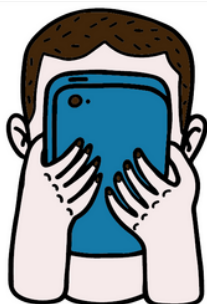


Lien entre Cyberaddictions, TCA et obésité



La **cyberaddiction** est un trouble regroupant, entre autres l'addiction aux divers **écrans** (smartphone, télévision, tablette, consoles de jeu), à **internet** et aux **réseaux sociaux**. Avec une **exposition** moyenne de **plus de 12 heures par jour** en 2020, l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux ne cesse d'augmenter dans le monde entier et peut induire des effets néfastes sur la santé. [1]

AVERAGE TIME SPENT PER ADULT 18+ PER DAY BASED ON TOTAL U.S. POPULATION

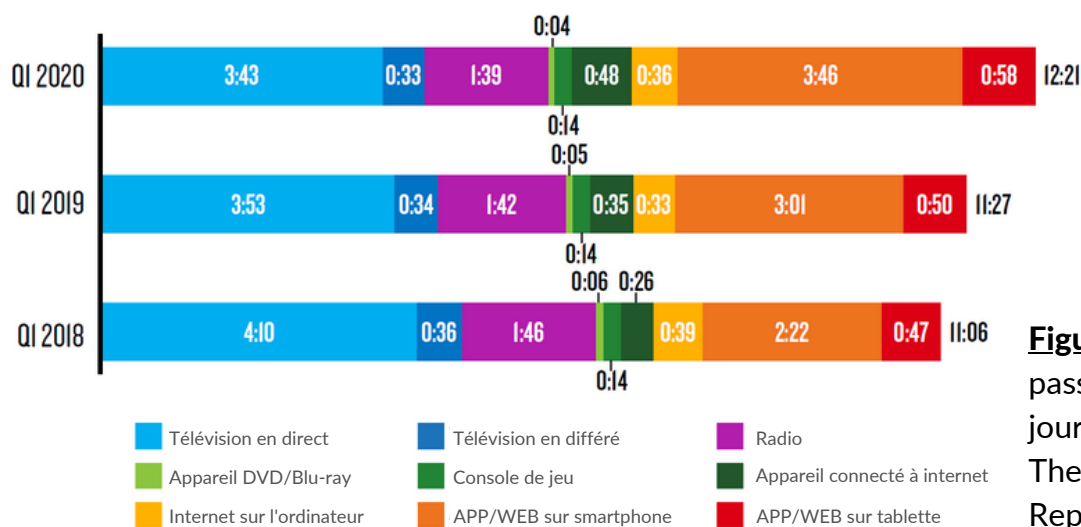


Figure : Temps moyen passé par les +18 ans par jour (population américaine) - The Nielsen Total Audience Report Series, 2020

Les écrans, via la diffusion de **publicités** promouvant des **produits alimentaires riches** et peu **nutritifs**, peuvent orienter le consommateur vers des choix alimentaires **hédoniques** et ainsi favoriser l'apparition de TCA compulsifs et d'obésité [2]. De plus, l'utilisation excessive des écrans est généralement associée à une **importante sédentarité** (cf. **fiche Activité Physique**) et aux **grignotages** (cf. **fiche Alimentation**), pouvant contribuer à la prise de poids et aux mauvaises habitudes alimentaires.

Aussi, l'utilisation des écrans pendant les **repas** induit un **détournement de notre attention** (stimuli sonores et visuels) qui n'est alors plus focalisée sur la prise alimentaire. Cela entraîne un **retard de la satiété** et une augmentation moyenne de **25% des quantités ingérées**.

