

# Médias sociaux en/et santé

## I) Influence des médias sociaux en santé

### A) Quelques chiffres

- 86 % des Français ont recours à Internet
- 70% des internautes sont des utilisateurs quotidiens
- En France : 4,1 heures par jour (ordinateur), 1 heure (mobile)
- Youtube : 2e moteur de recherche le plus utilisé après Google
- 69% des Français sont des internautes santé / 74% des femmes
- 1/4 des internautes cite Doctissimo comme dernier site visité (30 millions visites/mois)
- 1/3 seulement trouve crédible l'information qu'il trouve

### B) Médias sociaux

Des plus jeunes aux plus âgés, de nombreuses personnes **toutes générations confondues** se connectent aux réseaux sociaux. Une des raisons principales du succès de ce passe-temps est de pouvoir **communiquer instantanément**. Partager du contenu, en consommer, s'informer, découvrir, rencontrer... sont autant d'aspects attrayants des réseaux sociaux.

Depuis maintenant une dizaine d'année, le web des sites Internet a été doublé par un web des usagers : les réseaux sociaux,

- Un web participatif (UGC : user generated contents), interpersonnel, évolutif, né avec les forums, communautaire.

Le principe de ces réseaux est qu'il regroupe des communautés, c'est-à-dire des usagers partageant des centres d'intérêt.

### C) Espaces de partage

3 sous-catégories d'espaces d'échange et de partage

- **les réseaux sociaux généralistes** : Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Snapchat
- **les forums publics et blogs** : Doctissimo, Renaloo, Sante AZ, Onmeda, AuFeminin etc.;
- **les communautés de patients** : Carenity, Entrepatients, PatientsLikeMe, Seronet, Respire, etc.

### D) Motivations







3 raisons principales motivent les utilisateurs à s'exprimer sur leur santé ou la santé en général, sur les réseaux sociaux :

**Participer au débat public sur la santé** : l'utilisateur citoyen prend part aux débats d'actualité sur les réseaux sociaux. Il affiche – parfois avec véhémence – ses positions sur différents sujets comme la vaccination, l'IVG ou les réformes du gouvernement. En ce qui concerne la vaccination par exemple, les échanges sur les réseaux sociaux représentent environ 250 000 partages d'articles sur Facebook, 46000 tweets et 1500 discussions chaque mois sur l'année 2018 (source Antidox).

**Échanger au sein d'une communauté de patients** : Les réseaux sociaux permettent aux utilisateurs de se regrouper et de construire des communautés articulées autour d'une même problématique de santé, comme une maladie chronique commune.

**Communiquer sur son état de santé** : Partageant son quotidien, l'utilisateur évoque sa santé, de plusieurs façons. Son témoignage va d'un statut Facebook « cloué au lit avec la grippe » à une publication liée à un objet connecté comme le partage du suivi de l'évolution de son poids. A l'extrême, on trouve des patients-utilisateurs affichant fièrement et publiquement leur combat contre la maladie.

### E) Données qui sont « partagées »

  <p><b>DONNÉES UTILISATEURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• URL du profil</li> <li>• Tranche d'âge</li> <li>• Sexe</li> <li>• Date d'anniversaire <i>(selon les autorisations)</i></li> <li>• Ville natale</li> <li>• Ville actuelle</li> </ul>	 <p><b>DONNÉES SOCIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Likes <i>(Pages/Films/Séries etc.)</i></li> <li>• Lieux visités</li> <li>• Événements <i>(acceptés/organisés)</i></li> <li>• Amis</li> <li>• Photos/Vidéos <i>(selon les autorisations)</i></li> <li>• Statuts <i>(selon les autorisations)</i></li> </ul>
  <p><b>DONNÉES UTILISATEURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• URL du profil</li> <li>• Tranche d'âge</li> <li>• Sexe</li> <li>• Date d'anniversaire <i>(selon les autorisations)</i></li> <li>• Ville actuelle</li> </ul>	 <p><b>DONNÉES SOCIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médias partagés <i>(photos/vidéos)</i></li> <li>• Commentaires</li> <li>• Likes</li> <li>• Abonnés/Abonnements</li> </ul>

