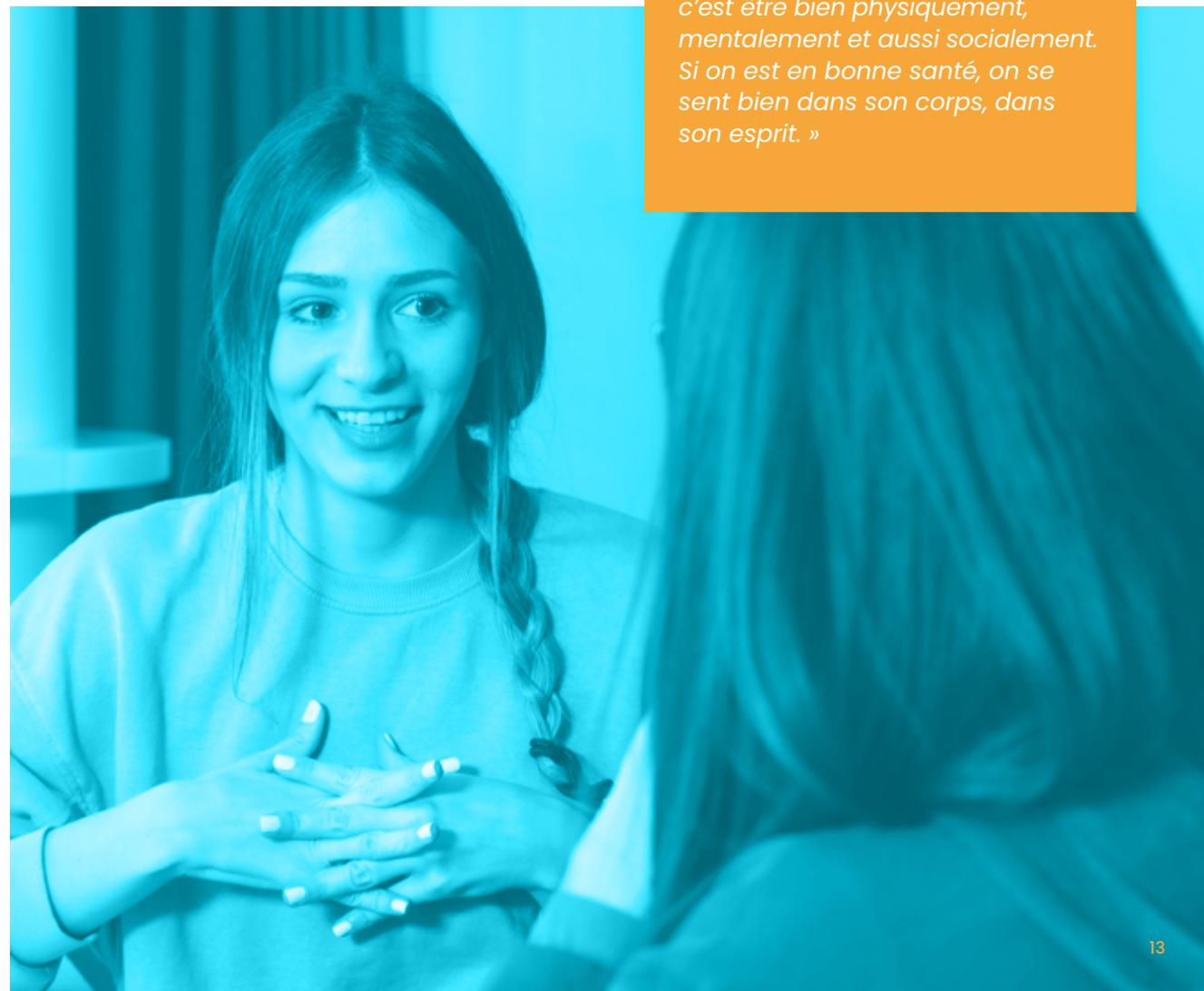
« En résumé, la manière dont les jeunes perçoivent leur état de santé n'est pas en adéquation avec leur réalité du quotidien », observe Nicolas Fieulaine, chercheur en psychologie sociale à l'Université Lyon 2.



Une explication tient dans une forme d'optimisme comparatif : l'impression que les autres sont plus sensibles que soi aux problèmes de santé ou que leurs difficultés sont plus graves. Sans oublier les automatismes cognitifs, comme celui qui voudrait que la santé tienne d'abord à ses efforts et que si l'on est, ou que l'on s'avoue malade, c'est qu'on a été défaillant.

PAROLES DE JEUNES

« Je dirais qu'être en bonne santé, c'est être bien physiquement, mentalement et aussi socialement. Si on est en bonne santé, on se sent bien dans son corps, dans son esprit. »



Un sentiment d'emprise relative sur leur santé

Le constat de déni est à mettre en parallèle d'un fort sentiment de pouvoir agir sur sa santé en adoptant des comportements adaptés. Si la prévention représente à leurs yeux un pan prioritaire de la santé, ils sont plus nombreux à l'associer au curatif que le reste de la population (35% contre 31%).

« Plus d'un jeune sur trois pense donc qu'il a peu de prise sur sa santé. Ce sentiment d'impuissance est une problématique en soi, car il influe sur l'appropriation des recommandations et les éventuelles modifications de comportements qui pourraient être mises en œuvre », regrette Nicolas Fieulaine.



29%

La santé est un élément sur lequel vous avez peu de prise
car elle dépend de facteurs que vous ne maîtrisez pas

64%

La santé est un élément sur lequel vous pouvez agir assez largement
par un comportement adapté

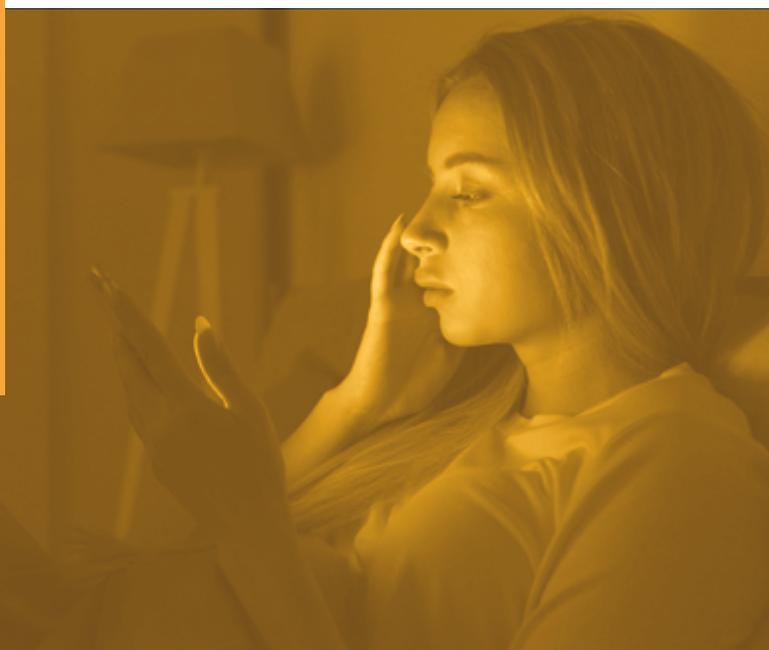
7%

Ne se prononce pas

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

PAROLES DE JEUNES

« Je pense que les jeunes comme moi s'en fichent totalement de la santé ! Disons qu'à cet âge, on pense plus à danser, à s'amuser, à découvrir des choses ou, à la rigueur, avoir un premier logement, premier boulot, des choses comme ça. On n'est pas encore très orienté santé. »



Des gestes bénéfiques maîtrisés... sauf en santé mentale

Concernant la connaissance des gestes à adopter pour rester en bonne santé, une certaine disparité se dessine en fonction des thèmes abordés. Lutte contre les addictions, alimentation et usage des écrans sont des sujets maîtrisés - dans la théorie - par près de 75% des jeunes interrogés. La gestion de la santé mentale et du stress ne fait en revanche écho que chez 58% d'entre eux, et majoritairement de façon succincte.

« Précisons que moins d'un tiers des participants connaît les bons gestes et comportements à adopter dans les sept domaines de santé abordés dans l'étude, avec une moyenne à 4,8 domaines appréhendés. Globalement, les chiffres sont moins élevés que dans l'ensemble de la population adulte et appellent à plus d'accompagnement et d'information », complète Sophie Ferreira, déléguée générale de la Fondation APRIL.



PAROLES DE JEUNES

« Il n'y a pas qu'un truc, mais je dirais que tout participe à la bonne santé : bien manger, faire du sport, bien dormir... Il y a un ensemble qui fait que ça va jouer sur notre santé mentale : si on ne dort pas bien, si on ne mange pas bien, si on ne fait pas assez d'activité physique... tout est relié. »

CONNAISSANCE DES COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ

	TOUT À FAIT	PLUTÔT	OUI	AUPRÈS DE L'ENSEMBLE DES FRANÇAIS
De lutte contre les addictions	32%	41%	73%	85%
D'alimentation	26%	47%	73%	88%
D'usage de smartphone et des écrans	23%	49%	72%	72%
De lutte contre la sédentarité et d'exercice physique	25%	45%	70%	85%
De santé sexuelle	27%	41%	68%	-
De sommeil	25%	43%	68%	82%
De santé mentale et de gestion du stress	18%	40%	58%	77%

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

Peu de suivi et de consommation de soins

La notion de prévention est plutôt bien intégrée par les jeunes, même si insuffisamment mise en pratique par certains. Le versant soin médical est plus inquiétant, avec des pratiques de consultation parfois erratiques et un renoncement aux soins fréquent.

Premier constat : 16% des 18-25 ans n'ont pas de complémentaire santé, contre 4% pour l'ensemble des Français. Ils sont de surcroît 8% à n'avoir aucun suivi médical. Pour les autres (89%), le médecin traitant reste la référence (82%) et plus rarement (7%) un médecin consulté régulièrement. Les spécialistes sont peu sollicités.

