

Acné sévère, santé mentale et réseaux sociaux : quelles implications ?

Nihed Sabrina Allal, Helena Brites, Luca Domingos, Akaljah Kanthasamy, Jean Pelligrini

Introduction

L'adolescence est une période de grands changements physiques, mentaux et sociaux. Un des défis potentiellement rencontrés dans cette tranche d'âge est l'acné. Cette dernière est la pathologie dermatologique la plus fréquente, mais uniquement 15-20% des adolescent.e.x.s sont touché.e.x.s par une forme sévère (1).

Parallèlement à cette transformation physique, les interactions sociales des adolescent.e.x.s s'étendent également sur les réseaux sociaux. En Suisse, les dernières données indiquent que 99 % des 12-19 ans possèdent un smartphone, utilisé en moyenne 3 heures par jour en semaine et 4 heures 15 par jour le week-end. Les principales raisons de l'utilisation des réseaux chez les adolescent.e.x.s sont la construction identitaire et la socialisation (2).

Les jeunes atteint.e.x.s d'acné utilisent les réseaux sociaux et internet comme principales sources d'informations sur leur condition cutanée (3). Cependant, la majorité du contenu dermatologique circulant sur ces réseaux sociaux n'est pas médicalement fiable (4, 5). Il existe de plus une corrélation entre la sévérité de l'acné et l'apparition de problèmes tels que la dépression, l'anxiété ou l'isolement social. (6).

Ainsi, les réseaux sociaux occupent une place prépondérante dans la vie des adolescent.e.x.s, et les personnes atteintes d'acné peuvent également souffrir de problèmes de santé mentale. Néanmoins, l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale de cette population est très peu étudié dans la littérature. C'est pourquoi la question suivante se pose :

Comment l'utilisation des réseaux sociaux influence-t-elle la santé mentale des adolescent.e.x.s vaudois.e.x.s (14-18 ans) atteint.e.x.s d'acné sévère ?

Méthode

Les objectifs du travail sont les suivants :

- Caractériser les modalités d'utilisation des réseaux sociaux par cette population d'adolescent.e.x.s.
- Évaluer l'impact des réseaux sociaux sur leur santé mentale.

Nous avons procédé pour cela à une revue de littérature sur PubMed et GoogleScholar ainsi qu'à 11 entretiens multidisciplinaires semi-structurés. Les différents intervenant.e.x.s sont issu.e.x.s des domaines de la santé (psychiatre, psychologue, pédiatres, dermatologue, chercheuse), domaine éducatif (enseignants, infirmière scolaire, référente pédagogique au numérique) et domaine associatif (Action Innocence).

Résultats

Suite aux entretiens, nous avons pu établir que les adolescent.e.x.s souffrant d'acné sévère et cherchant à se renseigner sur celle-ci ont recours aux réseaux sociaux comme source primaire d'informations. Bien qu'une partie des contenus puisse être médicalement fiable, la publicité mensongère, qui pousse à des comportements tels que des modifications alimentaires et l'utilisation de produits cosmétiques en vente libre, reste très présente. Cette mésinformation a des conséquences négatives. Par exemple, certain.e.x.s jeunes peuvent tomber sur de présumées « solutions miracles » pour traiter leur acné, et l'échec de ces mesures peut intensifier leur sentiment de désespoir et de stress. Ils se présentent également en consultation dermatologique avec des idées préconçues, altérant leur compliance au traitement médical. Cela contribue à complexifier leur accès à une aide appropriée et ainsi prolonger leurs problèmes de santé mentale.

La sensibilité aux regards d'autrui et la comparaison, qui sont des composantes physiologiques du développement, sont amplifiées par l'acné. L'exposition permanente à des apparences irréalistes, notamment grâce à l'émergence des filtres et autres artifices utilisés sur les réseaux sociaux, peut péjorer la perception de la condition cutanée des adolescent.e.x.s et donc altérer leur estime de soi souvent fragilisée par l'atteinte cutanée.

Le décalage ressenti peut toutefois encourager à consulter ou chercher un soutien plus rapidement.

Finalement, la peau étant le premier élément visible par le monde extérieur, l'acné peut être un frein à la socialisation de ces adolescent.e.x.s et ainsi impacter cette composante cruciale du développement. Les interactions numériques permettent alors à ces jeunes de maintenir des relations sociales en mettant au second plan leur acné. Cela leur permet d'expérimenter cette étape du développement, mais entrave toutefois leur socialisation dans le monde réel.

Les réseaux sociaux favorisent néanmoins le sentiment d'appartenance à un groupe, permettent de constater que d'autres personnes souffrent du même problème et offrent un lieu pour partager leur vécu. Dans le cadre d'un contenu encourageant à l'acceptation de l'acné, les réseaux sociaux peuvent même contribuer à une meilleure estime de soi chez ces adolescent.e.x.s.

