



Afficher des messages de prévention sur les réseaux sociaux

Bien que l'utilisation des réseaux sociaux comporte certains avantages, notamment en facilitant les interactions sociales, ceux-ci peuvent aussi poser des risques pour la santé et le bien-être des jeunes. Mauvaise qualité du sommeil, baisse de l'estime de soi, risque accru de détresse psychologique, augmentation du risque de développer des troubles alimentaires, sédentarité et cyberintimidation, sont autant de problématiques de santé pouvant être associées aux réseaux sociaux¹.

Pour sensibiliser les jeunes aux impacts des réseaux sociaux sur leur santé et bien-être, le Collectif Vital invite les membres de la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* à proposer de :

Imposer l'affichage de messages de prévention sur les réseaux sociaux pour informer les utilisateurs et utilisatrices sur leurs impacts pour la santé et bien-être.

Pourquoi faut-il agir?

Le médecin-chef des États-Unis a récemment publié un **avis** faisant état des connaissances actuelles sur les risques associés à l'usage des réseaux sociaux pour la santé mentale des jeunes. Il propose plusieurs recommandations pour se mobiliser collectivement sur cet enjeu et suggère d'**appliquer le principe de précaution concernant les réseaux sociaux**¹.

Une mesure concrète qu'il met de l'avant serait d'imposer aux plateformes de réseaux sociaux l'affichage de messages de prévention et d'avertissement pour informer les utilisateurs et utilisatrices des effets néfastes de leur usage pour la santé². Ces messages pourraient sensibiliser sur :

- ♦ les **impacts du temps passé** devant les écrans;
- ♦ les risques associés à l'exposition à des **contenus inappropriés et préjudiciables**;
- ♦ les **ressources d'aide ou les sites de références** à consulter en cas de besoin.

¹ The U.S. Surgeon General's Advisory. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S Surgeon General's Advisory*.

² Texte d'opinion du médecin-chef des États-Unis (2024). Disponible au : <https://www.nytimes.com/2024/06/17/opinion/social-media-health-warning.html>

Les réseaux sociaux occupent une grande place dans la vie des jeunes. Mais **comment sensibiliser les jeunes aux impacts de ces plateformes sur leur santé et bien-être?**

EXPÉRIENCE INSPIRANTE

L’affichage de messages d’avertissement a déjà été mis en place sur les emballages des produits du tabac pour sensibiliser la population aux dangers du tabagisme pour la santé.

- Le gouvernement du Canada a renforcé en 2023 son *Règlement sur l’apparence, l’emballage et l’étiquetage des produits du tabac* qui impose à l’industrie du tabac d’apposer sur leurs produits des avertissements et des messages liés à la santé, tels que « La cigarette endommage vos organes » ou « Du poison dans chaque bouffée »³.

L’efficacité de ces messages d’avertissement a été démontrée pour réduire l’attrait du tabac et sensibiliser aux méfaits qui y sont associés, en particulier chez les jeunes^{4,5}. Il serait pertinent de **s’inspirer de cette expérience** pour imposer l’affichage des messages de prévention et d’avertissement sur les plateformes de réseaux sociaux.

- À noter que certaines plateformes de réseaux sociaux ont déjà intégré des messages de prévention pour informer leurs utilisateurs et utilisatrices de la désinformation sur la COVID-19 et les diriger vers des ressources d’informations fiables⁶. Les plateformes ont donc développé la technologie nécessaire pour proposer ce type de messages.

Quels sont les défis et les enjeux associés à cette intervention?

La réglementation des plateformes de réseaux sociaux pour leur imposer l’affichage de ces messages de prévention et d’avertissement est-elle la voie à privilégier?

Le modèle d’affaire des plateformes de réseaux sociaux repose en grande partie sur des mécanismes visant à maintenir les utilisateurs et utilisatrices le plus longtemps possible sur leurs plateformes, parfois au détriment de leur santé physique et mentale. Face à ce constat, il est nécessaire de privilégier la voie réglementaire pour exiger la mise en place de ces messages de prévention et d’avertissement. Le contenu de ces messages et leurs fréquences doivent être encadrés pour ne pas être influencés par les conflits d’intérêts de cette industrie.

Cette mesure est-elle suffisante pour protéger les jeunes des effets néfastes des réseaux sociaux?

À elle seule, cette mesure ne permettra pas de mieux protéger la santé des jeunes en ligne, mais pourrait susciter une prise de conscience et amener vers une utilisation plus équilibrée de ces plateformes.



Pour plus d’informations :
collectifvital.ca | info@collectifvital.ca
514 598-8058

Cette fiche a été alimentée par une concertation de plusieurs organismes et spécialistes menée par le Collectif Vital et Capsana, qui représentent une variété de points de vue et de connaissances sur l’utilisation des écrans et la santé des jeunes.

© Tous droits réservés 2025



3 Gouvernement du Canada. (2023). *Règlement sur l’apparence, l’emballage et l’étiquetage des produits du tabac*.

4 Hammond, D., Fong, G. T., McNeill, A., Borland, R., & Cummings, K. M. (2006). Effectiveness of cigarette warning labels in informing smokers about the risks of smoking: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Tobacco control*, 15 Suppl 3(Suppl 3), iii19–iii25. <https://doi.org/10.1136/tc.2005.012294>

5 Organisation mondiale de la santé. (s.d.). *Encouraging health warnings on tobacco packaging*.

6 Le Monde. (2020). *Coronavirus : Facebook va vous avertir si vous avez réagi à des messages considérés comme dangereux pour la santé*.