« Cela peut sembler logique à ces âges moins concernés par un certain nombre de pathologies, notamment chroniques, mais il semblerait que la consultation gynécologique soit également moindre : 29% des jeunes femmes entre 18 et 25 ans dont 39% des 18-20 ans ne s'y sont jamais rendues », souligne Anne-Laure Gallay, directrice de BVA Opinion.



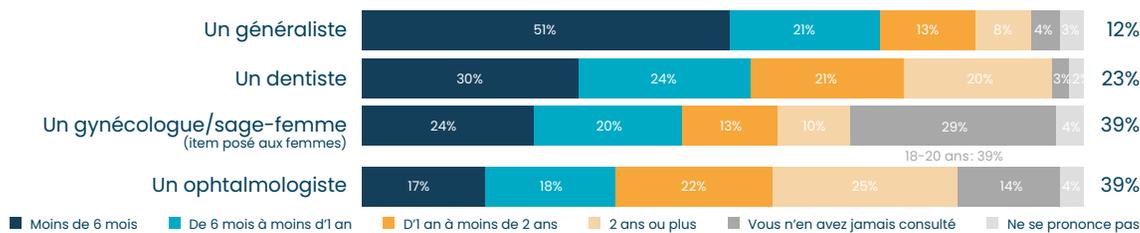
LES CAUSES DU RENONCEMENT AUX SOINS

Par manque de temps	29%
Par manque de moyens financiers	23%
Du fait de délais d'attente pour avoir un rendez-vous	23%
Du fait du refus des médecins de prendre de nouveaux patients	17%
Parce que vous ne pensez pas ou plus en avoir besoin	16%
Du fait du manque de médecins proche de chez vous	15%
Du fait de problème de transports	14%
Par impossibilité de trouver un médecin le soir, le week-end ou pendant les vacances	14%

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

CONSULTATION DE SPÉCIALISTES

Il y a au moins 2 ans voire jamais



Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

PAROLES DE JEUNES

« C'est compliqué dans le monde d'aujourd'hui, il faudrait avoir franchement des médecins disponibles : pour les joindre, pour prendre un rendez-vous... Là, vu que j'ai un rendez-vous annuel pour ma pilule, j'ai pris rendez-vous 3 mois à l'avance ! »

L'œil expert Renoncement au soin : un démultiplicateur d'inégalités sociales

Le sujet du non-recours aux soins, renvoie au fameux « dernier kilomètre » que cherche à parcourir l'action publique, avec pour l'heure un hiatus majeur : une volonté affichée de répondre à des besoins certes réels, mais qui ne correspondent pas à des demandes concrètes des 18-25 ans, qui ne se retrouvent pas dans les campagnes de promotion et prévention de la santé mises en place par les pouvoirs publics.

La jeunesse est marquée par une forme d'instabilité, avec une projection dans l'avenir réduite qui biaise la perception du ratio bénéfiques à court terme/bénéfiques à long terme, le peu d'appétence pour la vaccination en est un excellent exemple. Cette préférence pour le présent a été observée en sciences comportementales et renforce l'importance de la construction des messages.

Pour prendre l'exemple de la vaccination, selon la façon de construire les discours et les services, on peut même aboutir à des campagnes contre-productives, entraînant l'effet inverse de celui escompté !

Le phénomène de non-recours aux soins démultiplie de surcroît les inégalités sociales de santé, car il est particulièrement présent chez les publics les plus vulnérables, les plus éloignés d'une forme de culture de la prévention ou de sentiment de proximité avec l'offre de santé publique. Tout ce qui va se construire autour de cadres psychosociaux et cognitifs un peu différents peut avoir un impact plus net et favorable sur ce type de public.



Nicolas Fieulaine,
Chercheur en psychologie sociale,
Université de Lyon

EXPOSITION AUX RISQUES : LES FACTEURS AGGRAVANTS

Relativement bien sensibilisés à l'importance de certains gestes à adopter pour conserver leur santé, les jeunes n'appliquent que partiellement les recommandations et se retrouvent exposés à une grande diversité de risques. Revue de détails.

ALIMENTATION : UNE DIFFICULTÉ À MANGER SAIN

EXPOSITION AUX RISQUES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION	OUI
Vous grignotez entre les repas	59%
Vous mangez plus de 500g de viande par semaine (soit environ 3 à 4 steaks)	52%
Vous sautez souvent des repas	44%
Vous buvez plusieurs boissons sucrées par jour (sodas même light, sirops, jus de fruit...)	43%
Vous consommez majoritairement des plats préparés plus que des plats faits maison	32%
NON	
Vous mangez en moyenne au moins 5 fruits et légumes par jour	58%
Vous limitez les produits gras, sucrés, salés (céréales, biscuits apéritifs, gâteaux...)	49%
Vous avez une alimentation équilibrée	40%

Les 18-25 ans « mangent mal » et sont 21% à être en surpoids, dont 8% sont obèses.

En parallèle : un phénomène de grignotage très répandu (59%), associé à une consommation insuffisante de fruits et légumes, au profit de régimes trop protéinés.

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024



Obstacles au bien manger

Le manque d'argent fait partie des principales raisons de mal manger mais certaines raisons tiennent aussi du comportement et de leviers potentiellement actionnables.

20%

Le manque d'argent

19%

Le manque de temps

11%

L'inflation

8%

Le manque de volonté



Un déséquilibre nutritionnel s'installe, souvent accentué par la nécessité de se nourrir à budget restreint : 31% des répondants avouent ne pas avoir les ressources financières pour s'alimenter correctement et notamment parmi les jeunes en surpoids (36%). Un obstacle parmi de multiples autres, variant du manque de temps à... la gourmandise.

PAROLES DE JEUNES

« Ce n'est pas facile parce qu'au final, toutes les choses qui sont mauvaises pour la santé, c'est quand même très agréable et très sympa. De manger des chips à chaque repas et de boire n'importe quel soda que j'aime bien, c'est par rapport à ma santé, je me limite. »

Sexualité et dépistages : peut mieux faire

EXPOSITION AUX RISQUES EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE

	OUI
Vous avez parfois ou souvent des rapports sexuels non protégés avec des partenaires occasionnels	11%
Vous avez des pratiques dites à risque (prise de drogue lors des rapports ou chemsex, sexe oral non protégé...)	9%
Vous avez différents partenaires sexuels	8%
Vous avez déjà eu une Infection Sexuellement Transmissible	8%
	NON
Vous réalisez un dépistage tous les trois mois pour les Infections Sexuellement Transmissibles	75%

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

1 jeune sur 5 reconnaît une insatisfaction concernant sa vie sexuelle, 5% déclarent des troubles d'origines physiologiques (troubles liés aux cycles menstruels, endométriose...) et 3% des problèmes liés aux rapports (troubles de l'érection, manque de désir sexuel, douleurs associées...).

L'exposition aux différents risques en matière de santé sexuelle concerne moins d'un cinquième des répondants et 75% des 18-25 ans ne réalisent pas régulièrement de dépistage pour les IST.



Santé mentale : une réelle souffrance psychique

Peu évoquée naturellement par les jeunes, la santé mentale représente pourtant une importante pierre d'achoppement à leur bien-être. **Concrètement, ils sont plus d'1 sur 2 à vivre souvent des pics émotionnels forts, à se sentir épuisés, ou à être anxieux.** Des chiffres à opposer aux 52% de 18-25 ans qui n'ont jamais consulté de spécialiste du domaine, malgré un risque avéré de trouble de la santé mentale.

Le mal-être psychologique peut se cristalliser sur des pensées suicidaires. 39% des jeunes y ont déjà pensé et 58% ont une proximité directe ou indirecte (via un proche ou une connaissance) avec le sujet. Les pensées sont d'autant plus facilement envahissantes que la vie sociale est souvent erratique, 40% des répondants déclareront faire moins d'une sortie entourée par semaine.

PAROLES DE JEUNES

« Je ne me protège pas à chaque fois. Je sais qu'il m'est arrivé aussi de faire l'amour sous stupéfiant. Ça, ce n'est pas top... Des trucs pour réduire les risques d'infection, ça je n'y pense que partiellement et, pareil, cette capote, on ne la met pas toujours malheureusement... »

SITUATION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

	OUI
Vous vivez des pics émotionnels forts : tantôt très excité, joyeux, tantôt abattu, triste	59%
Vous vous sentez souvent épuisé, sans énergie	59%
Vous vous sentez souvent anxieux, stressé	58%
Vous vous sentez déprimé	48%
	NON
Vous parlez facilement de vos problèmes à vos amis ou à votre famille	51%
Vous arrivez à dormir suffisamment	44%

PAROLES DE JEUNES

« À un moment, ça a été une telle charge que ça m'a mis vraiment au fond du trou et quand je me suis rendu compte que ce n'était plus possible, que je n'y arrivais plus, que je n'avais aucune motivation, que je n'avais plus envie de rien du tout, je me suis dit qu'il y avait un gros problème et qu'il fallait que je fasse quelque chose mais ça a été très graduel. »

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024



Addictions : de nouvelles tendances

Le tabagisme sous toutes ses formes (cigarette, roulée, chicha, narguilé...) est pratiqué par un tiers des 18-25 ans, et sur une base quotidienne pour 1 jeune sur 5 (19%). La cigarette électronique avec nicotine séduit pour sa part 27% des répondants.

Concernant l'alcool, près de 10% des répondants ont une consommation excessive (consommation quotidienne et/ou plus de 10 verres par semaine).

Les drogues et psychoactifs sont particulièrement présents, avec 34% des jeunes reconnaissant en avoir consommé plus d'une fois dans leur vie. Le cannabis sous toutes ses formes est ancré pour 11% d'entre eux plusieurs fois par mois ou par semaine, suivi par les antidouleurs à base d'opiacés (9%) et diverses autres classes de médicaments (8%).