De plus, la dimension divertissante des réseaux sociaux peut atténuer la souffrance de ces adolescent.e.x.s grâce à du contenu sans lien avec l'acné. Il faut toutefois rester vigilant à ce que cela reste modéré et conscient afin d'éviter une dérive vers une utilisation addictive.

Pour finir, à tout cela s'ajoute le fonctionnement particulier des réseaux sociaux avec des bulles de filtrage. Ce terme désigne le mécanisme par lequel les algorithmes sélectionnent les contenus visibles par chaque personne utilisant les réseaux sociaux, en s'appuyant sur les différentes données collectées sur elle et les autres consommateurs. Cette personnalisation, mise en place à son insu, amplifie les bénéfices et les désagréments rencontrés sur ces plateformes en suggérant toujours le même type de contenu.

C'est pourquoi de nombreuses personnes interviewées estiment qu'il est important d'augmenter les loisirs et de se constituer un entourage soutenant. Cela permet de briser la dynamique négative qui se met en place avec une consommation inadéquate des réseaux sociaux.

Discussion et conclusion

Les réseaux sociaux peuvent être aussi bien bénéfiques que délétères pour la santé mentale des adolescent.e.x.s atteint.e.x.s d'acné sévère. Seul un usage renseigné et accompagné permet de profiter de leurs atouts sans tomber dans leurs pièges, tels que la désinformation et les algorithmes proposant du contenu ciblé et répétitif.

Dans le canton de Vaud, des mesures de prévention numérique sont déjà en place dans le cadre de l'éducation numérique du Plan d'études romand (PER), avec des interventions en milieu scolaire réalisées par des organismes tels qu'Action Innocence ou un.e référent.e.x pédagogique au numérique. Au terme de ce travail, nous pensons qu'il serait utile de poser plus fréquemment aux adolescent.e.x.s la question du contenu consommé sur les réseaux sociaux. Cela permettrait d'améliorer leur gestion et leur compréhension des informations qui y sont véhiculées. Cette approche constituerait également une opportunité de les guider vers des plateformes fiables afin de poser leurs questions, telles que ciao.ch.

Références

1. Christian R. Juhl, Helle K. M. Bergholdt, Iben M. Miller, Gregor B. E. Jemec, Jørgen K. Kanters, Christina Ellervik. Dairy Intake and Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis of 78,529 Children, Adolescents, and Young Adults. - nutrition and chronic condition.2018; 10(8), 1049, DOI : 10.3390/nu10081049
2. Rieder EA, Andriessen A, Cutler V, Gonzalez ME, Greenberg JL, Lio P, et al. Dermatology in Contemporary Times: Building Awareness of Social Media's Association With Adolescent Skin Disease and Mental Health. J Drugs Dermatol JDD. 2023;22(8):817-25. DOI: 10.36849/jdd.7596
3. Yousaf A, Hagen R, Delaney E, Davis S, Zinn Z. The influence of social media on acne treatment: A cross-sectional survey. Pediatr Dermatol. 2020;37(2):301-4. DOI: 10.1111/pde.14091
4. Campbell J, Williams K, Woolery-Lloyd H. DermTok: How TikTok Is Changing the Landscape of Dermatology Patient Education. J Drugs Dermatol JDD. 2023;22(3):302-4. DOI: 10.36849/JDD.6676
5. Hackley M, Al-Bataineh D, Lipoff JB. Portrayal of mental health effects of isotretinoin on TikTok. JAAD Int. 2023;14:90-1. DOI: 10.1016/j.jdin.2023.10.008
6. Dunn LK, O'Neill JL, Feldman SR. Acne in Adolescents: Quality of Life, Self-Esteem, Mood and Psychological Disorders. Dermatol Online J. 2011;17(1). DOI: 10.5070/D34hp8n68p

Mots-clés : Adolescents ; Acné sévère ; Santé mentale ; Réseaux sociaux.

1 juillet 2024

Acné sévère, santé mentale et réseaux sociaux : quelles implications ?

Nihed Sabrina Allal, Helena Brites, Luca Domingos, Akaljah Kanthasamy, Jean Pellegrini

INTRODUCTION

L'adolescence est une période de grands changements **physiques, mentaux et sociaux**. Un des défis potentiellement rencontrés dans cette tranche d'âge est **l'acné**. Cette dernière est la pathologie dermatologique la plus fréquente (1).

1
15-20%
des adolescents ont de l'acné sévère (1).

Parallèlement à cette transformation physique, les **interactions sociales** des adolescents s'étendent également sur les **réseaux sociaux**, utilisés en moyenne 3h par jour en semaine et 4h15 par jour le week-end (2).



Étant donné que l'utilisation des médias numériques occupe une place prépondérante dans la vie des adolescents, la question suivante se pose :

Comment l'utilisation des réseaux sociaux influence-t-elle la santé mentale des adolescents vaudois (14 - 18 ans) atteints d'acné sévère ?

