

GÉNÉRATION SANTÉ GLOBALE

Face aux nouveaux risques,
quelles actions pour la santé
des jeunes ?

Sous la direction de

Christophe HARRIGAN

LES NOTES STRATÉGIQUES



Adressées aux acteurs économiques, institutionnels et politiques mais aussi à un public averti, les Notes Stratégiques de l'Institut Choiseul ont vocation à analyser et éclairer les principaux débats économiques, sociaux et politiques sous le prisme des ruptures géopolitiques et géoéconomiques à l'œuvre dans le monde contemporain.

INSTITUT CHOISEUL



GÉNÉRATION SANTÉ GLOBALE

Face aux nouveaux risques,
quelles actions pour la santé des jeunes ?



Sous la direction de

Christophe HARRIGAN

Directeur général, La Mutuelle Générale

À propos de Christophe Harrigan :

Christophe Harrigan, diplômé de HEC et de l'IAE de Rennes, a débuté chez Pricewaterhouse Coopers en 2000 en tant qu'auditeur. En 2006, il rejoint Groupama où il occupe diverses fonctions, notamment en tant que Directeur financier de la filiale grecque. Après une période d'expatriation à Athènes, il devient Directeur financier de Groupama Paris - Val de Loire, supervisant une réorganisation majeure du développement commercial urbain. En 2013, il rejoint La Mutuelle Générale en tant que Directeur financier, puis est nommé Directeur général en 2017. Sous sa direction, la Mutuelle, qui protège plus de 1,5 million de personnes et 11 000 entreprises, a connu une transformation significative, avec un chiffre d'affaires de 1,3 milliard d'euros. À 48 ans, Christophe Harrigan est également membre de différents think tanks, qui lui permettent d'apporter sa contribution de dirigeant aux grands débats qui traversent le monde de l'entreprise.

À propos de La Mutuelle Générale :

Experte des métiers de l'assurance santé et de la prévoyance depuis plus de 75 ans, La Mutuelle Générale assure 1,5 million de personnes et réalise un chiffre d'affaires de 1,3 milliard d'euros. Ses offres s'adressent aux entreprises de toutes tailles comme aux particuliers. En 2020, La Mutuelle Générale a diversifié ses activités en lançant Flex, une start-up de services destinés à faciliter la vie quotidienne et à améliorer la qualité de vie au travail des salariés. Acteur de l'économie sociale et solidaire, La Mutuelle Générale mène toutes ses actions au bénéfice de ses adhérents, en mobilisant ses 1 900 collaborateurs et ses 1 500 élus bénévoles. Elle s'engage, jour après jour, à améliorer la qualité de vie et à renforcer la solidarité entre les générations.

AVANT-PROPOS

Dans un monde en constante évolution, l'horizon de la santé globale se redessine, en réponse à de nouveaux enjeux et défis inédits. La jeunesse, reflet de notre avenir et pilier de la société de demain, se trouve aujourd'hui au carrefour de multiples risques sanitaires. De la sédentarité exacerbée à l'ère numérique aux enjeux de santé sexuelle, en passant par la santé mentale fragilisée par une exposition constante aux réseaux sociaux et aux impacts du changement climatique, la jeune génération est exposée à des menaces qui étaient autrefois inconnues ou négligées.

Une observation s'impose : les problématiques de santé touchant les jeunes s'intensifient. Cette frange de la population se trouve confrontée à une multitude de facteurs de vulnérabilité dont la crise sanitaire récente a été une sorte de catalyseur. Derrière l'appellation générique de « jeunes » se cachent des réalités multiples, chaque tranche d'âge présentant des caractéristiques propres et des préoccupations spécifiques. Les enfants et les adolescents, en plein processus de croissance et de développement, se trouvent en première ligne des évolutions sociétales. Ils sont confrontés notamment à l'usage précoce et excessif des écrans qui les poussent souvent au repli sur eux-mêmes. Quant aux jeunes adultes, ils vivent un moment crucial de transition et s'apprêtent à intégrer un marché du travail incertain. Les difficultés et fragilités inhérentes à cette phase de formation et de construction identitaire sont amplifiées par le contexte climatique et géopolitique anxieux.

La Mutuelle Générale place la santé et le bien-être de ses adhérents au cœur de ses préoccupations. Dans cette optique, elle met en avant la prévention et s'engage dans des travaux de réflexion et de prospective, scrutant les mutations de notre société. La présente note réalisée en collaboration avec l'Institut Choiseul vise à mieux comprendre les défis auxquels la jeunesse d'aujourd'hui est confrontée, et à proposer des solutions envisageables pour construire une génération véritablement en bonne santé.

« Génération santé globale » n'est pas qu'un terme à la mode ; c'est un appel à l'action, une invitation à repenser notre manière d'aborder la santé dans un monde globalisé. Car si la nature des risques a changé, notre détermination à créer un environnement propice au bien-être de tous, en particulier des plus jeunes, doit demeurer inébranlable.

Christophe Harrigan

Directeur général, La Mutuelle Générale

INTRODUCTION

L'inscription de l'avortement dans la Constitution et les dernières mesures en matière d'accessibilité des préservatifs et de contraception pour les jeunes femmes témoignent d'une volonté politique d'œuvrer pour la santé des jeunes. Cette volonté s'est traduite également par le lancement de la campagne de vaccination contre les papillomavirus humains (HPV) dans les collèges à la rentrée 2023. Si ces nouvelles dispositions représentent des avancées concrètes, la phase d'application, souvent révélatrice d'inégalités et de lacunes en termes d'accessibilité, sera cruciale pour en évaluer pleinement la portée.

Les enjeux de santé sexuelle et d'accès à la contraception sont donc particulièrement à l'ordre du jour, mais la gamme des préoccupations en matière de santé des jeunes est bien plus étendue. La santé mentale requiert une attention particulière, alors qu'une « vague » d'épisodes dépressifs chez les jeunes Français est en train de marquer toute une génération. Une étude de Santé publique France révèle qu'en 2021, un an après le début de la crise de la Covid-19, 20 % des 18-24 ans déclarait avoir vécu un « épisode dépressif caractérisé », un chiffre qui s'élevait à 11 % en 2017.^[1] De manière concomitante, le nombre de tentatives de suicide est aussi en augmentation chez les mineurs. Face à cette situation alarmante, l'offre de soins en France apparaît saturée. En effet, les universités ne comptent qu'un psychologue pour 15 000 étudiants, soit dix fois moins que les recommandations internationales^[2].

Des mesures urgentes s'imposent pour protéger la santé des jeunes. La Mutuelle Générale s'est associée à l'Institut Choiseul afin d'identifier les principaux défis qui se posent en matière de santé des jeunes en France et d'esquisser des pistes d'action pertinentes et efficaces afin de préserver et promouvoir la santé des jeunes. Les diagnostics et les recommandations partagées se fondent sur les contributions d'experts et de praticiens de la santé des jeunes qui ont pris part aux sessions de débat organisées en juin 2023.

1 Santé publique France. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, n°2, 14 février 2023.

2 *Nightline France. Rapport de plaidoyer*, mai 2022.

EXPERTS AUDITIONNÉS

Justine ATLAN, directrice générale d'e-Enfance, association reconnue d'utilité publique de protection de l'enfance sur Internet, et du numéro court national 3018 pour les victimes de violences numériques et l'accompagnement à la parentalité numérique.

Pr Anne-Claude CREMIEUX, membre du collège de la Haute autorité de santé, infectiologue et universitaire française, professeure à l'hôpital Saint-Louis et membre titulaire de l'Académie nationale de médecine.

Jean-Pierre COUTERON, psychologue clinicien français spécialisé dans la question des addictions.

Eric DELEMAR, défenseur des enfants, adjoint en charge de la défense et de la promotion des droits de l'enfant.

Dr Philippe FAUCHER, gynécologue obstétricien français à l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris, spécialiste de l'avortement et de la contraception.

Gabriel FEMENIAS, directeur général du Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé (CRIPS) des jeunes en Île-de-France.

Christophe FERVEUR, psychologue clinicien, psychanalyste et consultant risques psychosociaux des universités.

Pr Ludovic GICQUEL, professeur de psychiatrie infante-juvénile, chef du pôle psychiatrie enfant et adolescent du centre hospitalier Henri Laborit de Poitiers.

Dr Luc GINOT, directeur de la santé publique à l'Agence régionale de santé (ARS) d'Île-de-France.

Stéphanie HERVIER, directrice générale de Medaviz, entreprise dans le secteur de la télémédecine en France.

Bruno JARRY, directeur de l'association Cultures, Loisirs, Animations de la Ville d'Issy-les-Moulineaux (CLAVIM).