PAROLES DE JEUNES

« Les drogues, je me suis toujours beaucoup renseigné sur comment la consommer, dans quel univers adéquat, quelles précautions majeures avoir : est-ce qu'il faut manger avant... Des conneries comme ça mais des trucs qui nous permettent de rester en vie et de ne pas mourir bêtement en prenant n'importe quoi sans savoir comment le prendre. »



CONSOMMATION DE DROGUES ET DE PRODUITS PSYCHOACTIFS

	Conduite d'essai (Une seule fois)	Consommateurs (Plus d'une fois)	
Cannabis (hashish, shit, herbe, marijuana...)	11%	19%	11%
Antidouleurs à base d'opiacés (Fentanyl, Oxycodone...)	4%	16%	9%
Drogues de synthèse (MDMA, kétamine, méthamphétamine...)	5%	13%	8%
Bêta-bloquants (Avlocardyl, Propanolol)	4%	13%	8%
Psychostimulants (Méthyphenidate, Ritaline, Concerta, Modioda)	4%	13%	8%
Amphétamines	4%	13%	7%
Cocaïne	4%	12%	7%
Drogue par voie intraveineuse (avec seringue)	3%	12%	8%

Consommateurs réguliers
(Plusieurs fois par mois ou par semaine)

Etude BVA Xsight pour la Fondation APRIL - Février 2024

Obstacles à la déconnexion

Un temps d'écran imputable au travail et aux études, mais aussi à l'utilisation loisirs qui peut se transformer en addiction pour certains.



Écrans : une surexposition

Malgré la (re)connaissance du danger de surexposition aux écrans, les jeunes y consacrent une part conséquente de leur journée : 6h30 par jour en moyenne durant la semaine ; plus encore le week-end ou pendant les vacances. Ils sont même près d'1/4 à y passer plus de 9 heures par jour.

Les obstacles à la déconnexion peuvent être d'origine professionnelle, mais renvoient souvent à l'ennui, au réflexe ou à la pure addiction.



PAROLES DE JEUNES

« Je cherche à réduire les écrans pour profiter un peu de la vraie vie. J'ai quelques regrets de rester un peu trop sur les écrans... »



Sédentarité : une activité physique insuffisante

Pour caricaturer, les jeunes passent la majeure partie du temps assis ou allongés et font le minimum d'efforts physiques possible. Plus précisément, **plus d'un jeune sur deux (55%) pratique moins de 30 minutes d'activité physique par jour** et ils sont seulement 33% à

pratiquer un sport au moins une fois par semaine. Inversement, **ils sont 77% à rester assis plus de 2h d'affilée dans une journée sans se lever.**

Les freins à la pratique de l'activité physique ? Principalement le manque de temps et de volonté.

Obstacles à l'activité physique

Au-delà de nombreuses citations relatives au manque de temps, certains jeunes avouent également leur manque d'enthousiasme pour l'activité physique.

29%
Le manque de temps

21%
Le manque de volonté

14%
Beaucoup de travail

9%
Temps consacré aux études

PAROLES DE JEUNES

« J'essaie de me maintenir un peu en forme. Mais j'ai déjà un métier un peu physique, donc ça me fait un petit exercice quotidien. Et je fais bien attention à l'alimentation, j'essaie d'être le plus en forme possible, de faire attention à mon sommeil, à ma nourriture, à mon exercice. »



L'œil expert Activité physique, la France loin du podium

Retour sur le désamour entre les jeunes et l'activité physique, avec le Professeur François Carré.

Addiction à la chaise

Les études le prouvent et les pouvoirs publics le diffusent : l'activité physique est l'une des formes les plus importantes de prévention santé. Les résultats sont probants avec une pratique ne serait-ce que minime. Réaliser environ 150 minutes d'exercice hebdomadaire permet par exemple de perdre 5% à 7% de son poids et diminue les risques de développer un diabète de type 2 de plus de 50%. **Problème : les jeunes n'aiment pas bouger. J'en suis venu à parler de phénomène d'addiction à la chaise.**

Changer les référentiels

Pour faire évoluer les comportements, il faut commencer par changer de référentiel. Le principal défi, notamment pour les 18-25 ans, reste de réussir à créer des imaginaires parlants. Faisons un parallèle avec le tabac. Il y a quelques décennies, les personnes qui ne fumaient pas étaient sujettes aux moqueries. Les Français considèrent désormais « anormal » de pratiquer un sport, voire une activité physique. Cette problématique est récurrente chez les jeunes. Pourquoi un adolescent déciderait-il de se mettre à bouger si tout son groupe d'amis ne fait rien et risque de porter un jugement sur lui ?

Sensibiliser aux résultats de l'effort

Personne ne comprend que rester assis trop longtemps peut être mauvais pour la santé. **Heureusement, rien n'est immuable** : nous avons expérimenté une étude « inverser la courbe », portant sur 4 500 collégiens pour lesquels nous avons mis en place 10 minutes d'entraînement fractionné par jour. En 9 séances, ils ont rattrapé 40% du retard qu'ils avaient pris par rapport à 1987. **Pour être mieux dans sa santé, il faut bouger et être régulier sans avoir besoin d'être dans l'extrême.** J'aime à cet égard établir un parallèle entre activité physique/sport et écriture/littérature. Nous avons tous besoin d'écrire, mais pas forcément d'être des littéraires. Il en va de même pour la mobilisation physique.

Professeur François Carré,
Cardiologue et médecin du sport,
spécialiste de l'activité physique
adaptée

* W. C. Knowler, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N. Engl. J. Med. 7 février 2002. Vol. 346, n°6, p. 393-403.

A young man with a beard, wearing a light-colored button-down shirt over a white t-shirt, is sitting and looking towards a doctor on the left. The doctor is wearing a white lab coat and glasses. The background shows a clinical setting with shelves containing binders. The image has a blue tint and a large orange and white graphic element on the right side.

**LES JEUNES ONT-ILS
LE POUVOIR D'AGIR
SUR LEUR SANTÉ ?
COMPRENDRE LES CAUSES
DE L'INACTION**

UNE PRÉVENTION MAÎTRISÉE EN THÉORIE, NÉGLIGÉE EN PRATIQUE

Les résultats de l'enquête quantitative de la Fondation APRIL ont été complétés par des travaux qualitatifs, reposant sur des entretiens réalisés auprès de 20 profils différents, afin de préciser à travers leurs propres mots le rapport de leur génération à la santé et à sa préservation.

Si le concept de « santé » renvoie en premier lieu à des registres négatifs (maladie, médicament, univers médico-hospitalier...), **les jeunes ont toutefois le sentiment de pouvoir agir sur leur état de santé.** Les entretiens réalisés soulignent une bonne connaissance des principaux gestes liés à la préservation du capital santé. L'alimentation, l'exercice physique, et, dans une moindre part, les interactions sociales sont aussi spontanément évoqués.

En revanche, sommeil, loisirs et limitation des comportements à risque (consommation de tabac, alcool, drogue, addiction aux écrans, sexualité non protégée...) sont moins intégrés à la notion de prévention santé.

« Les jeunes ont un déficit de connaissance à combler sur certains thèmes, mais pas sur tous. Ils n'ont plus besoin d'être submergés d'injonctions autour de l'alimentation ou l'activité physique, mais doivent être sensibilisés à l'importance d'autres sujets, comme notamment le sommeil, qui joue un rôle majeur dans l'état de santé, à des âges où il peut être particulièrement négligé », confirme Laura Litvine, directrice de The Behavioural Insights Team France.

Un investissement individuel insuffisant

Si la théorie des gestes préventifs est relativement bien connue, la mise en pratique(s) est souvent défailante : l'appropriation des comportements adaptés est partielle et corrélée à l'existence de troubles de santé chez soi ou son entourage proche plutôt qu'à une dynamique proactive déconnectée de tout contact avec la maladie.

Seul 1 jeune sur 4 fait naturellement ce que les autres considèrent soit comme un (trop gros) effort, soit simplement inutile car éloigné des préoccupations du quotidien. Une volonté politique forte pourrait constituer une réponse, ainsi que laisse entrevoir François Carré, cardiologue et médecin du sport : *« Il y a quelques années en Finlande, 15% des enfants respectaient une heure d'activité physique par jour. À la suite d'une décision politique, ils sont près de 46% aujourd'hui. Nous pouvons prendre les mêmes mesures en France. ».*



Un faible recours aux soins

L'approche médicale (consultation, suivi...) a pour sa part peu de place dans l'esprit des jeunes, ainsi que le souligne la méconnaissance du dispositif « Mon bilan prévention ».

« Il faut que nous prenions le temps de les informer sur son existence, mais surtout que nous orientions les consultations en fonction des besoins réels : alimentation, écrans, IST... » insiste Sophie Cha, médecin spécialisée en biologie médicale, titulaire d'une capacité en médecine du sport. *D'autant qu'il s'agit de garder à l'esprit que, comme pour le tabac, cela ne se fera pas en une fois. Il s'agira par exemple de demander si le jeune possède des chaussures adaptées et s'il a la possibilité d'aller marcher ou courir trente minutes à l'heure du déjeuner par exemple ».*

De façon plus globale, outre les rendez-vous proposés par les pouvoirs publics, la prise en charge sanitaire encadrée par les professionnels de santé est réduite à portion congrue. Peu présente dans l'esprit des jeunes, elle laisse la part belle aux pratiques alternatives, bien plus souvent invoquées en réponse aux soucis de santé au quotidien, ne serait-ce qu'en raison d'une bien plus grande visibilité sur les réseaux sociaux.

PAROLES DE JEUNES

« Mettre ce type de bilan prévention en place, c'est très important et ça permet de sensibiliser des gens qui ne le sont pas forcément à la question de la santé. Donc, c'est bien de pouvoir passer par ces check-points. Je pense que c'est une bonne chose : le fait que les gens puissent prendre du temps et pour aller voir comment ils vont, c'est bien. »

Mon bilan prévention

Depuis 2023, chaque citoyen français se voit proposer par l'Assurance Maladie des visites médicales gratuites à intervalles réguliers : entre 18 et 25 ans, 45 et 50 ans, 60 et 65 ans, 70 et 75 ans. Ce temps d'échange dédié à la prévention en santé est l'occasion de faire le point sur ses habitudes de vie et son environnement avec un professionnel de santé, afin de favoriser les changements de comportements et d'améliorer l'accessibilité et l'effectivité des actions de dépistage.