### F) Possibles usages des données

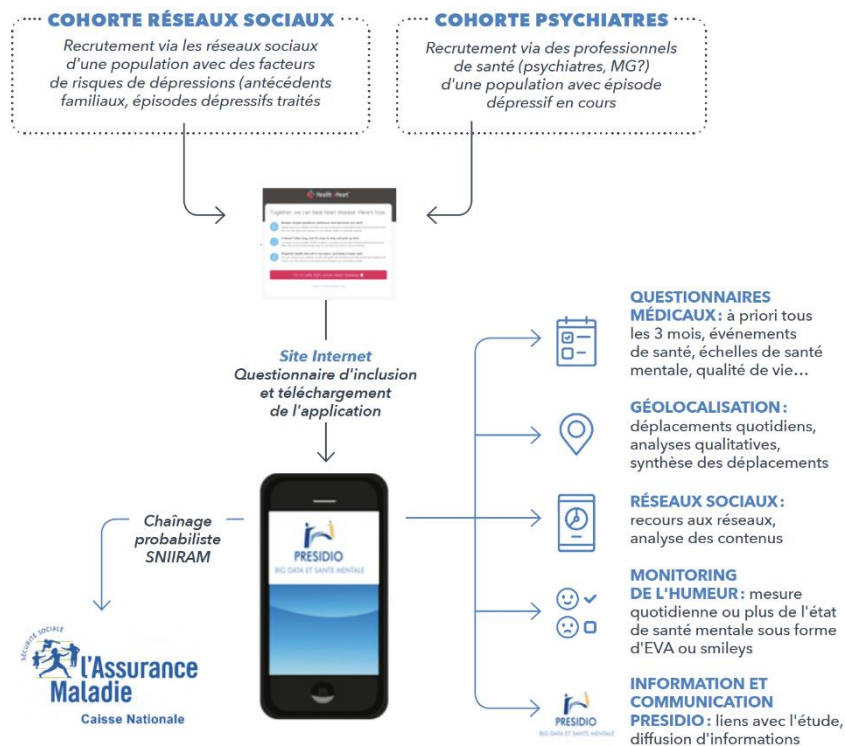
#### Communication ciblée

- Campagnes d'information de santé publique
- Proposition de biens et services de santé à destination des patients
- Recrutements de participants pour un mouvement, une étude, un programme de santé

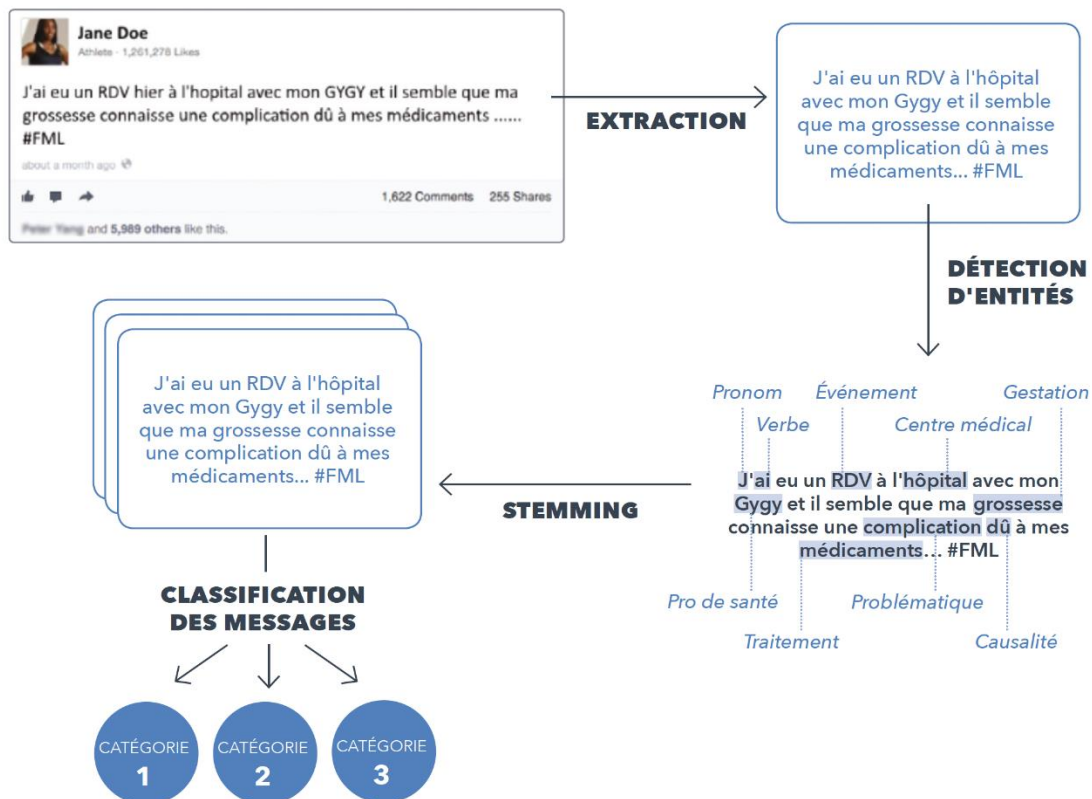
#### Observation des populations / recherche

