

1.7 Santé mentale et usages du numérique

En 2022, plus de la moitié des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent être exposées au moins 4 heures par jour à des écrans, hors raisons professionnelles ou éducatives, contre un tiers des personnes de 25 à 44 ans et un quart des personnes de 45 ans ou plus ► [figure 1](#). Les écarts d'âges sont encore plus marqués concernant les usages des **réseaux sociaux** : seuls 4 % des personnes de 18 à 24 ans ne s'y connectent jamais, contre 70 % des personnes âgées de 70 ans ou plus ► [figure 2](#).

Les personnes âgées de 18 à 69 ans présentent des élévations de plus en plus significatives de la prévalence des syndromes dépressifs selon leur fréquence de connexion aux réseaux sociaux ► [figure 3](#). Les femmes âgées de 18 à 24 ans présentent, d'une part, les prévalences de syndromes dépressifs les plus élevées (18 % en moyenne) et, d'autre part, les fréquences de consultation des réseaux les plus fortes. Ainsi quatre jeunes femmes sur dix les consultent plusieurs fois par heure et parmi celles-ci un quart présente un syndrome dépressif. Chez les 10 % des jeunes femmes qui consultent les réseaux cinq fois par heure ou plus, la prévalence des syndromes dépressifs atteint 29 %.

La part d'enfants âgés de 5 à 17 ans présentant, selon au moins l'un de ses parents, des **difficultés psychosociales** est estimée à 9 % en moyenne (8 % des filles et 11 % des garçons) ► [figure 4](#). La proportion d'enfants exposés durant 4 heures ou plus par jour à un écran varie de 8 % parmi les mineurs de 5 à 7 ans à 32 % chez les mineurs

de 15 à 17 ans. À partir de 11 ans, quel que soit l'âge et le sexe, les prévalences de difficultés psychosociales s'avèrent significativement surélevées chez les adolescents exposés plus de quatre heures par jour à des écrans.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, les liens statistiques observés entre de fortes expositions aux écrans et la santé mentale se maintiennent significativement après ajustement sur le niveau de vie et la structure du ménage.

La corrélation entre surexposition aux écrans et santé mentale dégradée a déjà été illustrée, mais un lien causal est plus complexe à établir, notamment parce que certains troubles ou symptômes psychiatriques entraînent un isolement, une apathie ou un éloignement vis-à-vis de l'emploi, qui peuvent conduire à une forte exposition aux écrans. Par ailleurs, avec l'usage des réseaux sociaux se jouent pour certains utilisateurs des enjeux individuels qui peuvent être forts, notamment en lien avec l'estime de soi. Si certaines des interactions sociales numériques peuvent être considérées comme du lien social, qui est un puissant facteur de protection de la santé mentale, d'autres, telles que le cyberharcèlement, sont constitutives de violences psychologiques. La communauté scientifique et les instances internationales de santé publique s'inquiètent donc régulièrement du lien élevé entre mésusages numériques et dégradation de la santé mentale, tout particulièrement chez les adolescentes et les jeunes femmes. ●

► Définitions

Les **réseaux sociaux** peuvent se définir de plusieurs manières. Dans l'enquête EpiCov, la question portait sur la fréquence de connexion et était assortie des exemples suivants : « Facebook, Twitter, Instagram, etc. ».

Les **difficultés psychosociales** englobent différents types de problèmes que l'enfant peut avoir dans la gestion de ses émotions, de son comportement et de ses interactions sociales. Elles ont été estimées dans l'enquête EpiCov par un outil de 25 questions posées aux parents avec le questionnaire « forces et faiblesses » (*Strengths and difficulties questionnaire – SDQ*).

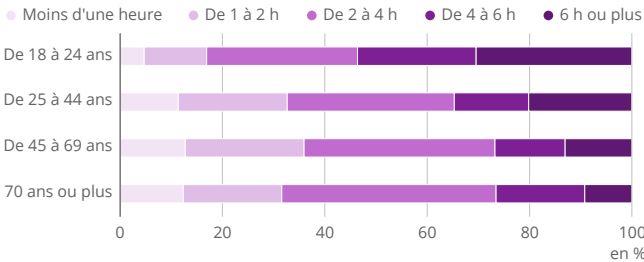
► Sources

L'enquête **EpiCov (Épidémiologie et Conditions de vie sous le Covid-19)** allie une interrogation par questionnaire avec des analyses sérologiques menées auprès de répondants volontaires pour étudier la proportion de personnes ayant été en contact avec le virus et le lien avec les conditions de vie de la population.