Les entretiens menés auprès des 18-25 ans dans le cadre de l'étude Fondation APRIL-BVA montrent que ce bilan prévention n'est que très marginalement connu par les jeunes et facilement confondu avec les campagnes de dépistage. Après explicitation, son principe est néanmoins systématiquement validé, car représentant une occasion de faire un point sur sa santé, sans se heurter aux freins du coût financier ou de difficulté à obtenir un rendez-vous. Les principales réserves portent sur la crainte de rendez-vous trop succincts, insuffisamment longs pour aborder en profondeur ses problématiques personnelles.

DES TABOUS QUI PERSISTENT

Les échanges avec les jeunes adultes mettent en lumière une évolution sociétale majeure : la santé n'est plus taboue ! Il convient toutefois de tempérer ce constat en soulignant qu'il n'est pas devenu facile pour autant de parler de n'importe quoi avec n'importe qui...

La santé mentale, tabou fortement ancré

Le regard d'autrui et la crainte de la stigmatisation empêchent encore fréquemment une parole libre sur de nombreuses problématiques, au premier rang desquelles est la santé mentale. *« Sa médiatisation croissante, notamment post-Covid, et des prises de parole de personnalités ont certes donné une meilleure visibilité à un sujet autrefois passé sous silence, mais il reste délicat pour eux d'en parler autrement que dans un cadre de confiance et de proximité »*, observe Pauline Martinot, médecin, docteur en neurosciences et ancienne conseillère du Ministre de la santé et de la prévention.

La faute à une persistance des préjugés, qui peuvent faire hésiter à parler, voire consulter, malgré l'idée désormais dominante que « ça peut arriver à tout le monde ».

Un différentiel s'observe tout particulièrement en fonction des catégories socio-professionnelles : *« Si les CSP+ hésitent peu à aborder le sujet et sont en attente de contenus très poussés – ils n'hésitent pas à passer des heures sur YouTube à écouter des gens*

pointus sur les analyses qu'ils font d'un certain domaine – de nombreux jeunes issus de CSP moins élevées ont encore tendance à penser que la notion de bien-être psychique est essentiellement destinée aux femmes et pas nécessairement aux hommes. Un tabou se dessine et les possibilités de parler de ses émotions se font plus rares, la santé mentale étant encore pour beaucoup associée aux fous. » ajoute Pauline Martinot.

La sexualité : une forme de retour en arrière

Sexualité et IST sont entrées au programme scolaire. Les évoquer en classe a amorcé une forme d'ouverture qui reste principalement réservée à la sphère personnelle.

En clair : s'il est un peu plus facile pour les jeunes d'en parler à leurs proches, le sujet reste sensible et entraîne peu de transformation vers une demande d'informations ou une consultation médicale ou médico-sociale dédiée.

« Sur la question de la vie relationnelle et sexuelle, la période de la Covid-19 s'est assortie d'une chute importante des demandes d'accompagnement.

L'une de nos hypothèses est que le sujet redevient tabou et qu'il dépend de facteurs culturels, mais également des réseaux, avance Vincent Persuane, Président de la Fédération des Espaces Santé des Jeunes.

Certains professionnels en viennent à affirmer que nous retournons trois décennies en arrière sur ces questions. Dans le même temps, contrairement à ce que nous vivons il y a trente ans, la pornographie est présente très tôt dans la vie des jeunes, et de façon incontrôlée. Les jeunes se baseraient-ils dessus dans le but d'acquérir des connaissances ? »

PAROLES DE JEUNES

« Je pense qu'il y a pas mal de tabous qui sont levés, mais il doit en rester un peu. On ne pourra jamais les faire complètement disparaître. Il y en a encore sur le sexe. Il y en a pas mal sur des addictions assez fortes, même si les gens essaient d'en parler, il y a quand même des gens qui n'arrivent pas à en parler. C'est aussi lié, je pense, au regard des autres. »

Des différences parfois difficiles à exprimer

Plusieurs autres thématiques sont susceptibles d'être considérées comme taboues par une partie des 18-25 ans. Le handicap, tout particulièrement s'il est non-visible, est par exemple rarement abordé, en particulier dans la sphère professionnelle, par peur d'être méjugé et/ou disqualifié.

Pour les femmes, les maladies et questions gynécologiques (endométriose, infertilité...) sont également minimisées auprès de l'entourage et souvent tues dans le cadre professionnel. Malgré une hausse rapide et constante des chiffres du surpoids et de l'obésité en France, amenant à « normaliser » la surcharge pondérale, cette dernière reste parfois mal tolérée.

Aborder le sujet peut ainsi amener à des jugements de valeur ou une stigmatisation qui font que les jeunes préfèrent ne pas l'évoquer entre eux. Idem pour les addictions « dures », qui renvoient à une peur d'être rejeté, principalement en raison de leur caractère illicite.



DES FREINS À LEVER

Des freins liés à l'environnement de vie des jeunes

Les freins auxquels sont confrontés les 18-25 ans pour prendre soin de leur santé prennent de nombreuses formes. Ils peuvent être liés au fonctionnement du système français, notamment la complexité d'accès aux professionnels du soin, et l'importance de la complémentaire santé.

Autres freins extrinsèques : les difficultés rencontrées dans leur vie, qu'il s'agisse des études, de la recherche d'un (premier) emploi, d'un enfant, ou encore d'un isolement suite à l'abandon du foyer parental.

« Le facteur géographique est à cet égard important, avec une nette baisse de la prise en compte de sa santé dès lors que les jeunes habitent dans une zone médicalement moins dotée. Mais même en ville, cela peut constituer un obstacle, notamment sur certaines spécialités (gynécologie, dermatologie, psy, etc.). Ou encore pour les étudiants qui ont gardé leur médecin d'attache dans leur région d'origine, alors qu'ils font leurs études ailleurs », répertorie Anne-Laure Gallay, directrice de BVA Opinion.

D'autres éléments sont à prendre en compte, à l'instar du coût que représente une prise en charge médicale, une alimentation saine, la pratique de certaines activités sportives, etc., dans un contexte de budget souvent serré, sans oublier le manque objectif de temps à consacrer à sa santé, pour les étudiants comme pour certains jeunes déjà insérés dans la vie professionnelle et/ou en charge d'un ou plusieurs enfants.

Des freins propres à chacun

Souvent évoqués en filigrane, les freins intrinsèques renvoient plus au modèle éducatif auquel ont été confrontés les jeunes. « *Il existe un mimétisme fort dans la reproduction de l'attention à sa santé, comme des gestes et pratiques observés dans la sphère familiale et acquis durant l'enfance et l'adolescence* », insiste Anne-Laure Gallay. « *Faire de la prévention santé chez les 18-25 ans a donc beaucoup plus d'impact sur un terreau déjà ancré dans l'enfance, ce qui renforce la nécessité de continuer à sensibiliser les familles, notamment au moment d'un projet de grossesse ou de l'arrivée d'un enfant qui peuvent être une occasion de déclic, tout particulièrement en matière d'alimentation.* »

Le manque de motivation fait pour sa part écho à l'aspect contraignant de prendre soin de sa santé, pour pratiquer un sport et pour cuisiner en particulier. « *Les postures de «à quoi bon», mettent en exergue le côté moins maîtrisable de «ce qui peut arriver» en termes de santé, malgré la mise en place d'une bonne hygiène de vie* », conclut Anne-Laure Gallay.

PAROLES DE JEUNES

« *C'est très compliqué de se freiner. Il faut avoir la force de résister. Encore plus quand on aime ça, c'est encore plus dur parce qu'il y en a qui ont la chance de ne pas aimer ce genre de choses et donc de ne pas être attirés. Par exemple, je pense à l'achat de malbouffe, dans des fast-food ou l'achat de boissons, des choses mauvaises pour la santé, les cigarettes, l'alcool, etc.* »

L'œil expert Les sciences comportementales pour lever les freins



Laura Litvine,
Directrice du Behavioural Insights Team France

On retrouve dans les études de la Fondation APRIL des freins bien documentés à l'adoption de comportements de prévention :

Des difficultés pratiques (accès aux structures de soins, manque de temps) ; un manque de motivation, lié notamment à la tendance (qu'on appelle la préférence pour le présent) à repousser des actions qui ont un fort coût immédiat (se priver de sucre, effectuer un test de dépistage...) mais qui n'ont de bénéfices que futurs.

Certains freins apparaissent néanmoins comme particulièrement prégnants :

- Des attitudes ancrées, héritées d'une culture familiale de la santé dont ils n'ont pas pu se départir.
- Un manque de moyens financiers, lié à leur situation trop souvent précaire.
- La perception d'un manque de contrôle sur leur futur, qui limite leur motivation à agir pour leur santé.
- Et une encore plus grande difficulté à envisager les risques de maladies futures, trop éloignées dans le temps.

Les études de la Fondation APRIL mettent ici en lumière des leviers motivationnels intéressants, dont une motivation moins liée à la santé et plus liée au bien-être, une envie de gratification immédiate (en ligne avec l'attrait limité de bénéfices loin dans le futur), une motivation d'ego forte.

Il est aussi intéressant de voir que les jeunes interrogés mentionnent eux-mêmes spontanément des leviers davantage « comportementaux », s'appuyant sur la ludification, la comparaison avec les pairs, la planification autour d'objectifs individuels... alors que les participants adultes ont souvent davantage le réflexe de suggérer « d'éduquer » ou « d'informer ».