Geoffrey KRETZ, co-fondateur de la plateforme de santé numérique Kwit.

Dr Dominique MONCHABLON, psychiatre et chef de service au Relais Étudiants-Lycéens de Paris à la Fondation Santé des Étudiants de France.

Dr Olivier PHAN, psychiatre, docteur en neurosciences, praticien hospitalier spécialiste des addictions à l'adolescence.

Vincent ROGER, délégué ministériel « en charge de la grande cause nationale de 2024 », auprès de la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Jean SPIRI, vice-président du Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes (CRIPS), coordinateur des auditions.

Florence THUNE, directrice générale de Sidaction.

Pr Patrick TOUNIAN, professeur de pédiatrie à la faculté de médecine Sorbonne Université et praticien hospitalier à l'hôpital Trousseau.

PARTIE 1

CONSTATS

01

1. L'apparition de nouveaux risques dans une société en mutation

« Il est logique que les jeunes ne se portent pas bien dans une société qui va mal. » Geoffrey Kretz

Parmi les premiers concernés par les évolutions sociétales profondes sont les jeunes. Ils grandissent dans un environnement nouveau, saturé par les informations anxiogènes autour de la crise pandémique hier, le changement climatique ou encore les incertitudes économiques aujourd'hui. Les jeunes sont affectés non seulement dans leur quotidien mais également dans leurs projections futures, par des répercussions diverses :

- La saturation d'informations et d'images, l'omniprésence d'écrans et de médiation audiovisuelle ;
- La fragilisation des liens sociaux avec l'avènement des réseaux sociaux facilitant les communications mais coïncident paradoxalement avec un certain isolement ;
- La détérioration de la relation au travail face aux risques de chômage, *burnout*, *bore-out* ;
- L'anxiété et l'alarmisme face à l'idée de l'effondrement climatique.

En toile de fond de ces nouvelles sources de fragilité qui affectent les jeunes, on relève aussi la montée de l'individualisme qui affecte le sentiment d'appartenance. Selon les experts interrogés, l'individualisme triomphant actuel s'accompagne d'une série de messages contradictoires que les jeunes ne sont pas forcément en capacité de gérer.

« La particularité des adolescents est qu'ils sont soumis à une multitude de stimulations qui met rudement à l'épreuve leur capacité à pouvoir y faire face. » Ludovic Gicquel

La Covid, véritable catalyseur d'un mal-être chez les jeunes

« La Covid est comme une bombe à fragmentation lente, dont les effets se ressentent progressivement » Bruno Jary

À partir de mars 2020, la crise de la Covid-19 a imposé la mise en place de mesures d'exception qui ont bouleversé la vie quotidienne des Français,

en particulier celle des enfants, adolescents et des jeunes adultes avec la fermeture de toutes les écoles et universités. Les professionnels de santé et de l'Éducation nationale, en première ligne pour repérer les symptômes d'une fragilité exacerbée chez les plus jeunes, sont parmi les premiers à avoir tiré la sonnette d'alarme. Les données de Santé publique France, issues de son système de surveillance et de ses études démographiques, ont corroboré ces constats de détérioration de la santé mentale des plus jeunes.

Les rapports hebdomadaires de surveillance de la santé mentale réalisés par Santé publique France ont mis en lumière une augmentation depuis début 2021 des admissions aux urgences pour geste suicidaire, idées suicidaires et troubles de l'humeur chez les enfants de 11-17 ans, et dans une moindre mesure chez les 18-24 ans. Les plus touchés sont les enfants au niveau collège entre 11-14 ans. À la fin de l'année 2021 et au début de 2022, les admissions pour troubles de l'humeur ont retrouvé un niveau avant-covid, mais les admissions aux urgences pour idées et gestes suicidaires restent à des niveaux nettement plus élevées^[1].

L'étude Confeado^[2] se concentre sur l'impact du confinement sur les enfants et adolescents âgés de 9 à 16 ans ainsi que sur leur bien-être. Ces résultats ont révélé que selon l'âge et le sexe, l'impact sur la santé mentale varie : les adolescents sont plus touchés que les enfants et les filles davantage que les garçons. La question de la fracture sociale lors du premier confinement est aussi mise en évidence par l'étude. La détresse psychologique a été d'autant plus forte chez les enfants issus des familles les plus vulnérables, en situation d'isolement social. L'étroitesse des logements et le confinement dans le huis clos familial ont encore plus handicapé ces jeunes face à la pandémie. À titre indicatif, lors de l'année 2020, le Défenseur des droits a effectué 10 000 interventions concernant une violation des droits des enfants.

Les principales épreuves auxquelles les jeunes étaient confrontées étaient le manque d'activités sportives et culturelles, le sentiment d'être dépassé par rapport au travail scolaire, l'infection à la Covid-19 d'un proche ou encore l'hospitalisation due à la Covid-19. À un âge où les professionnels de la santé s'accordent tous sur la nécessité pour

1 Santé publique France, « Santé mentale des enfants et adolescents : un suivi renforcé et une prévention sur-mesure », 17 janvier 2022.

2 Santé publique France. Etude CONFÉADO, réalisée entre le 9 juin 2020 et le 14 septembre 2020 auprès de 3898 enfants de 9 à 16 ans, 20 mai 2021.

les adolescents de sortir de la maison, d'être au contact de leurs pairs, d'avoir des activités sportives, cette situation inédite d'isolement a entraîné l'augmentation des besoins en santé mentale.

Pour les jeunes en études ou s'apprêtant à entrer sur le marché du travail, la fragilisation a été exacerbée par la précarité des conditions de vie étudiante et l'insécurité anticipée de l'emploi, alors que tout le système éducatif mais aussi professionnel connaissait des bouleversements avec l'avènement du distanciel. L'étudiant a violemment subi la perturbation du calendrier universitaire, les confinements successifs et l'enseignement à distance. La dégradation du soutien de la communauté universitaire (amis, enseignants), a révélé des pathologies psychiatriques qui étaient relativement atténuées jusqu'à présent. Près de 68 % des étudiants considèrent que la Covid a négativement impacté leur vie étudiante, 52 % dressent ce constat au sujet de leurs interactions sociales avec leurs proches^[3].

Ce tableau d'une jeunesse en détresse, en pleine période de construction de son identité, ne se limite pas aux seules périodes de confinement puisque l'on constate que les effets sont progressifs et perdurent dans le temps. La pandémie a agi comme un catalyseur, exacerbant les pathologies et les vulnérabilités à un niveau inédit. Cette intensification se manifeste notamment dans le doublement du taux de troubles dépressifs chroniques, ainsi que dans l'augmentation du recours à des palliatifs pour faire face, terreau propice au développement d'addictions.

Malgré l'assouplissement des mesures sanitaires et le retour à un rythme de travail plus régulier, les arrêts de travail n'ont pas significativement diminué. Le CTIP rapporte que les arrêts liés à la Covid-19 sont demeurés nombreux au premier trimestre 2021 avant de diminuer, sans toutefois infléchir la courbe des arrêts de travail^[4]. En 2022, 46 % des arrêts maladie ont été pris par des salariés âgés de 18 à 34 ans, contre 42 % en moyenne depuis 2016. Cette augmentation de l'absentéisme est principalement due à des problèmes de santé mentale, passant de 11 % en 2016 à 20 % en 2022.

3 Institut CSA pour LMDE. Enquête sur un échantillon de près de 3500 étudiants, 11 juillet 2022.

4 Centre Technique des Institutions de Prévoyance (CTIP). Rapport annuel 2022.

Ainsi, la santé mentale de la jeune génération s'est fortement dégradée au cours de la pandémie de Covid-19 comme en atteste cette hausse des troubles psychologiques, mais aussi ultérieurement.

L'éco-anxiété : un arrière-plan constant dans l'esprit de nombreux jeunes

« L'enjeu majeur pour la jeunesse de demain réside dans sa capacité à digérer l'information abondante au quotidien, car il existe une tendance à l'ensevelissement. » Gabriel Femenias

La détresse que l'on constate chez les jeunes a été largement renforcée par la quantité d'informations anxiogènes déferlant notamment par le biais des réseaux sociaux et des médias. Le quotidien de toute une génération est désormais marqué par les catastrophes climatiques et naturelles dans l'environnement proche et lointain, rendant manifeste le dérèglement climatique en cours, la pollution des espaces naturels et la raréfaction des ressources. Cette expérience d'éco-anxiété engendre un sentiment de désespoir et de résignation face aux crises.