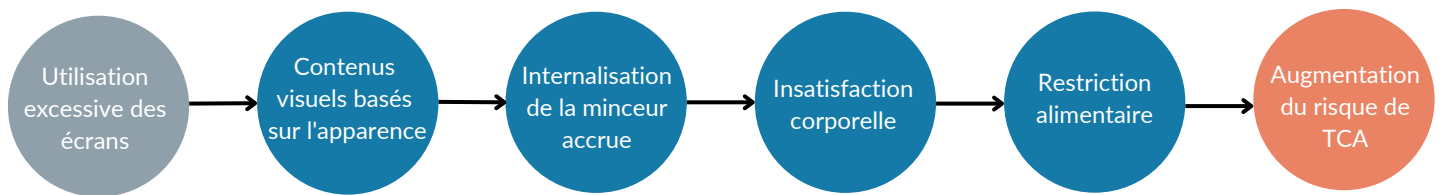


Enfin, l'**utilisation** des écrans **en fin de journée** impacte directement le sommeil via la diffusion de lumière bleue et l'excitation provoquée, **perturbant** ainsi les **rythmes biologiques** et l'endormissement. Or, un mauvais sommeil (quantité et qualité) favorise la **fatigue**, le **grignotage** et donc l'apparition d'un TCA ou d'une obésité (cf. **fiche Sommeil**).