- Suivi des épidémies
- Identification des effets indésirables des médicaments
- Identification des problématiques autour des parcours de soins
- Analyse de l'opinion publique sur un sujet d'actualité en santé
- Mesurer le poids psychologique des maladies

## G) Programme de recrutement



## H) Exemple d'analyse



## II) Le revers de la médaille...

### Impact sur la santé +++:

**Cyberdépendance** : Les réseaux sociaux peuvent facilement engendrer une cyberdépendance (dépendance à Internet) des utilisateurs, pouvant mener à l'isolement de la personne.

**Sédentarité** : Passer des heures sur nos smartphones, ordinateurs et tablettes, nous déconnecte du monde réel. La sédentarité (faible dépense énergétique due à peu de mouvement) fait alors son apparition.

**Cyberharcèlement** : Internet peut aussi mener facilement au risque de subir du cyberharcèlement. Être ridiculisé, insulté, harcelé, soit cyberharcelé est de plus en plus courant. La victime peut être amenée à se renfermer sur elle-même, ressentir une profonde tristesse voire même développer une dépression.

Le danger des réseaux sociaux et d'Internet provient principalement d'une **utilisation excessive**. Les réseaux sociaux peuvent s'avérer dangereux pour ceux qui les pratiquent de manière excessive, il faut donc limiter cette pratique qui peut devenir très vite une **addiction**. Comme toute addiction, cela peut entraîner un développement accru de **l'anxiété voir même de la dépression**. Cela est encore plus dangereux pour les **étudiants**, chez qui l'utilisation des réseaux sociaux s'est accrue.

Le numérique et son instantanéité a également apporté de nombreux changements dans les comportements, comme le fait de vouloir une réponse très vite lorsque l'on envoie un message sur un réseau social, notamment Facebook.

Instagram, autre réseau social addictif, dépeint des photos de lieux paradisiaques où le beau prime sur le reste. Un monde illusoire et inaccessible pour de nombreux jeunes.

Cette importance de l'apparence et du nombre de likes peut faire tourner la tête et attiser des jalousies ou des frustrations chez les jeunes.

*Très sinistre mais pourtant très vrai. On sous-estime beaucoup le danger des réseaux sociaux, moi le premier, et l'impact néfaste qu'ils peuvent avoir sur nos vies et notre santé mentale. Prenez soin de vous et de votre santé, c'est le plus important, surtout pendant cette année difficile. N'oubliez pas que nous sommes présents pour vous en cas de problème, n'hésitez pas à contacter n'importe quel tuteur, je suis sûr qu'il sera ravi de vous aider. Je vous mets certains numéros si besoin :*

**SOS Dépression** : 01 40 47 95 95 (numéro publique)

**Cyberharcèlement** : 0800 200 000

*Je vous souhaite beaucoup de courage pour cette fin de semestre, ça doit devenir très difficile pour vous mais quoi qu'il arrive soyez fiers de vous et du travail accompli. Que vous réussissiez ou non, toute cette expérience vous sera bénéfique. Cœur sur vous les guerriers <3.*