Selon une étude, 58 % des Français âgés de 16-25 ans se disent très ou extrêmement inquiets du changement climatique et 35 % affirment que cette éco-anxiété a un impact négatif sur leur vie⁽⁵⁾. L'éco-anxiété n'est pas seulement due aux catastrophes en elles-mêmes, mais aussi au sentiment d'impuissance qui en découle et à la dissonance cognitive entre efforts de court terme et effets anticipés de très long terme, ainsi qu'entre l'action individuelle et l'action collective ou politique. L'éco-anxiété trouve également ses sources dans la minimisation des conséquences du réchauffement climatique largement médiatisée et dans l'action insuffisante de la classe politique.

Cette éco-anxiété a des répercussions concrètes sur la santé mentale des jeunes. Les difficultés à se figurer positivement son avenir, alors que le réchauffement climatique impose des changements majeurs dans la vie quotidienne, créent un désarroi qui contribue à l'augmentation des troubles dépressifs.

5 Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. "Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon." 2021.

La nouvelle génération est aussi affectée directement dans ses choix de vie. Les jeunes sont amenés à repenser leur choix de métier : 86 % des jeunes français (18-30 ans) affirment qu'il est important pour eux que leur future ou actuelle entreprise prenne en compte les enjeux environnementaux⁶. Dans un autre registre, les éco-anxieux sont aussi nombreux à faire le choix militant de ne pas avoir d'enfant, un geste qui vise à réduire les émissions de CO₂ mais aussi à « épargner » à une autre génération les conséquences de la destruction de l'environnement.

L'éco-anxiété peut également avoir des effets directs sur les choix alimentaires en incitant au végétarisme ou au flexitarisme afin de limiter l'impact sur l'environnement. Ces régimes ne sont pas sans conséquence sur la santé. La progression des régimes réduisant la consommation de viande et de produits laitiers, au profit de produits végétaux qui n'ont pas le potentiel d'apporter suffisamment de fer, se traduit par l'explosion des carences en fer, particulièrement chez les jeunes femmes. Ces carences en fer ont un impact sur l'attention et la concentration des jeunes, nuisant à la performance scolaire mais aussi à la performance physique.

La vulnérabilité des jeunes face à un quotidien numérisé

« Les jeunes ont accès aux mêmes applications, sites et plateformes que les adultes, comme pour la pornographie, alors même qu'ils n'ont pas les ressources et la maturité requises. » Ludovic Gicquel

L'omniprésence croissante des outils numériques, largement accessibles dès le plus jeune âge, est devenue une donnée de base de notre monde numérisé. Près de 100 % des jeunes âgés de 14 à 19 ans utilisent Internet, bénéficiant ainsi d'une vaste gamme de services, notamment les réseaux sociaux, les contenus multimédias et les jeux. Cette accessibilité accrue à Internet comporte de nombreux avantages mais révèle également un potentiel néfaste.

Tout d'abord, Internet a le potentiel de provoquer un repli sur soi et un isolement, malgré l'illusion de lien social offerte par les réseaux sociaux. Cette double réalité numérique peut créer une ambivalence, où les individus se sentent connectés en ligne tout en s'éloignant des

⁶ Harris Interactive pour Pour un réveil écologique. Enquête "Les jeunes et la prise en compte des enjeux environnementaux dans le monde du travail", 28 mars 2022.

interactions en personne. Une étude de l'Université de Pittsburgh⁷¹ a révélé que les jeunes adultes sont particulièrement touchés par ce phénomène. Plus ils passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils risquent de ressentir un isolement social accru. La fréquence des connexions est directement liée à ce sentiment négatif de solitude, avec des répercussions préjudiciables sur la santé mentale et la qualité des relations sociales.

L'usage excessif des écrans perturbe la croissance des plus jeunes ainsi que leur développement cognitif. Par exemple, les enfants très jeunes utilisant des casques de réalité virtuelle dans des environnements en trois dimensions peuvent éprouver des difficultés à distinguer le monde réel du monde virtuel. Cette distorsion de la réalité et de la perception de l'environnement qui les entoure a des implications sur leur développement cognitif et social.

Les jeunes ne sont pas à l'abri d'être confrontés à des images violentes ou choquantes (comme la pornographie), sans les avoir sollicitées. En parallèle, Internet peut être le lieu d'incitation à des pratiques dangereuses telles que l'anorexie, la scarification, l'incitation à la haine ou le harcèlement organisé... Les jeunes, à un âge de construction de soi, peuvent être particulièrement perméables à ces messages. Ils sont aussi exposés à de nombreuses pratiques de prédation en ligne qui les ciblent particulièrement en raison de leur vulnérabilité. Parmi ces menaces, on trouve le *cybergrooming*, qui désigne l'action malveillante d'adultes se faisant passer pour des personnes de confiance dans le but de manipuler ou d'obtenir des informations personnelles sensibles des jeunes. La sextorsion, quant à elle, implique la menace de divulguer des contenus sexuels ou intimes, à moins que la victime ne se soumette à des demandes ou ne verse de l'argent. Ces risques soulignent l'importance cruciale d'assurer la sécurité en ligne des jeunes, une tâche qui s'avère complexe dans la mesure où les parents ne peuvent pas constamment superviser l'utilisation d'Internet par leurs enfants.

Si les enfants et adolescents doivent être considérés comme de potentielles victimes vulnérables face aux pratiques malveillantes présentes sur internet, leur pouvoir de se transformer en témoins ou complices ne doit pas être minimisé. Les réseaux sociaux apparaissent

71 Primack, B. A. "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." 2017.

comme une source de problèmes notoires de harcèlement, comme de nombreux drames en témoignent. L'association e-Enfance dans une enquête sur le cyberharcèlement révèle que 60 % des 18-25 ans auraient déjà été victimes de violences virtuelles⁸, dont les conséquences peuvent être dévastatrices, pouvant aller jusqu'au suicide.

La société dans laquelle grandissent les jeunes aujourd'hui est celle des réseaux sociaux, de l'exposition à de la violence, un environnement et des usages qui ne peuvent être tout à fait régulés pour pleinement les protéger.

2. L'intensification des addictions, une réponse à la détresse des jeunes

Les plus jeunes sont les moins bien armés pour faire face aux différents bouleversements que nous venons d'évoquer (crise pandémique, climatique, révolution numérique) et ce sont eux qui développent les vulnérabilités et les pathologies avec l'intensité la plus forte. Cette fragilité les expose davantage au développement d'addictions. Face à la détresse provoquée par les rapides changements sociétaux, les jeunes ont une propension accrue à tomber dans diverses formes d'addictions comme moyen d'évasion.

Les experts en addictologie expriment leur préoccupation face à la montée des addictions, qui ne se limitent plus aux substances psychoactives classiques (alcool, tabac, cannabis), mais englobent également de nouvelles formes d'addictions sans produit liées aux écrans et aux jeux vidéo.

Deux constats se dégagent de leurs observations : d'une part, ces comportements addictifs se manifestent principalement à la fin de l'école primaire et au début du lycée, marquant ainsi la transition vers l'âge adulte et l'autonomie ; d'autre part, ils sont souvent une réponse à la détresse éprouvée par les jeunes.

8 Association e-Enfance et Caisse d'Epargne. Etude sur l'exposition des jeunes adultes à la cyberviolence, réalisée en ligne par Audirep entre le 18 mai et le 3 juin 2022, auprès d'un échantillon de 1209 jeunes âgés de 18 à 25 ans.

La dépendance aux jeux vidéo, une maladie mentale à part entière

« Pour les jeunes les plus fragiles, les jeux peuvent devenir un moyen de faire face à leurs fragilités et d'améliorer leur estime et confiance en eux. » Olivier Phan

Parmi les nouveaux risques sanitaires chez les jeunes, nous avons exploré les effets de l'exposition des jeunes à de nombreuses violences sur internet, il faut aussi intégrer la question de l'addiction aux écrans et plus précisément aux jeux vidéo.

L'addiction aux jeux vidéo, reconnue comme une maladie mentale par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 2018, représente un nouveau risque pour la santé mentale des jeunes. En France, une campagne de prévention menée par la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives met sur un même plan les addictions aux jeux vidéo, à l'alcool et au tabac^[9]. Les conséquences néfastes de l'abus de jeux vidéo sur la santé des jeunes sont bien documentées, notamment en ce qui concerne le sommeil, la santé mentale, le poids, l'activité physique et les résultats scolaires. D'autant plus que les spécialistes notent une augmentation des consultations liées à l'addiction aux jeux vidéo, touchant de plus en plus les enfants très jeunes, âgés de 11 à 13 ans.