MÉSINFORMATION

Ces adolescents utilisent les réseaux sociaux comme **source d'information primaire** (3). Une partie des contenus peut être médicalement fiable mais la **publicité mensongère**, qui pousse à des comportements tels que des **modifications alimentaires** et l'utilisation de **produits cosmétiques** en vente libre, reste très présente. L'échec de ces mesures accentue leur **mal-être** et la **mésinformation** altère la **compliance** au traitement médical.

MÉTHODOLOGIE

- Revue de littérature : PubMed, Google Scholar.
- 11 entretiens multidisciplinaires semi-structurés : intervenants des domaines de la santé, éducatif, associatif et social.

OBJECTIFS

Caractériser les **modalités d'utilisation** des réseaux sociaux par les adolescents souffrant d'acné sévère.
Évaluer l'impact des réseaux sociaux sur la **santé mentale** de ces adolescents.

RÉSULTATS

ILLUSIONS

La comparaison à des **apparences irréalistes** dues aux filtres et autres artifices entrave la construction de son image, altérant ainsi **l'estime de soi** déjà fragilisée par l'atteinte cutanée. Néanmoins, le décalage ressenti peut encourager à **consulter plus rapidement**.

SOCIALISATION

L'**interaction** numérique permet à ces jeunes de maintenir des **relations sociales** en mettant au **deuxième plan** leur condition cutanée. Cela **entrave** leur socialisation dans le **monde réel**. Il s'agit toutefois d'une manière d'expérimenter cette composante du développement.

BULLE DE FILTRAGE

La mise en place de contenus personnalisés par les **algorithmes** des médias sociaux agit en **amplifiant** les bénéfices et les désagréments rencontrés sur ces plateformes.

PARTAGE

Les réseaux sociaux favorisent le **sentiment d'appartenance** à un groupe, permettent de constater que d'autres personnes souffrent du même problème et offrent un **lieu pour partager son vécu**.

DISTRACTION

Le **rôle divertissant** des réseaux sociaux, dans le cadre d'une **utilisation modérée et consciente**, peut atténuer la souffrance de ces adolescents grâce à du contenu sans lien avec leur acné.

“Le fait qu'on puisse facilement **se comparer** est un désavantage de la dermatologie. Personne ne va vous demander quelle est votre fonction rénale.”
Dermatologue, Dre Alessia Nidegger



“On ne doit pas invalider la ressource numérique, mais faire en sorte qu'elle soit **accompagnée**”
Psychologue spécialisé en hyperconnectivité, Niels Weber



“Il faudrait informer les adolescents sur le fonctionnement des réseaux sociaux et **augmenter leur littératie**. [...], je pense qu'il est important qu'ils soient **conscients** qu'ils ne sont pas totalement libres, que les réseaux sont faits pour qu'ils y soient **accrochés**.”
Pédiatre, Dre Romaine Delacrétaz



Prévention ?

Qu'est-ce qui est déjà présent ?

- mise en place d'éducation numérique 1x par semaine au PER.
- Interventions en milieu scolaire. (action innocence et référent.e pédagogique au numérique)

• sites ressources :
www.ciao.ch
www.jeuneetmedia.ch
www.projuventute.ch

Qu'est-ce qui pourrait être fait ?

- Promouvoir davantage les plateformes telles que ciao.ch pour les jeunes.
- Améliorer leur gestion et compréhension des réseaux sociaux.

Références

1. Christian R. Juhl, Helle K. M. Bergholdt, Iben M. Miller, Gregor B. E. Jemec, Jørgen K. Kanter, Christina Ellervik. Dairy Intake and Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis of 78,529 Children, Adolescents, and Young Adults - nutrition and chronic condition. 2018; 10(8), 1049, DOI: 10.3390/nu10081049

2. Barreense-Dias Y, Bediou B, Bevilacqua D, Zimmermann G. Écrans et adolescence: quels enjeux pour la Génération Z? Rev Med Suisse. 2024;36(2):396-9.

3. Yousof A, Hagen R, Delaney E, Davis S, Zinn Z. The influence of social media on acne treatment: A cross-sectional survey. Pediatr Dermatol. 2020;37(2):301-4. DOI: 10.1111/pde.14091.

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes interviewées pour leur disponibilité et leur collaboration : Dre. Anne-Emmanuelle Ambresin, Sara Appenzeller, Carole Barraud-Vial, Yara Barreense-Dias, Dre. Romaine Delacrétaz, Victoria Luc, Dre. Alessia Nidegger, Dre. Isabelle Smadja, Daniel Tschumi, Niels Weber, infirmière scolaire anonyme.

Nous remercions également notre tutrice Karine Moschetti.

Contacts

nihedsabrina.allal@unil.ch, helena.brites@unil.ch, luca.domingos@unil.ch, akaljah.kanthasamy@unil.ch, jean.pellegrini@unil.ch