Un point de vigilance néanmoins : les sciences comportementales, si elles s'appliquent à mettre en lumière des freins d'ordre psychosocial, n'en oublient jamais l'importance des aspects pratiques, structurels ou financiers, dont on sait qu'ils sont un pré-requis pour que le passage de l'intention à l'action puisse se faire. C'est particulièrement vrai pour les jeunes, et en particulier ceux issus de milieux moins favorisés : les éduquer, les motiver, les encourager – ne suffira pas si l'accès aux soins, aux sports, ou à une nourriture saine n'est pas garanti.



**QUEL RAPPORT
LES JEUNES
ENTRETIENNENT-ILS
AVEC LEUR SANTÉ ?
DÉCRYPTER LES
COMPORTEMENTS**

ETHNOGRAPHIE DIGITALE : LA MÉTHODOLOGIE

En complément de ces études quantitatives et qualitatives, la Fondation APRIL a choisi d'approfondir des éléments-clés de la santé pour les jeunes, sous forme d'ethnographie digitale. Cette approche originale participe à affiner la compréhension des comportements et de la culture santé afin de mieux nourrir la réflexion sur les terrains d'expérimentation à venir et la manière d'aborder certains sujets, grâce au décryptage des codes propres à cette génération « digital native » et aux différentes micro-cultures qui la traversent.

L'ethnographie digitale est une méthode d'observation et d'analyse des comportements humains prenant pour terrain l'ensemble des contenus publiés sur les réseaux sociaux sur une thématique spécifique. Dans le cadre des travaux visant à caractériser la perception de la santé par les 18-25 ans, l'étude d'ethnographie digitale menée par le cabinet Uptowns pour le compte de la Fondation APRIL s'est appuyée sur des éléments thématiques et sémantiques identifiés dans l'analyse qualitative pour élaborer un corpus de hashtags (#) correspondants et préciser la façon dont les jeunes Français parlent de leur santé et de sa prévention sur les réseaux sociaux.

Au final, 115 hashtags « santé » ont été retenus, constituant un corpus de près de 9 millions de vidéos mises en avant par l'algorithme de TikTok.

Leur exploration a permis de relever les sujets de prédilection, les expressions récurrentes, les formats utilisés pour échanger des connaissances et des croyances en matière de santé, mais aussi d'identifier les nouvelles normativités et les imaginaires dans lesquels s'inscrivent les notions corollaires à la santé.

Au-delà de l'instantané sociétal proposé, les résultats de ces recherches permettent d'appréhender les motivations sous-jacentes à la pratique de gestes de santé préventive, pour imaginer et concevoir des outils motivationnels et des incitations au changement de comportements adaptés aux besoins et aux réalités de la vie quotidienne des 18-25 ans.

Objectifs :

Le relevé ethnographique des contenus de santé publiés sur les réseaux sociaux permet d'identifier :

- la sémantique spontanément utilisée pour évoquer le sujet ;
- des attitudes et comportements émergents, associés à des microcultures ;
- les glissements culturels à l'œuvre dans les représentations du corps et les projections autour de leur santé ;
- les circuits d'information et d'entraide construits par les jeunes sur les réseaux sociaux ;
- des exemples de médecins et associations entrant en conversation avec des cibles jeunes sur les réseaux sociaux sur les sujets de prévention santé.

LA SANTÉ COMME MOYEN D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE VIE

En ligne, les propos tenus spontanément sur la santé par les 18-25 ans s'inscrivent dans un discours plus large, qui tourne autour de leurs objectifs de vie.

« Les contenus en provenance des États-Unis sont très présents. Influencés par le champ du développement personnel, ils font de la santé un moyen d'atteindre la réussite et non une fin en soi. Un concept qui se fonde sur des idéaux d'autonomie à de nombreux niveaux : émotionnel, professionnel, familial... », détaille Dorothee Kopp, directrice de la Recherche du cabinet d'ethnographie digitale Uptowns. En clair, la jeunesse se rêve indépendante.

Son objectif ne réside pas dans la stabilité d'un CDI, mais plutôt dans la liberté du freelance, perçu comme un statut méritocratique. « Les bénéficiaires de l'entrepreneuriat individuel sont, de fait, supposés garantir une gestion facilitée du rythme de travail, plus de place pour les passions et un meilleur équilibre entre vies professionnelle et personnelle. »

Glow up, le storytelling de l'amélioration

Les parcours de « glow up » stratifient des pratiques holistiques de santé (mentale, physique, équilibre nutritionnel, rythme de vie, etc.) avec pour mantra « l'amélioration de l'intérieur se voit à l'extérieur ». Le concept renvoie à l'idée d'un parcours de transformation, un « rayonnement » révélé, parfois une revanche. Il intervient à des moments charnières qui représentent des ruptures de phases de vie : sortie du lycée, après une rupture ou une rencontre, un changement de cadre ou de contexte, mais surtout associé à la sortie de l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte et autonome.

Les filles qui comprennent les 8h de sommeil, faire du sport pour se sentir forte prendre soin de soi, se faire passer en priorité, 2L d'eau par jour, magnesium avant de dormir, couper les ponts avec les personnes / situations négatives, 10k de pas par jour

La santé visible pour une meilleure version de soi-même

Pour toucher à ses rêves, l'idée d'amélioration continue s'impose, afin d'aboutir à une « meilleure version de soi-même », superposant généralement les considérations physiques, intellectuelles et sociales. *« Cet état d'esprit est dominé par la projection, la planification, la motivation et la discipline, associés à un ensemble de techniques de visualisation d'objectifs qui doivent faciliter leur réalisation »*, précise Anthony Dos Santos, co-fondateur d'Uptowns. Dans ce contexte, **la santé visible de l'extérieur semble être la principale motivation de la mise en place de gestes préventifs, car représentant un objectif à court ou moyen terme aux résultats tangibles et mesurables.**

Cette apparence de santé est particulièrement investie autour de trois critères : silhouette athlétique et poids contrôlé, visage reposé (absence de cernes) et bonne mine (visage rayonnant). *« Le corps devient alors le lieu de maîtrise de son destin. Il permet*

d'incarner la réussite que l'on souhaite attirer à soi. Un enjeu qui passe parfois par des tropes santé originaux, comme "équilibrer ses hormones", placé au centre du bien-être et de la santé féminine, ou encore le "ré-équilibrage alimentaire" qui remplace le terme de "régime", trop connoté troubles du comportement alimentaire. »

Les aspects individuels primant, le rapport à autrui semble parfois en pâtir, les sorties et la vie sociale faisant l'objet d'un rapport ambivalent au bénéfice santé : si le contact est pointé comme positif, l'accumulation des sorties et la dépendance affective, au détriment du sommeil et de la réalisation de ses « objectifs individuels » est perçue comme préjudiciable. *« L'expression "se concentrer sur soi-même", dérivée du hashtag américain #focusonyourself, prônant une forme de repli et de retrait de la vie sociale voire amoureuse, est par exemple très présente en ligne »*, illustre Anthony Dos Santos.

MOTIVER LE GESTE SANTÉ

Sur les réseaux sociaux, la santé et sa prévention participent au registre de l'action et renvoient avant tout à l'idée d'une responsabilité individuelle. *« L'invitation récurrente à "prendre soin de soi" fait écho à un ensemble de pratiques et de techniques issues des courants de développement personnel, entre le champ du bien-être et la sémantique de la discipline, aux frontières des questions d'apparence, de santé mentale, et de santé physique »*, explique Dorothee Kopp. L'injonction n'est jamais loin et prendre soin de soi s'oppose au fait de se « laisser aller », expression corrélée à une certaine passivité, à une absence de contrôle, une forme de démission.

À noter : « prendre soin de soi » peut contextuellement devenir une incitation au repos. Ce n'est pas tant d'être physiquement actif qui importe, mais bien de s'engager dans sa prévention santé, quelle que soit la forme et les outils mis en place pour favoriser l'intégration des bons gestes à ses habitudes.

La discipline érigée en idéal

En matière de santé sur les réseaux sociaux, la discipline prend le pas sur la motivation. Si cette dernière renvoie à l'envie de réaliser ses objectifs, la discipline met l'accent sur la notion de « faire les choses même quand on n'a pas envie de les faire ». Une forme d'obligation morale et d'auto-contrôle érigée en idéal par certains internautes. *« Aussi bien ancrée dans le discours des "fitfluencers" que des coachs en réussite, la discipline est essentielle à la compréhension du circuit de transformation objectif-motivation-discipline-habitudes. Elle sous-tend le développement de pratiques et techniques visant à cultiver son sens de l'engagement et transformer les bonnes résolutions en habitudes, tendant vers un fonctionnement "en mode robot" pour ce qui est des routines sportives notamment »*, détaille Anthony Dos Santos.



Gamifier pour mieux durer

Lui donner des atouts ludiques est un moyen fréquemment rencontré sur TikTok pour maintenir sa discipline dans la durée. Le challenge « x jours » permet par exemple de mesurer son progrès, gamifier sa persévérance, dans l'objectif d'acquiescer un réflexe bénéfique à la santé, à l'issue du challenge. *« L'idée est de rendre des comptes à sa communauté*

pour mieux tenir ses engagements. Mettre de la crème hydratante, faire des abdominaux, manger bio... Les habitudes que s'imposent les participants à ces challenges durant entre 20 et 80 jours entremêlent des changements d'alimentation, des activités sportives quotidiennes, mais aussi des pratiques visant à améliorer sa santé mentale et émotionnelle comme le journaling, la lecture, ou encore la réduction de temps d'écrans, etc. », liste Dorothée Kopp.



De l'importance de la routine

Qu'elles soient du matin ou du soir, les routines sont omniprésentes dans les contenus en ligne et font référence à un ensemble de gestes santé bien identifiés et généralement circonscrits à quatre territoires : mouvement/sport ; sommeil ; alimentation/hydratation/ compléments alimentaires et soins du visage. Accomplir ces gestes permet non seulement d'apparaître visiblement « en forme », mais également de maintenir un équilibre psychique et émotionnel, de gérer sa motivation...