► Pour en savoir plus

- Retrouvez plus de données en téléchargement.
- « Santé mentale : un état des lieux au regard de la situation financière, de l'orientation sexuelle et des discriminations subies », Études et résultats n° 1340, Drees, juin 2025.
- « Près d'un enfant sur six a eu besoin de soins de santé mentale entre mars 2020 et juillet 2021 », Études et résultats n° 1271, Drees, juin 2023.
- « Santé mentale : une amélioration chez les jeunes en juillet 2021 par rapport à 2020 mais des inégalités sociales persistantes », Études et résultats n° 1233, Drees, juin 2022.

► 1. Temps d'exposition aux écrans, par classe d'âge

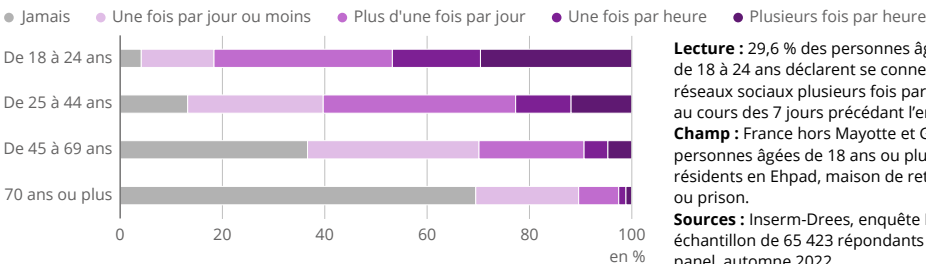


Lecture : 30,4 % des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent avoir passé au moins 6 heures par jour devant un écran, hors raisons professionnelles ou éducatives, au cours des 7 jours précédant l'enquête.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, personnes âgées de 18 ans ou plus, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 65 423 répondants du panel, automne 2022.

► 2. Fréquence de connexion aux réseaux sociaux, par classe d'âge

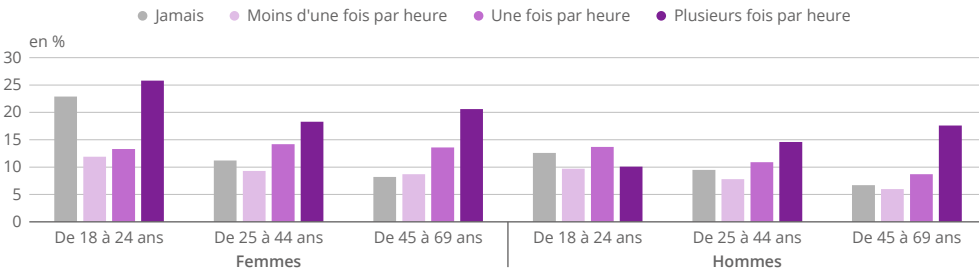


Lecture : 29,6 % des personnes âgées de 18 à 24 ans déclarent se connecter aux réseaux sociaux plusieurs fois par heure, au cours des 7 jours précédant l'enquête.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, personnes âgées de 18 ans ou plus, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 65 423 répondants du panel, automne 2022.

► 3. Prévalence des syndromes dépressifs selon la fréquence de consultation des réseaux sociaux, par sexe et âge

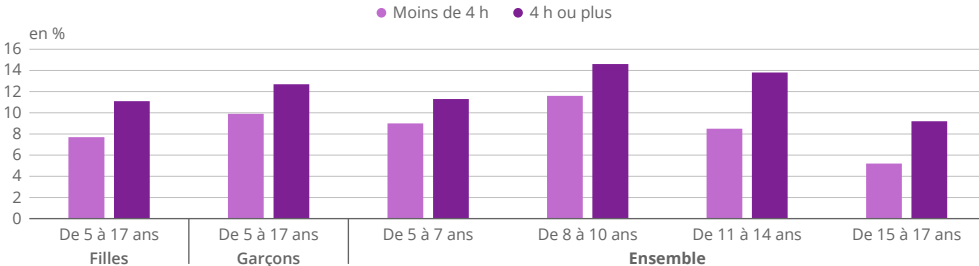


Lecture : Parmi les femmes âgées de 45 à 69 ans, la prévalence des syndromes dépressifs varie de 8,2 % chez les personnes ne consultant pas les réseaux sociaux à 20,6 % chez celles les consultant plusieurs fois par heure.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, personnes âgées de 18 à 69 ans, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 65 423 répondants du panel, automne 2022.

► 4. Difficultés psychosociales des enfants de 5 à 17 ans selon le temps quotidien d'exposition aux écrans



Lecture : 14,6 % des mineurs âgés de 8 à 10 ans et exposés au moins 4 heures par jour aux écrans présentent un score de difficultés psychosociales élevé ; 11,6 % parmi ceux qui y sont exposés moins longtemps.

Champ : France hors Mayotte et Guyane, enfants de personnes âgées de 18 ans ou plus, hors résidents en Ehpad, maison de retraite ou prison.

Sources : Inserm-Drees, enquête EpiCov, échantillon de 16 523 enfants vivant avec les répondants du panel, automne 2022.