Les jeux vidéo peuvent devenir un moyen de faire face aux fragilités sous-jacentes chez le jeune, bien souvent la phobie scolaire, et d'améliorer l'estime et la confiance en soi. Cependant, l'usage excessif des écrans engendre des conséquences néfastes sur les performances scolaires puisque la concentration est directement affectée. Ainsi, à rebours des effets recherchés, la phobie scolaire peut être exacerbée chez les jeunes dépendants aux jeux vidéo.

Les jeux gratuits (*free-to-play*) sont identifiés comme des engrenages particulièrement insidieux. Bien que ces jeux soient initialement gratuits, à un certain stade, ils introduisent la possibilité de réaliser des paiements pour progresser, acquérir des

9 Fondapol. « Rapport sur l'industrie française du jeu vidéo, de la French Touch à la French Pride », juillet 2023.

objets virtuels ou obtenir des avantages (*pay-to-win*). De nombreux experts estiment que ces jeux pourraient servir de passerelle vers l'addiction aux jeux d'argent. Le manque de réglementation au sein de l'industrie du jeu vidéo permet à cette dernière d'exploiter les vulnérabilités des jeunes. Par ailleurs, il est à noter qu'à ce jour, aucun site spécialisé et neutre n'est disponible pour informer de manière impartiale sur les risques associés aux jeux vidéo, ce qui soulève des questions quant à la neutralité de l'information diffusée.

Face à l'addiction de leurs enfants, les parents peuvent se sentir désarmés, d'autant plus que les jeunes peuvent entrer dans des dynamiques de chantage pour continuer à jouer, allant parfois jusqu'au chantage au suicide. Cette réalité alarmante suscite des préoccupations croissantes parmi les pédopsychiatres qui observent une augmentation des pathologies liées à l'utilisation excessive des écrans chez les jeunes.

Une consommation de substances psychoactives toujours record en Europe

« La consommation de cannabis chez les adolescents en France nous place en dernière position de l'Union Européenne. » Vincent Roger

La consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis) qui agissent sur le cerveau, a récemment été évaluée chez les jeunes. L'observatoire français des drogues et des tendances addictives révèle grâce à sa dernière enquête que moins de la moitié (46,5 %) des jeunes de 17 ans interrogés déclarent avoir déjà fumé une cigarette, et 15,6 % déclarent fumer quotidiennement.^[10] Concernant l'alcool, un jeune sur cinq (19,4 %) déclare n'avoir jamais bu d'alcool, soit une hausse de 5 points par rapport à l'enquête de 2017. L'usage du cannabis diminue également : l'expérimentation passe de 39,1 % en 2017 à 29,9 % 2022, et l'usage au cours du mois de 21 % à 13,9 %. Ces chiffres témoignent d'une amélioration globale concernant la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis chez les jeunes de 17 ans. L'OFDT attribue cette baisse

¹⁰ Observatoire français des drogues et des tendances addictives. Enquête sur la Santé et les Consommations lors de la Journée d'appel et de préparation à la défense (ESCAP), réalisée auprès de plus de 22 000 jeunes de 17 ans ayant répondu à un questionnaire anonyme, mars 2022.

de la consommation à une évolution de la perception des substances par les adolescents, mais aussi aux effets de la crise sanitaire.

Cependant, il est crucial de rappeler que ces chiffres restent élevés par rapport au reste de l'Union Européenne, en particulier pour le cannabis. En effet, le Centre européen des drogues et des addictions comptabilise 45 % d'expérimentateurs de cannabis parmi la population française, ce qui fait de l'Hexagone le plus gros consommateur d'Europe puisque la moyenne européenne se situe aux alentours des 27 %^[1]. De plus, la consommation varie significativement en fonction des situations. Les jeunes en apprentissage ou en décrochage scolaire ont des niveaux de consommation plus élevés que ceux des jeunes scolarisés dans le secondaire. Cette diminution de la consommation s'accompagne paradoxalement de l'utilisation accrue de substances plus puissantes, notamment des produits de synthèse et d'opiacés, ainsi que de cannabis fortement dosé. Si auparavant les patients consultaient principalement à cause de leur consommation de cannabis, actuellement il y aurait de plus en plus de patients poly-consommateurs.

Plusieurs explications sont avancées par les experts pour comprendre ce phénomène. Les jeunes chercheraient des solutions par eux-mêmes en raison du manque de réponses sanitaires adaptées à leur détresse. Les confinements successifs ont été identifiés comme un facteur aggravant des addictions, car ils ont été une période particulièrement difficile à traverser. De plus, l'intensification des addictions est liée au sentiment d'exclusion et à la précarisation des parcours des jeunes. Un autre facteur explicatif, d'envergure plus générale, réside dans l'évolution de notre société, de plus en plus compétitive. Les jeunes sont soumis à une forte pression pour performer, que ce soit dans le domaine professionnel, affectif, de la détente, de la sexualité, et bien d'autres. Les drogues semblent ainsi devenir des outils de dopage pour aider les jeunes à faire face à ces multiples pressions, entraînant une diversification extraordinaire des addictions.

Tous ces paramètres se manifestent simultanément et sont amplifiés par l'accessibilité croissante des produits illicites grâce à l'avènement d'Internet. Internet peut également servir de lieu de familiarisation avec ces produits illicites pour les mineurs, notamment par le biais de

11 Observatoire européen des drogues et des toxicomanies. Rapport européen sur les drogues 2022 : tendances et évolutions, juin 2022.

publicités indirectes ou de placement de produits, et la multiplication des canaux pour acheter des drogues.

3. La sédentarité des jeunes et ses conséquences alarmantes sur la santé

La sédentarité chez les jeunes met en lumière la préoccupante diminution de la pratique sportive en France. Cette problématique revêt une importance cruciale à la fois pour la santé physique et mentale, car le sport contribue au bien-être à ces deux niveaux.

Le sport-santé : un enjeu crucial face à la baisse de l'activité physique

La réduction de l'activité physique chez les jeunes est une préoccupation de santé publique majeure. En effet, la sédentarisation des jeunes augmente les risques liés à l'obésité et la survenue de pathologies chroniques ultérieures. L'activité physique joue un rôle essentiel dans le développement tant musculaire que cérébral, tout en améliorant la concentration et la confiance en soi. Elle exerce également une influence positive sur la santé mentale, étant reconnue comme un remède préventif contre la dépression. Par ailleurs, le traitement de certaines pathologies comme la schizophrénie par la pratique sportive a démontré des résultats comparables à ceux obtenus avec des médicaments, mais avec moins d'effets secondaires.

À l'échelle de la population française, et ce, quel que soit l'âge, les niveaux d'activité physique sont insuffisants au regard des recommandations de l'OMS. L'étude Esteban réalisée en 2015 confirme que seulement 51 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignent les objectifs d'activité physique fixés par l'OMS^[12]. Elle révèle également que la pratique sportive est traversée par des inégalités de genre, les femmes pratiquant moins de sport que les hommes, particulièrement au sein des milieux socio-économiques défavorisés.

12 Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen). Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. 2e édition. Saint-Maurice : Santé publique France, 2020.

L'étude du collectif « Pour une France en forme »^[13] a évalué à travers des tests de courses près de 9 000 adolescents âgés de 10 à 12 ans. Les résultats témoignent d'une baisse de vitesse des jeunes : comparés aux données obtenues en 1987, les garçons auraient perdu 1 km/h et les filles 0,6 km/h en 35 ans. En plus de cette épreuve sportive, le taux de cholestérol et la pression artérielle ont aussi été testés, ils s'avèrent également plus élevés que ceux des élèves de 1987, augmentant les risques d'infarctus. Les experts s'accordent à dire qu'un sujet de 65 ans qui est actif sans être sportif ferait mieux que les jeunes élèves. Ces constats soulèvent un véritable enjeu de santé publique concernant la lutte contre la sédentarité chez les jeunes et la promotion de l'activité physique, à la fois en tant que source de bien-être et de santé.

« Nous sommes assis sur une bombe à retardement » Vincent Roger

En comparaison avec d'autres pays européens, la France présente un retard manifeste dans ce domaine. L'objectif visant à encourager les enfants de l'école élémentaire à pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour n'a pas encore été atteint en France. En ce qui concerne les étudiants, près de la moitié des étudiants français n'ont pas d'activités sportives. Il est également important de noter que, dans certaines situations, l'organisation d'une activité sportive peut s'avérer difficile, notamment en milieu urbain, en raison du manque d'infrastructures appropriées telles que des stades, d'espaces adéquats ou de ressources financières suffisantes, ce qui peut dissuader la pratique de l'activité physique.