Les bénéfices du tracking

Dans ce contexte d'implication au quotidien, **les applications santé font également partie de l'outillage santé utilisé par les jeunes.** Si certaines nécessitent de s'équiper d'objets connectés (montres, bracelets, ceintures, balances ...), d'autres sont directement pré-installées depuis son smartphone, favorisant leur utilisation. En outre, les fonctionnalités à objectifs croissants, incitant à surpasser les dernières données

trackées, tendent à agir sur la motivation. *« Ces applis s'apparentent à de véritables coachs à portée de main. Certaines s'illustrent de surcroît par leur dimension sociale en permettant notamment de partager ses séances de sport avec ses amis. La satisfaction de recevoir des équivalents de likes après un effort physique génère alors pour certains un sentiment de fierté »*, confie Anthony Dos Santos. Revers de la médaille : la course à la performance semble parfois prendre le pas sur la dimension plaisir...

UNE SANTÉ SOUS TENSIONS

La volonté et la discipline érigées en doctrines du bien-être semblent s'opposer à une réalité empirique dès lors que l'on se penche sur un des crédos récurrents des 18-25 ans : l'envie de « profiter de sa jeunesse ». *« Le désir de gratification immédiate est très répandu, même sur internet et la tension qui découle de l'opposition avec les injonctions plus ou moins conscientes trouve difficilement une résolution, d'autant plus dans un contexte culturel qui promeut le "se faire plaisir = se faire du bien" »*, confie Dorothée Kopp.

Une option émerge : le 80/20, qui encourage 80% d'efforts pour 20% de relâchement (dévoisement des 80/20 de la loi de Pareto) et s'applique aux régimes alimentaires comme au ratio travail/loisirs.

« L'idée d'aménager des espaces de relâchement dans le cadre d'un comportement très contrôlé est l'une des manières mise en avant par tous les influenceurs bien-être et autres pourvoyeurs de conseils comme l'unique manière de tenir ses bons gestes et habitudes sur le long terme. »



Composer avec des injonctions contradictoires

Esprit de contradiction oblige, certains jeunes cultivent l'art de la transgression en revendiquant leur tendance à la procrastination. Une « flemme » brandit en étendard contre les multiples injonctions reçues sur les réseaux sociaux, quel que soit le terrain : alimentation, activité physique, soin du corps... *« De nombreux jeunes estiment que la flemme, la procrastination, sont des remparts nécessaires au sentiment de culpabilité auquel ils font face*

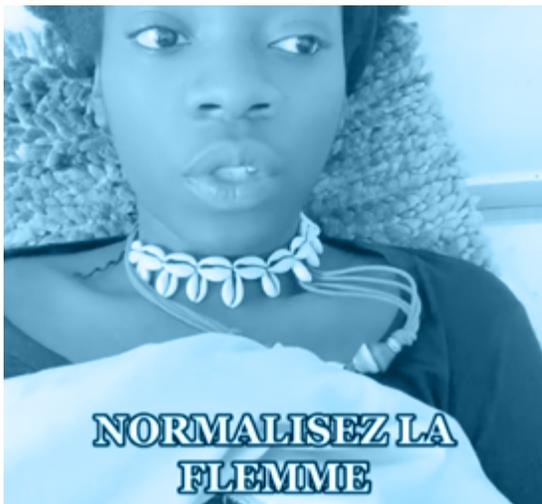
à force d'imprégnation de discours motivationnels. Ainsi valorisée, l'idée de « ne rien faire » est érigée en contre-culture, une manière de résister à la culture dominante de la productivité », décrypte Dorothée Kopp.

Un positionnement parfois délicat à différencier de problèmes de santé mentale, en particulier des symptômes dépressifs, qui peuvent amener beaucoup de questionnements sur les réseaux.

Vaincre la flemme par la honte

Pour les jeunes qui perçoivent leur propre flemme comme un défaut, une réponse fréquente consiste à la construire en ennemi. Un positionnement adopté par les « fitfluencers » qui s'appuient sur des sentences de type « tout est dans la tête » pour développer le champ sémantique du « mindset », l'état d'esprit conquérant.

« Un idéal sous-tendu par des hashtags comme #gomuscu, mais aussi des fonds audio de vidéos motivationnelles, repris de manière mimétique dans plusieurs dizaines de vidéos, scandant des messages motivationnels censés bousculer leur auditoire. Ces sons circulent beaucoup dans les cercles de "fitfluencers", dénigrent ceux qui se donnent des excuses et restent dans leur canapé, et viennent critiquer fortement la culture de la nonchalance », révèle Dorothée Kopp. Une illustration parmi d'autres de l'ambivalence et la diversité des jeunes dans leurs comportements et leur rapport à la santé dans ces multiples composants, jusque sur les réseaux sociaux.



L'œil expert Questions à Major Mouvement



Grégoire Gibault,
Kinésithérapeute et
créateur de contenus

Quelles formes peut prendre la prévention santé sur les réseaux sociaux ?

Une foultitude ! Chaque réseau social est un pays avec sa propre culture, qui évolue en fonction des heures de la journée et des formats. Seul impératif : parvenir à conserver une forme de proximité et d'authenticité pour créer et maintenir le lien avec ses followers. Je produis par exemple des contenus très universitaires et d'autres plus vulgarisés. Les deux approches marchent aussi bien l'une que l'autre, mais les messages passent différemment selon la façon dont je les présente.

Quels sont les principaux dangers des contenus d'influenceurs orientés santé ?

La désinformation et la déformation de la réalité sont largement répandues sur le web. Quand j'analyse les posts santé partagés sur les réseaux sociaux, je constate que les contenus réellement sains et informatifs diffusent beaucoup moins que ceux qui nuisent au final à la santé, notamment mentale. Par exemple, des contenus de développement personnel réalisés par des Américains de 19 ans sont très viraux, alors qu'ils partagent un idéal de richesse et de bonheur inaccessible dans la vraie vie et source de désillusions, donc de mal-être. L'effet est d'autant plus pernicieux que les utilisateurs sont souvent réticents à exercer un esprit critique sur les vidéos qu'ils regardent.

Il semblerait que les 18-25 ans soient demandeurs de contenus pointus, pour bien comprendre l'information et se faire leur propre opinion. Êtes-vous d'accord ?

Oui et non. Il y a un paradoxe intéressant : aujourd'hui, les gens, notamment les jeunes, veulent comprendre leur environnement, mais uniquement au travers de ce qu'ils savent déjà. La tendance consistant à prendre quelques secondes de contenu par-ci, quelques autres par-là, accentue ce paradoxe. Il faut parvenir à leur faire accepter que leurs seules connaissances et capacités argumentaires ne vont pas leur permettre de tout comprendre. À cela s'ajoute le phénomène de rétention d'informations, véritable filtre sélectif sur le contenu visionné.

Les réseaux sociaux ont un fort impact sur la santé mentale. Peut-on inverser la tendance pour en faire un outil de prévention ?

Pour moi, le principal défi en matière de santé mentale chez les jeunes est de leur faire comprendre que le monde derrière les écrans n'est pas la réalité. Il peut à cet égard sembler difficile de s'appuyer sur le numérique pour faciliter la prévention anti-numérique... Difficile, mais pas impossible : quand je prends la parole sur les réseaux sociaux, c'est précisément pour toucher et sensibiliser les personnes les plus en difficulté, avec du contenu qui vise à éveiller, plutôt qu'à endormir.

**COMMENT INVENTER
UNE NOUVELLE CULTURE
DE LA SANTÉ ?
AGIR AUTREMENT**



MIEUX CONNAÎTRE, POUR MIEUX CIBLER



LE REGARD DE...

Cyrille Isaac-Sibille,
Médecin et ancien député du Rhône
(12^e circonscription)



Le jeune, ce méconnu du système

Le développement de la promotion et la prévention santé chez les jeunes adultes se heurte à un obstacle majeur pour les pouvoirs publics : une très mauvaise connaissance de ce segment de la population. Par exemple, nous utilisons mal les données à notre disposition, alors qu'elles nous permettraient de bien mieux connaître leur état de santé. C'est un impératif sanitaire, en particulier pour les 18-25 ans qui peuvent être « non établis » car pouvant ou ne pouvant pas poursuivre des études, avoir trouvé un emploi, disposer de leur propre logement, être en couple. Cette situation entraîne souvent des répercussions directes sur son rapport à la santé et sa couverture prévention, s'il ne vit plus chez ses parents. L'État doit s'investir pour mieux comprendre et accompagner ce type de fragilité.

L'éducation : là où commence la prévention

D'une part, inciter les jeunes à la prévention demande d'ancrer le (bon) rapport à la santé dans la prime éducation. **C'est en fonction des connaissances acquises avant 18 ans que nous avons un bagage suffisamment solide pour bien aborder cette période de la vie et appliquer les gestes clés pour son bien-être.** D'autre part, il faut renforcer les actions de médecine préventive, afin de diffuser toujours plus de sensibilisation auprès des jeunes. Les nouveaux bilans prévention entre 18 et 25 ans sont à cet égard une proposition intéressante, mais ils ne pourront être efficaces que s'ils sont ciblés : tout l'enjeu est de repérer et déterminer qui en a besoin en priorité. C'est pourquoi la question des données de santé est étroitement liée à l'efficacité de ces consultations. Mieux les exploiter permettra de mieux nous orienter.

Multiplier les acteurs de prévention

Je ne suis pas convaincu qu'il faille dix années d'études pour faire de la prévention. Les professionnels de santé ont une surcharge de travail au quotidien. Ils doivent se concentrer sur le diagnostic, pas nécessairement sur les soins ni sur la prévention. **Il convient donc de créer de nouveaux métiers spécialisés ; des personnes capables d'apporter les meilleurs messages de prévention.** En ma qualité d'ancien député, je plaide en faveur de la création de ces nouveaux métiers, qui pourront exercer dans des lieux de santé, mais également dans des endroits déconnectés du soin et plus « accueillants » pour les jeunes, comme des espaces médico-sociaux.