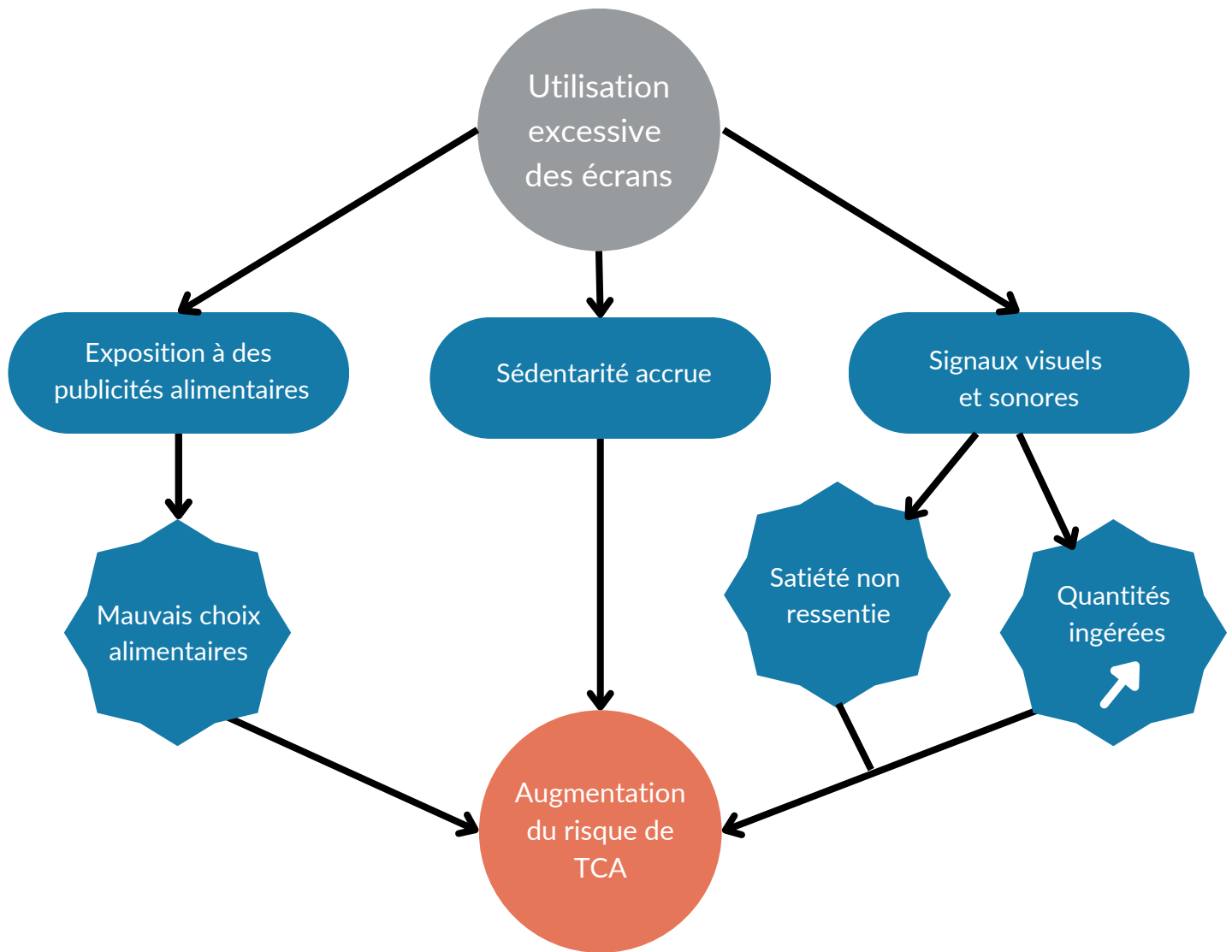


En plus de l'**exposition croissante** aux écrans, l'utilisation des réseaux sociaux ne cesse d'augmenter dans le monde. Entre 2008 et 2015, le **temps moyen** consacré à **Internet** par les 18-24 ans est passé de 15 minutes à 2h48 [3]. Cet engouement peut s'expliquer par le fait que les réseaux sociaux, comme Instagram ou Tik Tok, permettent une **interaction constante** avec le monde et offrent un accès visuel à de multiples contenus (photos, vidéos) à la demande. Cependant, ces **contenus**, fréquemment **basés sur l'apparence**, ont tendance à véhiculer l'idée selon laquelle **l'image corporelle** influence majoritairement les **relations interpersonnelles** [4]. Cette image corporelle devient alors la préoccupation principale et ouvre le champ des possibilités pour parvenir à l'apparence parfaite et donc à la **validation collective**.

Par un mécanisme de comparaison sociale, les réseaux sociaux favorisent l'**internalisation** d'un **idéal de minceur** pouvant mener à l'**insatisfaction corporelle**, à la **restriction alimentaire** et aux **troubles alimentaires** [5,6] (cf. **fiche Préoccupations corporelles**). En effet, une étude a révélé que la **visualisation** de **photos attrayantes** de célébrités ou de pairs avait un **effet négatif sur l'humeur** et l'image corporelle des femmes [7]. De plus, une forte association a été confirmée entre l'utilisation des réseaux sociaux et une **augmentation des préoccupations alimentaires** (de l'ordre de 2,5 fois) [8]. Ainsi, les réseaux sociaux, via l'augmentation de l'insatisfaction et des préoccupations corporelles, représentent de réels facteurs de risque de TCA et d'obésité.



Les réseaux sociaux étant particulièrement appréciés des **adolescents et des jeunes adultes**, il semble judicieux de les utiliser pour faire de la prévention. Il apparaît indispensable de **communiquer** sur la nécessité de prendre du recul quant aux **contenus diffusés** sur ces réseaux et sur l'intérêt de la **diminution du temps d'écran**. Il est donc particulièrement important d'intégrer la **prévention de la cyberaddiction** et de ses risques associés dans la prise en charge des TCA et de l'obésité.



SOURCES :

1. Nieslen, The Nielsen Total Audience Report series, 2020
2. Courbet D, Fourquet-Courbet M.-P. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. The Conversation, The Conversation France, 2019.
3. Mansi V. Internet dans les troubles du comportement alimentaire restrictifs : mode de consultation et impact. Université Grenoble Alpes. 2019 :119.
4. García del Castillo, J., García del Castillo-López, Á., Dias, P.C. et al. Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth. Psicol. Refl. Crít.33, 13 (2020).
5. Melioli T., Gonzalez N. El Jazouli Y. & al., Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescents : une étude exploratoire, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, Volume 28, Issue 4, 2018, Pages 196-203, ISSN 1155-1704.
6. Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C. & Gleaves, D. H. The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. Front. Psychol. 8, (2017).
7. Brown Z., Tiggemann M, A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image, Body Image, Volume 33, 2020, p 190-198, ISSN 1740-1445
8. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016;116(9):1465-1472.