Il est impératif de prendre conscience du faible capital santé des jeunes français et de mettre en œuvre des mesures visant à intégrer davantage d'activité physique dans leur vie quotidienne. Cela pourrait conduire à une amélioration rapide de leur état de santé. La tenue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024 représente une opportunité majeure pour tenter d'inverser la tendance à la baisse de la condition physique des jeunes français.

« La promotion du sport-santé via les jeux olympiques est une piste à approfondir. Nous avons deux objectifs : encourager les Français à pratiquer une activité physique et sportive, et placer le sport au cœur du pacte républicain et de la société. » Vincent Roger

¹³ Pour une France en forme, Etude conduite auprès de plus de 9000 collégiens français en classe de 6^e, dirigée par le cardiologue François Carré et financée par la Fondation Matmut Paul Bennetot et par le ministère des Sports.

L'obésité : un enjeu de santé physique et mentale

La sédentarité est l'un des facteurs du développement de l'obésité, une maladie chronique qui présente un risque vital, comme en témoignent les données durant la crise sanitaire qui ont mis en évidence l'obésité comme un facteur de risque. Ces dernières années, cette problématique de santé publique a affecté de manière croissante les jeunes générations. Les résultats d'une enquête sur l'obésité^[14], révèle que le taux d'obésité chez les 18-24 ans a été multiplié par quatre entre 1997 et 2020, passant de 2,1 % à 9,2 %. La dernière enquête ObEpi-Roche réalisé en 2020^[15] va également dans ce sens. Ce sont 34 % des enfants de 2 à 7 ans et 21 % des enfants de 8 à 17 ans qui sont en situation de surpoids ou d'obésité. L'origine sociale exerce une influence significative puisqu'un enfant d'ouvrier à quatre fois plus de risques d'être obèse qu'un enfant de cadre.

Cette tendance suscite de sérieuses inquiétudes en raison des répercussions de l'obésité sur la santé physique, mais aussi en raison de ses conséquences psychologiques et sociales, liées notamment à la discrimination par les pairs.

Les causes de l'obésité sont multifactorielles et incluent des influences environnementales telles que l'alimentation et la sédentarité, mais il existe également une prédisposition génétique qui ne relève aucunement du comportement. Cette injustice biologique est exacerbée par la stigmatisation de l'obésité qui perdure au sein de notre société et à laquelle les jeunes adolescents se trouvent particulièrement vulnérables. Face à cette angoisse psychosociale, une double action est nécessaire : premièrement, rassurer les adolescents quant aux risques de complications liées à l'obésité à leur âge ; deuxièmement, modifier la perception sociétale négative associée à l'obésité, en reconnaissant que les enfants et les adolescents obèses sont porteurs d'une prédisposition génétique indépendante de leur comportement.

14 Inserm, CHU de Montpellier, et institut de sondage Odoxa. Enquête sur l'obésité réalisée sur un échantillon de 9598 personnes en France, février 2023.

15 Ligue contre l'Obésité. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité, réalisée auprès d'un échantillon de 11 827 Français (2229 Français âgés de moins de 18 ans et 9598 Français âgés de 18 ans et plus) interrogé par Internet du 24 septembre au 5 octobre 2020.

« Ni l'école ni les médecins, qu'ils soient pédiatres ou généralistes, ne peuvent entièrement prévenir l'obésité. Une trop grande focalisation sur la prévention de l'obésité peut avoir des conséquences néfastes en créant une stigmatisation supplémentaire. » Patrick Tounian

4. De fortes disparités dans l'accès à l'information et aux services de santé

Après avoir identifié l'émergence de nouveaux risques pour la santé des jeunes, il importe d'explorer la question de l'information et de l'accessibilité à la santé et aux soins. Le déficit en connaissances et en informations est un facteur aggravant pour les problèmes de santé. Des initiatives de sensibilisation et de communication doivent être orientées spécifiquement vers ce public jeune qui est le moins doté pour faire face à ces enjeux.

Un déficit de connaissances chez les jeunes en matière de santé sexuelle et mentale

Les dernières années ont été marquées par des avancées importantes en matière de prévention, de dépistage et de traitement des infections sexuellement transmissibles (IST) : la création des CeGIDD, la consécration de la notion de santé sexuelle, la levée de nombreux freins législatifs pour les jeunes, avec notamment la gratuité du préservatif pour les moins de 26 ans. Le public jeune est identifié comme une cible prioritaire des actions de prévention en santé sexuelle.

Cependant, l'augmentation du nombre de jeunes touchés par des IST, en particulier la Chlamydia et le Papillomavirus, témoigne certes de l'efficacité des politiques de dépistage, mais également d'une perception altérée des risques au sein de la jeune génération, ainsi qu'une connaissance limitée des moyens de prévention. En ce qui concerne le VIH, le niveau de connaissance parmi les jeunes est préoccupant, un grand nombre d'entre eux ignore encore où se faire dépister. Quant au dépistage de la Chlamydia, il reste encore de nombreux défis à relever pour garantir que toutes les jeunes femmes puissent accéder au dépistage, surtout au moment où elles sont le plus susceptibles d'avoir des partenaires multiples.

Une statistique interpelle : l'utilisation de la contraception hormonale aurait diminué de 15 %. Cette baisse serait attribuable aux inquiétudes des jeunes concernant les risques de cancer. Face à ces lacunes en termes de connaissances et aux inquiétudes exprimées, il est manifeste que les jeunes sont confrontés à un manque de réponses appropriées. Ainsi, il conviendrait de développer des approches « d'aller vers » pour atteindre et informer les jeunes de manière plus efficace.

Une partie de la solution réside dans l'éducation à la sexualité. Bien que la loi impose au moins trois séances annuelles d'éducation à la sexualité dans les collèges et les lycées, cette question fait l'objet de tabous, de débats, freinant les initiatives en la matière. D'un établissement à l'autre, l'accès à l'information n'est pas du tout le même. Alors que les idées reçues et préjugés abondent contribuant à la propagation de comportements à risque, créer un socle commun de connaissances en matière de santé sexuelle pour tous les jeunes est fondamental, ce que le système scolaire est précisément en mesure d'apporter.

Parallèlement, la promotion de la santé mentale doit être érigée en une priorité incontournable dans les interventions destinées aux jeunes. L'objectif fondamental de la prévention consiste à atteindre cette population avant l'apparition ou l'aggravation de leurs problèmes de santé mentale. Les experts insistent sur le fait que les jeunes ont besoin de temps avant de solliciter de l'aide, de reconnaître leur détresse et leurs souffrances psychologiques. Par conséquent, l'information et les ressources d'assistance doivent leur être accessibles à tout moment. À titre d'exemple, les Maisons des Adolescents sont conçues pour s'adresser à trois catégories d'adolescents : ceux en bonne santé mentale, ceux faisant face à des difficultés, et ceux souffrant de troubles graves. En réalité, un continuum de détresse existe entre ces états, et les adolescents peuvent osciller d'un stade à l'autre au fil du temps.

« L'important est de rendre l'écoute et l'information accessibles, de créer ce sentiment que l'on peut y accéder à sa convenance et en toute confiance. » Ludovic Gicquel

L'accessibilité aux services de santé encore limitée pour les jeunes les plus vulnérables

À première vue, les jeunes entre 18 et 24 ans semblent bénéficier d'un bon accès aux soins, avec une couverture de complémentaire santé atteignant 92 %.^[16] Néanmoins, l'apparition des symptômes de dégradation de la santé mentale ne conduit pas systématiquement les jeunes à consulter un professionnel.

Une enquête de l'Institut CSA révèle que 70 % des étudiants interrogés estiment être en situation de mal-être, 68 % évoquent des symptômes dépressifs, 36 % admettent avoir eu des pensées suicidaires. Cependant, parmi eux, 38 % ont renoncé à des soins médicaux au cours des douze derniers mois, dont 49 % ont invoqué des raisons financières pour justifier cette décision^[17]. Par conséquent, la promotion d'un accès universel aux services de santé est essentielle, compte tenu du lien entre la précarité et la détérioration de la santé des jeunes, alors que 26 % des jeunes de 18-24 ans vivent en dessous du seuil de pauvreté. Il convient également de noter un déséquilibre territorial, avec une concentration des services à Paris et dans sa périphérie, créant ainsi un déficit dans d'autres régions.

Au-delà de la dimension financière, les étudiants et les jeunes actifs traversent une période de fragilité manifeste, caractérisée par la transition du statut de mineur à majeur, avec toutes les responsabilités qui en découlent. Cette transition expose les jeunes à un certain isolement, exacerbé par la précarité, mais aussi par le déracinement avec bien souvent l'installation dans une nouvelle ville, voire dans un autre pays dans le cas des étudiants internationaux. Les jeunes adultes se retrouvent donc à « naviguer à vue » pour accéder aux soins, tant pour rechercher des professionnels spécialistes compétents, que pour faire face aux démarches administratives souvent complexes.

