

Texte SSH n°1 : Réseaux sociaux et santé des collégiens

*Avant de commencer : sachez que ce texte est relativement simple, peut être même trop pour le niveau du concours mais c'est pour un premier DM avant le concours blanc, pour vous mettre dans le bain ☺
Ne stressiez pas si vous n'y arrivez pas en 40 minutes, ça viendra avec l'entraînement !
Vous avez de 85 à 95 mots pour résumer le texte.*

Quel est l'impact du recours massif aux technologies du web 2.0 sur la santé des collégiens ? Le 4 septembre, l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) rend publiques les données françaises de l'enquête *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC).

Le développement de Facebook et autres réseaux sociaux, l'arrivée de Twitter, la mode des téléphones portables, l'Internet transforment notablement la vie des adolescents. Quelles peuvent être les conséquences de l'utilisation massive de ces technologies de l'information et de la communication (TIC) sur la sociabilité et la santé des 11-15 ans ?

L'étude HBSC passe au crible les comportements santé des adolescents de 11 à 15 ans dans plus de 40 pays. Elle apporte des éléments de réponse, notamment dans son volet français*.

Un effet plutôt positif sur la sociabilité des adolescents

Si l'usage des TIC au collège était encore peu répandu parmi les jeunes Français en 2006, ils ont rattrapé leur retard 4 ans plus tard. En entrant au collège, 22 % des garçons et 31 % des filles utilisent quotidiennement les TIC pour communiquer avec leurs amis. Avant l'entrée au lycée, ce mode d'échange quotidien concerne 46% des garçons et 65% des filles.

L'importance des TIC dans la vie des collégiens modifie leurs habitudes sociales. Ils sont moins enclins à sortir le soir qu'auparavant, sans doute parce qu'ils échangent plus par texto ou internet. Les TIC leur permettent ainsi de concilier exigences familiales et amicales, souvent contradictoires à cet âge.

En 2006, 14,5 % des garçons de 11 ans sortaient quatre soirs ou plus par semaine avec leurs amis, contre 10 % en 2010, cette tendance se retrouvant chez les adolescents de 13 ans pour les deux sexes.

Les adolescents d'aujourd'hui ont un large réseau d'amis. Contrairement à une idée reçue, les TIC ne les coupent pas physiquement des autres. Bien au contraire : leur vie amicale est plus riche qu'en 2006. Plus de 93% d'entre eux ont au moins trois véritables amis. Echanger via les réseaux ou le net les aide sans doute à s'affranchir en partie du jugement dans les cours de collège.

Les jeunes et notamment les garçons ont diversifié leur bande d'amis, qui compte plus de filles qu'en 2006. Mais les TIC ne semblent pas avoir permis de rompre l'isolement de certains adolescents. Une petite minorité (moins de 2%) n'a pas d'amis, chiffre identique à 2006.

Peu d'effets sur la sexualité des adolescents

Selon les chiffres de 2010, la sexualité des adolescents a peu évolué. Près d'un élève sur cinq en 4ème et 3ème a déjà eu un rapport sexuel, les garçons étant plus nombreux que les filles (22% vs 14%).

Au total, 9 % des garçons et 4 % des filles déclarent des rapports avant 13 ans, et 25,5 % des garçons et 14 % des filles avant 15 ans. Globalement, les jeunes gardent une bonne impression de leur première fois, seuls 2 % n'en avaient pas envie.

Malgré les craintes nourries par certains éducateurs d'une sexualisation précoce (notamment liée à une plus large diffusion de la pornographie), ces proportions sont restées stables ces dernières années.

Les TIC perturbent le sommeil des adolescents

Si les TIC contribuent à diminuer les sorties nocturnes des adolescents, elles perturbent leur sommeil.

Ceux qui utilisent un ordinateur ont un temps de sommeil réduit (8 h 06 vs 8 h 50), tout comme **ceux qui disposent d'un téléphone portable équipé d'Internet** (7 h 59 vs 8 h 44) ou **qui regardent la télévision le soir dans leur chambre** (8 h 16 vs 8 h 48).

A l'inverse, **les élèves de collège qui lisent dorment plus longtemps** que les autres : 8 h 52 vs 8 h 28. Le sommeil apparaît ainsi en compétition avec l'utilisation des divers outils électroniques et audiovisuels disponibles dans la chambre des 11 – 15 ans.

Une période où les comportements des futurs adultes se dessinent

Alimentation, alcool, drogue, tabac, sport... de nombreuses premières habitudes, bonnes ou mauvaises, se créent durant ces années collège. Pour le tabac, cette période est marquée par une forte expérimentation : **30 % des collégiens avouent avoir essayé de fumer**. Cette tendance progresse nettement de la 6ème (13 %) à la 3ème (52%). En 3ème, 16% d'entre eux fument quotidiennement.

Au collège, l'alcool reste le produit psychoactif le plus souvent expérimenté. Sept collégiens sur dix déclarent en avoir déjà bu dans leur vie. **L'expérimentation de l'alcool concerne 53% des adolescents à l'entrée du collège et 83 % en 3ème.**

Le collège est une période où **l'abus d'alcool augmente fortement**. Un collégien sur six dit avoir connu au moins une ivresse alcoolique. Un sur dix a aussi expérimenté le cannabis. Cette tendance est particulièrement marquée chez les élèves de quatrième (11 %) et de troisième (24 %), versus 1,5 % en sixième et 4% en troisième.

Certains comportements positifs s'améliorent chez les collégiens. On observe ainsi une augmentation de la consommation quotidienne de fruits (39% en 2010 vs 31% en 2006) et de légumes (45 % en 2010 vs 42 % en 2006).

La consommation de sucreries a baissé chez les ados passant de 28% en 2005 à 24% en 2010. Les filles sont les plus consommatrices (24 % chez les garçons vs 26 % chez les filles). Un quart des jeunes déclare boire quotidiennement des boissons sucrées, sans évolution depuis 2006. Les garçons sont plus consommateurs de sodas que les filles (30 % chez les garçons vs 24 % chez les filles).