

Addictions et réseaux sociaux : la responsabilité des acteurs économiques en question

Écrans, réseaux sociaux : si ces mots agitent depuis longtemps les sphères scientifiques et parentales, ils s'imposent de plus en plus à l'agenda médiatique et politique. La publication en avril 2024 du rapport de la commission *Enfants et écrans - A la recherche du temps perdu*, coprésidée par le psychiatre Amine Benyamina, président d'Addictions France, et la neurologue Servane Mouton, a nettement accéléré et amplifié les prises de position des responsables politiques. Entre appel à un encadrement renforcé de l'accès des mineurs aux réseaux sociaux et projets de régulation des plateformes numériques, un consensus politique semble émerger sur la nécessité d'agir, du moins lorsque cela concerne les plus jeunes. Les solutions et propositions envisagées peuvent cependant diverger : comment traiter politiquement et institutionnellement les addictions aux réseaux sociaux ?

"Écrans" ou "réseaux sociaux" ? Une distinction sémantique nécessaire



"Réseaux sociaux" : un réseau social est une plateforme en ligne qui permet aux utilisateurs de se connecter et de communiquer entre eux, de partager des contenus et d'interagir. Cette conception très large intègre tant les très grandes plateformes comme TikTok ou Instagram que les réseaux internes d'entreprises.

"Écrans" : ce mot est souvent utilisé de manière plus généraliste, globalisante, sans préciser le type d'interface concernée (télévision, ordinateur professionnel, montre connectée, réveil, smartphone, liseuse numérique...) ni la variété des usages (réseaux sociaux, jeux vidéo et/ou en réseaux, JAH,...), ni les contextes d'utilisation. Le terme "écran" est alors parfois employé pour dénoncer les effets délétères des réseaux sociaux.

Distinguer les deux termes permet de mieux définir les risques sanitaires et de préciser les possibilités en matière de réglementation, d'éducation et de prévention. **Le parti pris d'Addictions France est de se positionner en priorité sur les enjeux liés aux réseaux sociaux, plus particulièrement les "très grandes plateformes" telles que définies par le Digital Service Act (DSA).**

Vers la reconnaissance d'une addiction aux réseaux sociaux ?

Dans les enquêtes d'opinion, écrans et réseaux sociaux sont souvent confondus dès lors que l'on parle d'addiction. Selon une étude OpinionWay pour Addictions France datant d'avril 2025, **8 % des Français déclarent une addiction aux écrans** (à égalité avec l'alcool).

Par ailleurs, d'après l'INSEE¹ en 2023 :

- Un tiers des internautes de 15 à 74 ans déclaraient ressentir au moins un effet néfaste lié à l'usage des écrans dans la vie courante, en dehors du temps d'étude ou de travail (57% chez les moins de 20 ans et 49% chez les 20-34 ans).
- Parmi les effets les plus évoqués : la réduction du temps de sommeil, la réduction des autres activités et loisirs, une sensation d'obsession vis-à-vis de certains écrans.

¹ [En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans - Insee Focus - 329](#)

- 5 % des internautes interrogés déclaraient avoir des conflits avec leur entourage en raison de leur usage des écrans.
- 4 % disaient se sentir déprimés à cause des écrans.

Si l'addiction aux réseaux sociaux n'est pas reconnue par l'OMS en tant que telle (à la différence des addictions aux jeux vidéo et aux jeux d'argent), les recherches (OMS, INSERM, ORS...) mettent en avant les effets des écrans et/ou des réseaux sociaux sur la santé physique et mentale des utilisateurs, mais également sur les relations intrafamiliales² :

- Troubles du neurodéveloppement : potentiels impacts sur le langage, la régulation des émotions, l'attention..., notamment chez les enfants et les adolescents (le cerveau se développant jusqu'à 25 ans) ;
- Augmentation de la sédentarité et des risques cardiovasculaires ;
- Effets négatifs sur le sommeil et la vision ;
- Effets négatifs (ou neutres) sur la santé mentale : visionnage de contenus inappropriés ou violents, cyberharcèlement, exposition à des contenus augmentant les risques de troubles comme ceux du comportement alimentaire ;
- Technoférence : interruptions fréquentes des relations sociales et familiales, qui peuvent aussi provoquer des troubles du développement affectif et cognitif notamment chez les jeunes enfants.

Le rapport de la commission Ecrans conclue pour sa part sur le caractère addictogène des réseaux sociaux actuels : **la dopamine induite par le fonctionnement des réseaux sociaux peut pousser les utilisateurs à intensifier leurs usages, malgré l'émergence d'émotions négatives.**

Enfin, on constate des associations entre une certaine manière d'utiliser les réseaux sociaux et les vulnérabilités préexistantes (par exemple concernant les troubles du comportement alimentaire). **En effet, l'algorithme de recommandation des réseaux, en particulier Instagram et TikTok, peut les renforcer en proposant des vidéos sur le même thème : il y a un rôle d'amplificateur.** Ce phénomène fonctionne aussi pour les addictions et comportements addictifs (alcool, jeux d'argent et de hasard, tabagisme, prise de drogues illicites).