« Le système scolaire est très normé jusqu'au baccalauréat, puis du jour au lendemain, on est livré à soi-même pour travailler et trouver son premier emploi. » Justine Atlan

¹⁶ Dress. Enquête nationale sur les ressources des jeunes, réalisée à partir d'un questionnaire auprès de 5776 répondants au quatrième trimestre 2014. Les réponses tiennent compte de la situation des jeunes âgés de 18 à 24 ans une semaine précédant l'enquête.

¹⁷ Institut CSA pour LMDE. Enquête sur un échantillon de près de 3500 étudiants, 11 juillet 2022.

Cet enjeu de l'accessibilité des soins de santé pour la population jeune revêt une importance accrue du fait que cette période de la vie est propice à l'émergence de risques psychosociaux. La non-prise en charge et la négligence des problèmes de santé mentale chez les jeunes adultes peuvent entraîner le développement d'addictions à l'alcool ou aux substances illicites que nous identifions précédemment, ainsi que la survenue d'épisodes dépressifs graves. Ces répercussions altèrent la résilience des étudiants, les laissant vulnérables face aux risques psychosociaux à venir. Dans cette perspective, il est urgent de mettre à leur disposition des ressources adéquates afin de les aider à faire face à la combinaison de facteurs de stress qui émanent simultanément du domaine professionnel et d'autres sphères de leur vie.

« 75 % des pathologies psychiatriques émergent entre 15 et 25 ans, précisément pendant la durée des études » Dominique Monchablon

*
* *

Les dernières évolutions législatives, les actions préventives et les initiatives en faveur de la santé des jeunes témoignent d'une prise de conscience politique de l'urgence de cette problématique. La nouvelle génération de jeunes se trouve confrontée à une multitude de facteurs qui amplifie sa détresse, une réalité clairement démontrée par les enquêtes sur la santé mentale. Les profondes transformations de la société créent un terreau propice à l'émergence d'épisodes dépressifs, d'addictions comme palliatifs, et contribuent à la diminution de l'activité physique, pourtant cruciale. Ces effets sont exacerbés par des lacunes en matière d'information et d'accès aux soins. L'interconnexion entre ces facteurs incite à traiter avec une approche holistique toutes ces différentes sources de vulnérabilité.

PARTIE 2

PISTES D'ACTION

02

Les pistes d'action peuvent être regroupées en quatre catégories :

- Redonner toute sa place à la santé en milieu scolaire et universitaire
- Favoriser un accès gratuit et anonyme à la santé
- Mieux structurer le système de prise en charge
- Intervenir aux âges cruciaux de la vie

1. Redonner toute sa place à la santé en milieu scolaire et universitaire

Remettre sur pied la médecine scolaire et créer des synergies avec les médecins libéraux et les structures d'un même territoire

« Je me bats pour une structuration d'acteurs au niveau territorial, en favorisant la complémentarité plutôt que la concurrence. Il s'agit de promouvoir la coopération entre acteurs. » Ludovic Gicquel

Non seulement le nombre de médecins et d'infirmières déployés dans les établissements scolaires est insuffisant, mais ces professionnels sont également entravés dans leur action de prévention par une surcharge de tâches administratives chronophages.

Remettre sur pied la médecine scolaire afin de la rendre plus attractive et uniformément répartie sur l'ensemble du territoire, est une entreprise laborieuse et de long terme. Pour y parvenir, l'une des solutions pourrait consister à déléguer certaines missions relevant de la médecine scolaire aux praticiens libéraux ou aux structures médicales existantes du territoire. La mise en œuvre de ce dispositif exige un investissement important, ainsi qu'une réaffirmation du rôle de supervision et de contrôle de l'Éducation nationale.

Les directeurs d'établissement scolaire jouissent d'une grande liberté et autonomie administrative, ce qui peut induire de fortes disparités dans la pratique. En effet, ceux plaçant la prévention en tête de leurs priorités solliciteront l'intervention de nombreuses associations, tandis que d'autres ne le feront pas.

Afin d'atténuer ces variations d'un établissement à l'autre, il serait judicieux de concevoir des lignes directrices nationales pour

l'intégration de programmes de prévention communs à tous les établissements. Un cadre cohérent et défini à l'échelle nationale permettrait de garantir une certaine uniformité tout en laissant aux établissements une marge de manœuvre pour adapter ces programmes en fonction de leurs besoins spécifiques.

Compléter l'éducation sexuelle par une éducation au bien-être global et aux compétences psychosociales dans le programme scolaire

« La notion de compétences psycho-sociales ne signifie pas grand-chose pour la majorité de la population. Il s'agit de compétences de vie qui permettent de naviguer dans la société de manière avertie et de s'exprimer. » Gabriel Femenias

Le respect des heures dédiées à l'éducation à la sexualité est enfin devenu une priorité du gouvernement. Toutefois, la mise en œuvre de ces séances est encore loin d'être pleinement effective et suppose un processus sur le long cours.

Une question cruciale se pose quant aux intervenants appropriés pour dispenser ces enseignements. Parmi les intervenants potentiels, on compte les infirmières scolaires en nombre insuffisant, les professeurs de SVT, les professeurs principaux ou encore les associations reconnues et accréditées par l'État... Une clarification des rôles et responsabilités de chaque partie prenante s'impose. Dans les établissements scolaires où une carence de personnel qualifié s'observe, il peut être pertinent d'envisager la délégation de cette mission éducative à des associations moyennant une rémunération.

En outre, les experts auditionnés s'accordent sur la pertinence d'instaurer des séances dédiées au bien-être global, englobant des thématiques telles que la nutrition et le sommeil, et aux compétences psychosociales, qui apportent aux élèves les moyens de construire leur propre rapport à la santé.

10 heures par an pourraient être allouées à cet enseignement afin d'introduire ces notions. Certaines associations ont précisément su développer une expertise en la matière et pourraient dispenser un enseignement auprès des publics scolaires. Dans ce sens, le ministre de l'Éducation nationale a récemment évoqué la possibilité de dispenser

des cours d'empathie, s'inspirant du modèle scandinave, une approche qui relève précisément des compétences psychosociales.

Prendre mieux en compte le changement de paradigme introduit par les écrans

« Il est urgent de donner un accès à un socle commun minimum défini pour les jeunes qui leur permette de savoir comment se comporter sur les réseaux sociaux et sur Internet en général » Justine Atlan

Tous les experts s'accordent à dire que les changements apportés par les écrans, et en particulier par les réseaux sociaux, sont insuffisamment pris en compte dans le contexte scolaire, malgré leur influence déterminante sur le bien-être des élèves, leur capacité d'attention, leur processus d'apprentissage et leur rapport aux connaissances vérifiées.

Pour répondre à cette problématique cruciale, susceptible d'avoir des répercussions néfastes sur la santé des jeunes, les enseignants pourraient être initiés à ces enjeux au cours de formations spécifiques. Un plan de formation complet devrait être mis en œuvre, axé sur la compréhension des impacts des écrans et des réseaux sociaux sur les élèves afin de les accompagner au mieux. Parallèlement, un référent chargé des questions liées au numérique pourrait être nommé dans chaque établissement, dont la mission consisterait à veiller à ce que des informations soient diffusées et des sessions de sensibilisation organisées pour les élèves.

À l'instar de pays tels que le Danemark, où des mallettes d'information contenant des fiches et des jeux pour apprendre à bien utiliser internet et les écrans sont mises à disposition des élèves, la France pourrait s'inspirer de cette approche en développant des kits de ressources pédagogiques spécifiques.

Tendre vers le modèle allemand concernant les pratiques sportives et culturelles

L'approche des Jeux Olympiques conduit à une réflexion sur la place insuffisante du sport dans le quotidien des jeunes, tant à l'école où le nombre d'heures est trop limité, qu'en dehors des cours compte tenu des difficultés d'accès aux infrastructures sportives.

Le président de la République a récemment ouvert une réflexion sur les rythmes scolaires et la durée des vacances. Derrière cette proposition, une opportunité de repenser fondamentalement notre approche éducative se dessine, inspirée notamment du modèle à l'allemande, où les après-midis sont consacrés aux pratiques sportives et culturelles, reconnues à la fois comme vectrices de bien-être et comme des leviers pour réduire les inégalités. La réforme de 2013 représente déjà un pas dans cette direction au niveau du primaire, toutefois elle a été insuffisamment accompagnée financièrement pour remplir ses objectifs sur tout le territoire. L'extension de ce modèle au niveau secondaire nécessite de la préparation et des moyens alloués. Elle représenterait un changement de paradigme essentiel.