ACTEURS DE SANTÉ : REPENSER LA PRÉVENTION

Changer d'approche et se repositionner

Les acteurs de santé ont toute leur place dans l'appropriation et le renforcement des comportements préventifs par les jeunes adultes. Avec toutefois un impératif : modifier les approches en place. *« Si les besoins informatifs des jeunes ont été intégrés par les acteurs de santé, les moyens et formes d'expressions ne sont pas adaptés à la cible et peuvent paradoxalement représenter un obstacle à la diffusion des bonnes pratiques. Les 18-25 ans attendent des explications plutôt que des injonctions, des éléments concrets et contextualisés plutôt que des messages génériques parfois hors-sol et des actions de sensibilisation renforcées sur les sujets les plus tabous »*, insiste Anne-Laure Gallay, directrice de BVA Opinion.

L'enjeu d'une information bien calibrée ? Fournir des éléments succincts, directement intégrables par rapport à la problématique de chacun, des repères, des routines, faciles à mettre en œuvre.

« Outre les réseaux sociaux, les formats sont multiples : des vidéos attractives, utilisant les codes de la fiction, mêlant témoignages et validation médicale ; des posts synthétiques en forme de rappel ».

PAROLES DE JEUNES

« Il faut nous apprendre les choses que l'on peut faire pour se sentir mieux, pour avoir moins mal au dos, par exemple. Des petites astuces, mais bien expliquées, qui peuvent nous aider à nous sentir mieux au quotidien, les habitudes à prendre, nous expliquer pourquoi c'est bien de faire ces gestes-là, ce sont des choses que j'aimerais bien savoir. »

Ce témoignage, issu des entretiens individuels avec des 18-25 ans, illustre l'importance de se positionner à l'interface des jeunes et de leurs besoins avant d'y répondre avec une tonalité pédagogique et des explications accessibles, mais suffisamment poussées pour assurer une bonne compréhension des tenants et aboutissants du sujet abordé.

Il est également envisageable de proposer des textes denses ou des interventions de professionnels pour les jeunes plus intéressés par leur santé et sa prévention, dans le cadre des études ou en entreprise, par exemple, en évitant tout caractère institutionnel qui « rebute » souvent.

Le numérique au service des professionnels

Dans un contexte d'adaptation de l'information aux besoins exprimés, une question fait polémique : les professionnels du soin sont-ils bien armés pour inciter les jeunes à acquérir de bons réflexes ? De fait, ils sont loin d'être exemplaires en matière de formation continue autour de la prévention santé des 18-25 ans : rares sont ceux qui cherchent à se renseigner sur les solutions pour s'adresser efficacement à des patients dont ils cernent peu ou mal les préoccupations du quotidien.

En cause ? *« Un emploi du temps surchargé, qui complique la participation aux événements informatifs régulièrement proposés par d'autres acteurs de santé (confrères, associations, institutions...),* témoigne Sophie Cha, médecin spécialisée en biologie médicale, titulaire d'une capacité en médecine du sport. *La sensibilisation et la formation se font à des échelles quasi individuelles. Un véritable travail de fourmi, qui demande de franchir de nombreuses barrières... »*

Une piste de réponse s'esquisse néanmoins grâce au numérique, grand facilitateur de partage d'expertises et d'informations. *« L'enjeu est aujourd'hui de montrer aux médecins que les outils digitaux permettent de solutionner leurs problématiques du quotidien (organisation, financement...) pour gagner du temps, de la sérénité et de la qualité de vie au travail. À la clé : plus de temps à allouer aux patients et à la prévention de leur santé »*, résume Antoine Tesnière, professeur d'anesthésie-réanimation et directeur général de Parisanté Campus.

En facilitant les interactions et le recentrage des professionnels du soin sur le cœur de métier, le numérique ouvre la voie à des innovations originales en matière de sensibilisation et de formation, au bénéfice des professionnels de santé comme de leurs patients, jeunes et moins jeunes.

PAROLES DE JEUNES

« Des fois, il y a des médecins qui ont un site Internet donc ça, c'est intéressant. Par exemple, pour mon épaule, sur tout ce qui est chirurgie, j'ai pu chercher directement sur les sites des médecins chirurgiens et là il y a de l'information. Il y avait aussi un site .gouv que j'ai regardé. »



INFORMER ET S'INFORMER : LE NUMÉRIQUE, NOUVEL ESPACE DE SANTÉ ?

Les jeunes sont-ils assez informés sur la prévention santé ?

Sur certains thèmes, régulièrement et depuis longtemps communiqués par les pouvoirs publics, la réponse est « oui », avec même une certaine tendance au ras-le-bol :

« Globalement, les 18-25 ans ont un bon niveau d'information passive sur les principaux gestes santé, via les campagnes de prévention auxquelles ils ont été confrontés depuis leur enfance, notamment dans le cadre scolaire. Une exposition parfois malheureusement perçue négativement, car répétée et angoissante, surtout dans un contexte de surmédiatisation des risques depuis la pandémie de Covid », estime Pauline Martinot, médecin, docteur en neurosciences et ancienne conseillère du Ministre de la santé et de la prévention.

Les bénéfices d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière, de l'absence de consommation de tabac, alcool et autres produits stupéfiants sont bien intégrés, avec des mises en pratique certes fluctuantes, mais un impact positif réel dans de nombreuses situations, associé au sentiment de « maîtriser le sujet ».

PAROLES DE JEUNES

« Je dirais que ça demande un peu d'exercice parce qu'on peut trouver beaucoup d'informations mais pour savoir lesquelles sont les bonnes, il faut un peu trier. J'essaie de voir d'où l'information vient et puis le propos en lui-même, voir s'il me paraît bien. En général, j'essaie toujours de recouper les sources. »

Génération prévention en ligne

Au-delà de l'exposition à ces injonctions « classiques », les jeunes reconnaissent toutefois de forts besoins informatifs sur d'autres thématiques. Des éléments précis et contextualisés qui leur permettent de mieux comprendre leur environnement et de s'intégrer au quotidien. Internet représente à cet égard une riche source de réponses, déclenchant une démarche pro-active, via des mots-clés sur les moteurs de recherche ou les réseaux sociaux.

« En ligne, les jeunes cherchent à se construire des connaissances robustes en multipliant les sources, témoignages, et informations. Cette démarche active de recherche peut passer par l'abonnement à des comptes spécifiques sur les réseaux sociaux, l'écoute de podcasts ou le visionnage de documentaires sur les plateformes de streaming », liste Dorothée Kopp, directrice de la Recherche du cabinet d'ethnographie digitale Uptowns.

Sans surprise, les contenus les plus élaborés partagés par les jeunes utilisateurs de réseaux sociaux concernent prioritairement les champs liés aux principaux objectifs dans cette tranche d'âge : apparence de santé (acné, maîtrise du poids et de la silhouette, musculation...), productivité et capacités cognitives (sommeil, concentration...), addictions et santé mentale...

PAROLES DE JEUNES

« Tout de suite j'irais sur Internet poser la question et j'essaierais de regarder plusieurs sites pour avoir plusieurs avis et si ça revient, je me dirais que c'est bon. »

Parole de pairs, attention aux impairs

L'acquisition et la délivrance de l'information en ligne sont rarement descendantes et se font volontiers en mode « tutoriel ». « *Les jeunes ne sont pas de simples consommateurs passifs de contenus délivrés, mais tour à tour chercheurs et pourvoyeurs d'informations. Les formats sont incarnés, prodiguant des conseils de pair à pair, ou plus rarement de soignants (thérapeutes non-conventionnels) à patients, alors fondés sur des cas et des exemples* », révèle Dorothée Kopp. La posture de conseil se généralise et se détache de la légitimité médicale ou professionnelle et les conseils piochent dans un arsenal hétérogène de solutions, mais rarement médicamenteuses, pour apporter des résolutions rapides.

Un mode de fonctionnement qui amène à questionner la légitimité de la prise de parole sur les sujets santé, alors que certains utilisateurs de réseaux sociaux n'opèrent pas de tri entre les informations santé soutenues par des connaissances scientifiques et des conseils santé sans fondement autre que celui de sa répétition intensive sur les réseaux sociaux, comme par exemple les conseils « détox » du foie.

PAROLES DE JEUNES

« *Ce qui m'attirerait le plus, ce seraient des vidéos-témoignages de personnes qui soit le vivent, soit l'ont vécu.* »

« *Face à l'intense circulation de conseils prodigués par tous types d'intervenants, des plus qualifiés aux moins informés, certains comptes entreprennent d'apporter un éclairage critique et démystificateur. Mais ce type de vidéo, dite de débunkage, fait l'objet de bien moins de vues que les vidéos originales qui véhiculent des erreurs ou des conseils erronés* », regrette l'experte.

La sensibilisation et le renforcement de l'esprit critique apparaissent par conséquent comme un préalable indispensable à une plus grande efficacité des gestes santé mis en place par les jeunes.



PAROLES DE JEUNES

« *Donc, il faudrait qu'ils nous disent pourquoi c'est bien de manger 5 fruits et légumes par jour, pour quelles raisons, pour éviter quel genre de chose...* »

L'œil expert Le numérique en renfort de la santé

Inauguré fin 2021, Parisanté Campus est un pôle de recherche, de formation et d'innovation visant à structurer et développer une filière nationale dédiée au numérique en santé.

Les sujets abordés au sein de Parisanté Campus sont à la fois thématiques (cancers, santé des femmes...) et technologiques (création de base de données, IA, nouvelles technologies...). **Le numérique ne représente pas une finalité en soi, mais un outil facilitant la transition vers des évolutions efficaces des systèmes de santé**, avec par exemple des modèles plus préventifs, ou une médecine de précision renforcée, pour une personnalisation poussée des traitements proposés.

Les activités scientifiques développées sur le site s'organisent en 5 grands domaines :

- L'intelligence artificielle, dans toutes ses dimensions technologiques et éthiques.
- L'imagerie, avec une analyse des données fournissant des informations complémentaires aux images qui sont créées.
- La modélisation de la biologie quantitative. Les données de vie réelle permettent de créer et affiner des systèmes virtuels facilitant le développement médical.
- Les systèmes apprenant en santé : la conception d'outils qui permettent de travailler sur de grandes bases de données et réaliser des apprentissages automatiques.
- Un travail sur les enjeux sociologiques, économiques et éthiques des données de santé.