En outre, à l'image de la mise en place du Pass Culture, une initiative visant à subventionner la première adhésion à un club sportif pourrait être envisagée.

Poursuivre les expériences de prévention par les pairs à l'université et l'expérimenter au lycée

*« L'expérience montre que les lycéens ont besoin d'être accompagnés, il faut trouver le bon niveau de soutien et de recours à la pair-aidance, sans que cela devienne un palliatif à la santé scolaire. »
Gabriel Femenias*

L'approche de la prévention par les pairs s'est avérée efficace tant à l'université qu'au lycée. Dans certaines universités, des étudiants volontaires sont sélectionnés en tant qu'ambassadeurs en santé et rémunérés pour leur rôle crucial dans la promotion du bien-être. Ce modèle peut également être étendu au niveau du lycée, en s'appuyant sur des mécanismes de compensation existants, à l'instar du Pass Culture abondé. Ces jeunes ambassadeurs de la santé pourraient jouer un rôle central en sensibilisant leurs pairs aux enjeux de la santé mentale, de l'éducation sexuelle, de l'hygiène de vie, et bien d'autres sujets cruciaux pour les adolescents. Ils pourraient faciliter des discussions ouvertes et fournir des informations précieuses, créant ainsi un environnement propice au partage des connaissances et à la création d'une culture de bien-être au sein de la communauté lycéenne.

Former tous les acteurs du milieu scolaire au repérage des difficultés psychologiques

L'identification des difficultés psychologiques et des cas de harcèlement doit relever de la responsabilité de tous les professionnels œuvrant au sein des établissements scolaires. Par exemple, le réfectoire constitue fréquemment un environnement propice à l'identification de ces difficultés. Ainsi, il est essentiel d'offrir une formation en repérage des signes précurseurs du harcèlement et des problèmes de santé mentale chez les élèves à l'ensemble du personnel, y compris ceux recrutés par les collectivités locales pour assurer des services au sein des écoles.

Cette approche collaborative, impliquant tous les acteurs de l'éducation, renforcerait la capacité des écoles à répondre de manière proactive aux besoins de leurs élèves en matière de santé mentale et de sécurité.

2. Favoriser un accès gratuit et anonyme à la santé

Expérimenter une Carte Vitale dès 15 ans avec un compte de remboursement séparé

Aujourd'hui, des ressources telles que les Maisons des Adolescents, les services de médecine scolaire et le Planning familial sont disponibles de manière anonyme et gratuite. Cette accessibilité garantit aux jeunes un moyen d'accéder aux soins de santé sans être freinés par le souci de consulter un médecin de famille ou la préoccupation que leur Carte Vitale, disponible à partir de l'âge de 16 ans, ne dévoile les remboursements de soins sur le compte de leurs parents.

À l'instar des initiatives de l'Assurance maladie dans d'autres domaines, il pourrait être bénéfique d'envisager une expérimentation, au niveau d'une ville ou d'une région, permettant l'accès à une Carte Vitale dès l'âge de 15 ans, et plus important encore, l'établissement d'un compte de remboursement séparé. Cette approche garantirait une totale autonomie aux adolescents, leur permettant de gérer eux-mêmes leurs remboursements et de bénéficier de soins de santé confidentiels davantage respectueux de leur vie privée.

Renforcer la gratuité dans l'accès à la prévention

L'expérimentation réussie du dépistage du VIH sans ordonnance dans les laboratoires à Paris et à Nice, désignée sous le nom de « Au labo sans ordo », a été un succès notable, ce qui a conduit à son extension à l'ensemble de la France. Dans la même optique, il serait envisageable d'expérimenter, puis éventuellement d'étendre, un dépistage de toutes les infections sexuellement transmissibles (IST) sous forme de bilan, sans nécessité d'une ordonnance préalable.

Depuis 2023, la pilule du lendemain est accessible gratuitement et sans ordonnance. Depuis 2022, les moyens de contraception féminins sont gratuits pour les personnes de moins de 25 ans, sans avance de frais, bien que toujours soumis à prescription médicale. En 2023, les préservatifs sont également devenus gratuits en pharmacie. À la lumière de ces avancées, il est légitime de se questionner sur la possibilité d'accéder à la pilule contraceptive sans ordonnance, à l'instar de ce qui est déjà en vigueur au Royaume-Uni depuis 2021 et sera prochainement instauré aux États-Unis. Cette approche pourrait véritablement révolutionner l'accessibilité de la contraception progestative, offrant ainsi de nouvelles perspectives d'amélioration de la santé reproductive des jeunes femmes.

Développer les dispositifs d'accès aux psychologues

« Une idée émerge chez les psychologues : explorer la possibilité de recourir à des thérapies plus courtes centrées sur la notion de crise, qui tout en restant profondes permettent de prendre en charge plus rapidement les problèmes, comme le décrochage scolaire. Des ressources à destination des jeunes doivent être pensés pour former une approche intermédiaire efficace permettant d'éviter l'aggravation des situations dans l'impasse, à l'image des 8 consultations gratuites » Christophe Ferveur

L'accès à une aide psychologique anonyme et gratuite demeure actuellement insuffisamment développé. Dans de nombreuses villes, des Espaces Santé Jeunes ont vu le jour, offrant des consultations psychologiques, et de nombreux départements disposent de Maisons des Adolescents. Une politique d'envergure nationale visant à étendre ce maillage territorial pourrait être envisagée, avec un soutien de l'État aux collectivités locales, en fonction de leurs ressources, ainsi qu'aux psychologues libéraux locaux.

Ces dispositifs, axés sur la santé mentale des adolescents, peuvent être mieux adaptés à ce public que l'initiative « Mon chèque psy » mise en place pour les étudiants. En fonction de l'évaluation de l'efficacité et la pertinence de ce dispositif, il pourra être étendu en milieu lycéen.

De plus, il convient de se pencher sur la question de l'accès à une aide psychologique pour les jeunes adultes. Les premières consultations en médecine du travail, obligatoires lors de l'embauche, pourraient être une opportunité d'instaurer un dispositif similaire offrant trois consultations gratuites aux jeunes travailleurs. En effet, les problèmes de santé mentale ne touchent pas exclusivement les étudiants, les jeunes actifs qui ne poursuivent pas d'études sont souvent oubliés en matière de soutien psychologique. Les besoins en santé mentale des jeunes s'étendent au-delà du cadre académique, et une réponse globale et adaptée à la diversité des situations est nécessaire pour garantir leur bien-être psychologique.

3. Mieux structurer le système de prise en charge

Le maquis administratif des aides et dispositifs est inextricable pour une grande partie de la population – et plus particulièrement pour les jeunes qui le découvrent, il y a urgence à le rendre plus accessible et davantage compréhensible.

Créer une porte d'entrée unique

Pour répondre à ces problématiques, il est nécessaire de favoriser des portes d'entrée uniques (les Maisons des adolescents, les espaces santé jeunes, etc.) tout en maintenant leur rôle de deuxième ligne par rapport aux structures plus spécialisées, davantage indiquées pour répondre aux cas plus complexes (consultations pour jeunes consommateurs, centres médico-psychologiques, etc.). Les professionnels médicaux ne devraient pas être les seuls interlocuteurs des jeunes, il serait pertinent d'établir des espaces dédiés aux adolescents, où ceux-ci auraient la possibilité de trouver des solutions à l'ensemble de leurs besoins, sans être contraints de s'engager dans une multitude de démarches. Certaines structures de soins comme les maisons de santé pour les jeunes vont dans cette direction en proposant une approche globale de la prise en charge. En complément, l'élaboration d'une plateforme numérique centralisée serait de nature à faciliter l'accès aux services, instaurant ainsi une porte d'entrée unique.

Toutefois, le maillage territorial de ces portes d'entrée unique demeure très incomplet. L'État, par l'intermédiaire des Agences Régionales de Santé (ARS), doit assumer un rôle d'initiateur et de financeur pour remédier à cette lacune, tout en laissant la mise en œuvre concrète aux collectivités locales.

Un autre défi réside dans la pénurie de personnel, en particulier dans des spécialités telles que la pédopsychiatrie, avec des disparités territoriales marquées.

De plus, l'accès à des services de santé mentale doit également être facilité grâce à des plateformes numériques. De nombreuses applications privées, comme Kwit, ont réussi dans ce domaine. Il ne s'agit pas de rivaliser avec elles en créant une application publique, mais plutôt de collaborer avec ces initiatives privées et de les promouvoir, à l'instar de ce qui a été fait avec l'application « Vite ma dose » lors de la pandémie de Covid-19.

Enfin, pour simplifier les démarches d'accès aux services pour les jeunes, des mesures simples telles que la fusion des numéros d'assistance pour le harcèlement en ligne (3018) et le harcèlement scolaire (3020) devraient être envisagées. Cette unification, réclamée depuis longtemps par les acteurs de terrain, pourrait être confiée à des partenaires du secteur associatif et privé qui démontrent déjà une réactivité notable, comme l'association e-Enfance, qui supervise actuellement le numéro 3020. Ce type d'initiative contribuerait à simplifier et à rendre plus efficaces les portes d'entrée aux services de soutien pour les jeunes en difficulté.

Revoir la structuration territoriale

Le nombre de structures dédiées aux jeunes varie considérablement d'un département à l'autre, et même à une échelle plus fine. Les zones rurales, en particulier, sont les grandes oubliées en matière d'accès à ces services. Pour combler cette lacune, il est nécessaire de concevoir des permanences dans des locaux qui ne sont pas exclusivement dédiés à la santé, en utilisant, par exemple, les établissements scolaires en dehors des heures de cours. En adaptant les horaires de ces permanences pour les rendre compatibles avec les besoins des jeunes, l'accès à des consultations psychologiques, à des informations

sur la santé sexuelle, ou à d'autres services liés à la jeunesse, pourrait être amélioré de manière significative dans ces régions.

Par ailleurs, afin de résoudre ce problème, il ne suffit pas que l'État finance et délègue des compétences, une reconfiguration de la structuration territoriale s'impose. Actuellement, il existe un déséquilibre territorial massif sur le plan des interventions, avec une concentration importante dans la région parisienne et un déficit dans les autres territoires. Cette situation contribue à aggraver les disparités en matière d'accès aux services pour les jeunes.

Renforcer l'aller vers

La création de structures dédiées aux jeunes ne garantit pas automatiquement leur fréquentation. Cela implique un effort de médiation en santé, ainsi que la mobilisation de divers acteurs du monde de la jeunesse, des associations aux pairs, afin de faire connaître ces ressources.

Par ailleurs, les solutions reposant sur des bus, tels que les services de dépistage rapide du VIH et des hépatites qui se sont développés, peuvent pallier l'absence de structures de santé dans des zones médicalement sous-dotées, une problématique de plus en plus préoccupante qui ne touche pas uniquement les zones rurales.

Enfin, le développement d'applications mobiles, comme évoqué précédemment, s'inscrit dans une démarche de sensibilisation numérique qui consiste à atteindre les jeunes là où ils sont le plus présents : sur leur téléphone portable. Une combinaison de ces approches, allant de la médiation en santé à l'utilisation d'outils numériques, est essentielle pour s'assurer que les jeunes accèdent réellement aux ressources qui leur sont offertes en matière de santé.

4. Intervenir aux âges cruciaux de la vie

Mettre en place une consultation de prévention et d'orientation dans le système de santé gratuite à 18 ans

Les consultations de prévention actuelles sont programmées à l'âge de 25, 45 et 65 ans. Toutefois, la première consultation, prévue à l'âge de 25 ans, bien que nécessaire, intervient relativement tard dans la vie des individus. Il serait pertinent d'envisager une consultation de prévention dès l'âge de 18 ans dans la mesure où la majorité des troubles psychologiques se manifestent généralement entre 18 et 25 ans, une période de découverte de ses propres limites en matière d'addictions et de sexualité.

Par ailleurs, la familiarisation avec le système de santé, ses complexités et ses droits, peut être une tâche ardue pour de nombreux jeunes. Dans cette optique, la consultation de prévention à 18 ans pourrait être complétée par une composante d'information et d'orientation visant à familiariser les jeunes avec le système de santé et l'assurance maladie.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	7
Introduction	8
Experts auditionnés	11
Partie 1 : Constats	13
1. L'apparition de nouveaux risques dans une société en mutation	14
La Covid, véritable catalyseur d'un mal-être chez les jeunes	14
L'éco-anxiété : un arrière-plan constant dans l'esprit de nombreux jeunes	17
La vulnérabilité des jeunes face à un quotidien numérisé	18
2. L'intensification des addictions en réponse à la détresse des jeunes	20
La dépendance aux jeux vidéo, une maladie mentale à part entière	21
Une consommation de substances psychoactives toujours record en Europe	22
3. La sédentarité des jeunes et ses conséquences alarmantes sur la santé	24
Le sport-santé : un enjeu crucial face à la baisse de l'activité physique	24
L'obésité : un enjeu de santé physique et mentale	26
4. De fortes disparités dans l'accès à l'information et aux services de santé	27
Un déficit de connaissances chez les jeunes en matière de santé sexuelle et mentale	27
L'accessibilité aux services de santé encore limitée pour les jeunes les plus vulnérables	29
Partie 2 : Pistes d'action	31
1. Redonner toute sa place à la santé en milieu scolaire et universitaire	32
Remettre sur pied la médecine scolaire et créer des synergies avec les médecins libéraux et les structures d'un même territoire	32
Compléter l'éducation sexuelle par une éducation au bien-être global et aux compétences psychosociales dans le programme scolaire	33
Prendre mieux en compte le changement de paradigme introduit par les écrans	34
Tendre vers le modèle allemand concernant les pratiques sportives et culturelles	34
Poursuivre les expériences de prévention par les pairs à l'université et l'expérimenter au lycée (contre compensation)	35
Former tous les acteurs du milieu scolaire au repérage des difficultés psychologiques	36

2. Favoriser un accès gratuit et anonyme à la santé	36
Expérimenter une Carte Vitale dès 15 ans avec un compte de remboursement séparé	36
Renforcer la gratuité dans l'accès à la prévention	37
Développer les dispositifs d'accès aux psychologues	37
3. Mieux structurer le système de prise en charge	38
Créer une porte d'entrée unique	38
Revoir la structuration territoriale	39
Renforcer l'aller vers	40
4. Intervenir aux âges cruciaux de la vie	41
Mettre en place une consultation de prévention et d'orientation dans le système de santé gratuite à 18 ans	41

NOTES STRATÉGIQUES DE L'INSTITUT CHOISEUL

Nouvelle série

La pêche en France
Geoffrey Dhellemmes

Le secteur privé et l'accueil collectif des jeunes enfants
Jean Spiri

IA : et si on se mettait au travail ? L'exemple du retail
Briac Piriou

Pour des entreprises françaises leaders de l'économie circulaire
Collectif

Arabie saoudite 2.0
Opportunités pour les entreprises françaises
Anne Gadel

Cap sur un leadership inclusif
Collectif

Au cœur du bien-vieillir.
Sensibiliser, dépister, prioriser face à l'urgence cardiovasculaire
Paul Gadel

Cap sur un leadership responsable
Collectif

Du télétravail à l'open travail.
Vers une organisation flexible et hybride
Christophe Harrigan

Préserver notre industrie de défense
François Mattens

Faire de la France une Solar Nation
Pascal Lorot

Repenser la souveraineté.
Briser la tragédie des horizons
Lorraine Tournyol du Clos

Quels leaders pour demain ?
Pascal Lorot

INSTITUT CHOISEUL

L'Institut Choiseul est un *think and do tank* indépendant, non partisan et à but non lucratif. Il se dédie au décryptage des grands enjeux économiques et à la fédération de la jeune génération économique.

Pour alimenter le débat public et incarner les dynamiques économiques en cours, l'Institut Choiseul produit des *Notes Stratégiques*, des études ponctuelles et des classements de jeunes leaders. Pour fédérer et animer ses communautés, il déploie des événements de haut-niveau mêlant networking convivial, témoignages d'experts et de praticiens et échanges sur des sujets de prospective, sur différents territoires et verticales économiques, en France, en Europe et en Afrique.

Au croisement de la communauté d'affaires et du cercle de réflexion, l'Institut Choiseul offre une plateforme aux décideurs économiques privés comme publics pour s'identifier mutuellement, se mettre en réseau, promouvoir leurs initiatives et réfléchir aux grandes tendances économiques de demain.

Institut Choiseul

12, rue Auber 75009 Paris, France

Tél. : +33 (0)1 53 34 09 93

Email : contact@choiseul.info

www.choiseul.info

www.choiseul-france.com



@instchoiseul



Institut Choiseul

Cette Note ne peut être vendue.

Dépôt légal : novembre 2023

ISBN : 978-2-4938-3912-1

Imprimé en France.

© Choiseul Associates 2023. Tous droits réservés.

INSTITUT
CHOISEUL



9 782493 839121