Antoine Tesnière
Directeur général de
Parisanté Campus

PRÉSERVER LE LIEN PAR L'ACCUEIL

À l'ère du (presque) tout digital, le contact humain et l'expertise de proximité offrent des possibilités d'écoute et d'accompagnement personnalisé irremplaçables. Certains espaces médicaux ou médico-sociaux accueillent notamment les jeunes pour répondre à leurs grandes interrogations et les aider à surmonter leurs problématiques de santé, qu'elles soient physiques ou mentales.

Qu'ils soient étudiants, en recherche d'emploi ou engagés dans la vie active, les 18-25 ans peuvent se tourner vers divers types d'établissements publics capables de répondre à leurs problématiques du quotidien, d'ordre psychique comme physique. Outre les CMPP (Centres Médicaux Psycho-Pédagogiques) accessibles jusqu'à leurs 20 ans, il existe trois principaux types de structures réalisant notamment de la prévention : les Maisons des adolescents, les Points d'écoutes jeunes et les Espaces pour la Santé des Jeunes. Leurs objectifs sont proches, avec invariablement la volonté d'apporter des réponses pragmatiques et plus largement offrir les prestations les mieux adaptées aux besoins et attentes des jeunes. « Les établissements n'ont pas tous les mêmes moyens, mais nous avons la volonté de permettre un accueil inconditionnel, universel, gratuit et anonyme, sans rendez-vous », précise Vincent Persuane, le président de la Fédération des Espaces pour la Santé des Jeunes.

PAROLES DE JEUNES

« J'aime quand il y a des explications, c'est pédagogique, on nous explique vraiment comment faire et pourquoi il faut faire ça et comment ça fonctionne dans le corps. »

Des solutions pour les étudiants

Souvent « lâchés dans la nature » une fois le domicile familial quitté, les étudiants se retrouvent fréquemment en manque de finances et de repères sanitaires.

Ils peuvent toutefois bénéficier d'un dispositif spécifiquement conçu pour eux : les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU). Leurs équipes sont composées de psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), d'assistants sociaux et d'un service administratif. Les consultations sont prises en charge à 100% par la Sécurité sociale et les mutuelles, sans avance de frais.

« Les étudiants sont à une période particulière de la vie, avec notamment un risque de cristallisation de troubles psychologiques et l'apparition de pathologies mentales. Ils ont besoin d'un lieu, d'une écoute adaptée à leurs spécificités. Les humains ont une compétence que n'aura jamais l'intelligence artificielle et les jeunes sont très sensibles aux rencontres et au suivi psychologique réalisé par une personne physique », insiste Amandine Buffière, pédopsychiatre, Présidente de la Fédération des CMPP et directrice médicale du Centre médical CMPP-BAPU Claude Bernard de Paris.

Des nouveaux lieux à inventer

Au-delà de la complexité d'accès aux (trop peu nombreuses) structures pouvant les accueillir, le manque de pro-activité des jeunes adultes représente le principal frein à leur prise en charge physique comme psychique. Un phénomène accentué par le poids de la société moderne : « Un jeune qui vient nous voir pour dévoiler son intimité alors qu'il pourrait le faire sur les réseaux est courageux. Notre monde s'est largement individualisé. Cela se traduit par une plus grande liberté, mais également une perte de repères et une plus grande solitude, cachée derrière les écrans », confie Vincent Persuane. Le déploiement de solutions efficaces est délicat et renvoie à l'expertise des sciences comportementales pour identifier et optimiser les dispositifs capables d'inciter les 18-25 ans à se rendre sans honte et en nombre dans des cadres d'accueil qui pourront les aider à surmonter un mal-être au quotidien.

« Nous ne mesurons pas le poids psychique des problématiques contemporaines dans la santé des jeunes, tout particulièrement la santé mentale. Guerres, réchauffement climatique, écologie... Beaucoup d'étudiants que je rencontre m'en parlent en consultation, tout comme ils partagent d'autres questionnements sur la société ou leur genre. Ce panorama constitue des obstacles à l'épanouissement individuel des jeunes et appelle à trouver des moyens et des lieux pour mieux les aider », conclut Amandine Buffière.

« Certains jeunes viennent nous voir dans un état de grande détresse et il s'agit alors de réfléchir ensemble, de comprendre l'environnement et la temporalité. Nous accueillons souvent à deux professionnels pour aborder les choses différemment, avec deux cerveaux. » ajoute Vincent Persuane.



IMPULSER LE CHANGEMENT

La Fondation APRIL étudie le rapport à la santé des jeunes adultes depuis près d'un an et ce que nous observons est qu'il n'y a pas de vérité absolue ni de perception uniforme : il existe autant de façons de penser sa santé et d'approcher les risques que de jeunes. Cependant, des grandes tendances se dégagent des études présentées.

Les enseignements

Les jeunes perçoivent leur santé comme un moyen et non uniquement comme un but. S'ils mettent en place des réflexes santé, c'est principalement pour atteindre la réussite (personnelle, professionnelle, financière...), montrer le meilleur d'eux-mêmes, avoir la plus belle apparence, etc. davantage que dans un but de préservation de leur capital santé sur le long terme.

On observe des comportements de santé très individualisés, inscrits dans une logique de performance, et une pratique guidée par des valeurs de discipline et des idéaux de représentation.

Pour autant, s'ils semblent garder confiance dans notre système de santé et dans les professionnels du soin, dans la pratique, ils s'en éloignent pour s'attacher davantage aux récits expérientiels, aux échanges entre pairs, à l'approche testimoniale, notamment par l'intermédiaire des outils numériques.

Ces outils, et en particulier les réseaux sociaux, sont aussi les principales sources d'informations. Les jeunes de 18-25 ans semblent avides de connaissances et témoignent de l'importance de comprendre le corps et les effets des gestes favorables à la santé, voire de savoir identifier les symptômes qu'ils ressentent.

Deux effets principaux à ces nouvelles tendances. D'abord, ces injonctions contradictoires entre une norme sociale qui s'affiche sur les écrans et la réalité créent des dissonances chez les jeunes, génératrices d'angoisses et de culpabilité. Ensuite, face à la masse d'informations disponibles, pas souvent proposées par des professionnels de santé, pas toujours vérifiées ni vraies, les messages sont brouillés et certains sujets occultés.



Nos convictions

À l'appui de ces enseignements, la Fondation APRIL est convaincue que le rapport des jeunes à la santé peut être réinventé en répondant à trois enjeux identifiés en filigrane de ces enquêtes :

- Ré-ancrer la santé dans une dimension collective pour créer des environnements favorables, complémentaires et articulés avec l'approche individuelle ;
- Prêter attention aux parcours de santé des jeunes en résonance avec leurs trajectoires de vie. Identifier les temps et les espaces clés pour agir au bon moment et au bon endroit, et réduire la distance avec le système de santé ;
- Accompagner les dissonances auxquelles ils sont confrontés pour apaiser les tensions internes qu'elles leur imposent en permanence.

Une nécessité : changer notre rapport au temps

Contrairement au curatif dont les bénéfices se voient davantage à court terme, le préventif s'évalue dans la durée. Il est le résultat de processus de transformation des pratiques qui demandent du temps. Nous savons que les effets des actions menées aujourd'hui ne sont pas toujours visibles et directement mesurables au regard de critères tangibles ou d'échanges fixes.

Il paraît alors essentiel de penser le temps long, pour mesurer l'efficacité des dispositifs de prévention et le « retour sur investissement » attendu.

Notre engagement

Pour répondre à ces enjeux, nous jugeons indispensable de mieux prendre en compte les facteurs humains dans les politiques et dispositifs de promotion de la santé et de prévention. C'est pourquoi nous avons choisi de baser notre approche sur les sciences comportementales.

Nous nous engageons, dans les mois et les années à venir, à apporter notre expertise et notre soutien à des acteurs soucieux de déployer des nouvelles approches de la santé des jeunes, notamment en co-construisant avec eux des projets intégrant les sciences comportementales tant dans la méthodologie, le design que dans l'évaluation des impacts.

Nous partagerons les résultats de ces expérimentations pour juger en toute transparence de leur pertinence, de leur efficacité en faveur de la santé des jeunes, mais aussi de leurs limites.

Enfin, nous continuerons à contribuer à enrichir la production de connaissances et de contenus sur ce sujet, en encourageant les études et les recherches, pour accroître les savoirs en la matière et permettre le développement de prospective scientifique.

Sophie Ferreira

Déléguée générale de la Fondation APRIL

Remerciements

Forts de notre approche holistique et fédératrice, nous sommes allés à la rencontre de nombreuses personnalités pour recueillir leurs expertises, confronter les points de vue et nourrir nos réflexions.

Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leurs contributions :

- Amandine Buffière
- François Carré
- Sophie Cha
- Anthony Dos Santos
- Celine Falco
- Nicolas Fleulaine
- Anne-Laure Gallay
- Grégoire Gibault
- Serge Guérin
- Cyrille Isaac Sibille
- Dorothée Kopp
- Laura Litvine
- Pauline Martinot
- Eric Maumy
- Vincent Persuanne
- Antoine Tesnière

Propos recueillis par Sophie Ferreira, Déléguée générale de la Fondation APRIL

Rédaction par Olivier Vachey, Journaliste scientifique

Crédits :

Evamind7, vidéo TikTok publiée le 2/01/2024

MaelleJoue, vidéo TikTok publiée le 2/09/2024

lockoce, vidéo TikTok publiée le 24/03/2023

Shutterstock

Les études sont à retrouver sur
www.fondation-april.org/fr/ressources/



Fondation groupe APRIL
114 boulevard Marius Vivier Merle
69439 LYON Cedex 03
contact@fondation-april.org