Des usages qui s'inscrivent dans un environnement incitatif

En matière de réseaux sociaux comme pour toutes les conduites addictives, des facteurs multiples sont en cause (environnementaux, individuels, sociaux...). Pourtant, **trop souvent, l'accent est mis sur la responsabilité des parents ou un supposé manque d'éducation, un discours qui convient bien aux acteurs économiques.** Mais omettre les contextes sociologiques et les environnements incitatifs ne permet pas de réduire véritablement les risques sociaux et sanitaires. En matière de prévention, **une politique pragmatique et efficace ne doit pas culpabiliser les individus**, les parents (notamment les mères célibataires) et les adolescents, mais imposer des règles contraignantes aux plateformes pour rendre leurs produits moins attractifs et donc addictifs.

Des mesures de réglementation encore faibles, difficilement applicables et aux effets limités

En matière de numérique et de réseaux sociaux, la législation française a progressivement évolué, sans pour autant répondre de manière satisfaisante aux risques induits par le développement des réseaux sociaux :

- La **Loi pour la Confiance dans l'Economie Numérique (LCEN, 2004)**³ pose les bases en France de la responsabilité des hébergeurs, désormais complétée par le DSA au niveau européen. Les travaux d'Addictions France en matière de marketing digital de l'alcool montrent que toutes les dispositions de cette loi ne sont pas appliquées, par exemple s'agissant des données d'identification des influenceurs (article 19).

² Les études portant sur les écrans et les réseaux sociaux ont tendance à montrer des rapports de corrélation, non de causalité. Leurs méthodologies diffèrent et sont à utiliser avec précaution.

³ [LOI n° 2004-575 du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique](#)

- La loi Studer sur le contrôle parental (mars 2022)⁴ oblige les fabricants d'appareils connectés à installer un dispositif de contrôle parental et à proposer son activation gratuite lors de la première mise en service de l'appareil. Aucune évaluation n'a été réalisée sur l'efficacité réelle de cette loi.
- La loi Marcangeli visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne (juillet 2023)⁵ interdit l'inscription d'une personne de moins de 15 ans à un réseau social sans l'autorisation de l'un des titulaires de l'autorité parentale. Les plateformes sont tenues de vérifier l'âge et le consentement parental via des solutions certifiées par l'Etat. En 2025, des acteurs du secteur de la pornographie ont annoncé leur retrait du marché français (la suspension étant très facile à contourner avec un VPN). Le décret d'application n'a cependant toujours pas été publié, la Commission européenne jugeant les dispositions de la loi non conformes au droit européen.
- La loi régulant l'activité des influenceurs (juin 2023)⁶ vise à lutter contre certaines pratiques commerciales, encadrer les pratiques publicitaires (avec notamment des obligations de transparence via des mentions de partenariat) et protéger les mineurs (y compris les enfants influenceurs). Si la loi semble dans l'ensemble bien acceptée par les influenceurs, on observe cependant que le contrôle des contenus reste insuffisant (manque de moyens humains pour la modération et la surveillance des publications, hétérogénéité des pratiques selon les plateformes).
- La loi sur le droit à l'image des enfants (février 2024)⁷ oblige les parents à veiller au respect de la vie privée de leur enfant, notamment sur les réseaux sociaux.



Régulation européenne : le DSA, nouveau cadre prometteur ?

Le Digital Service Act de 2022⁸ fixe le cadre européen de régulation des plateformes numériques et entre progressivement en vigueur dans tous les Etats membres depuis 2023. Imposant des obligations légales et contraignantes aux plateformes, il exige plus de transparence algorithmique, des mesures de protection des mineurs et des audits réguliers pour les **"Very Large Online Platforms / Search Engines"** (VLOP et VLOSE). Ces très grandes plateformes sont notamment définies par le fait qu'elles atteignent un nombre moyen mensuel d'utilisateurs actifs dans l'UE supérieur à 45 millions, soit 10% de la population environ.

Certaines institutions européennes, comme l'Agence des droits fondamentaux de l'UE, ont déjà exprimé des inquiétudes concernant **les biais algorithmiques et leur impact** sur les droits fondamentaux⁹ : les VLOP et VLOSE sont censées **offrir une alternative à leur algorithme de recommandation personnalisé** et proposer ainsi un fil d'actualité non fondé sur le profilage des utilisateurs et l'exploitation de leurs données.

Enfin, ces plateformes doivent également mettre en place des systèmes de notifications de retrait pour les contenus illicites ou dangereux. Le DSA a ainsi conduit à la mise en place en France du statut de signaleur de confiance auprès de l'ARCOM. Une plateforme qui refuse de retirer des contenus illicites, alors qu'elle en a été avertie, engage dès lors sa responsabilité.

Acteurs économiques et plateformes numériques : une responsabilité à remettre au cœur du débat

Les réseaux sociaux reposent, pour la majorité d'entre eux, sur des **algorithmes de recommandation** qui se nourrissent des contenus déjà visionnés par l'utilisateur. Cette suite de recommandations de contenus crée quasi systématiquement une bulle informationnelle entourant la personne, l'enfermant

⁴ [LOI n° 2022-300 du 2 mars 2022 visant à renforcer le contrôle parental sur les moyens d'accès à internet](#)

⁵ [LOI n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne](#)

⁶ [LOI n° 2023-451 du 9 juin 2023 visant à encadrer l'influence commerciale et à lutter contre les dérives des influenceurs sur les réseaux sociaux](#)

⁷ [LOI n° 2024-120 du 19 février 2024 visant à garantir le respect du droit à l'image des enfants](#)

⁸ [Règlement - 2022/2065 ; The Digital Services Act package | Shaping Europe's digital future](#)

⁹ [Bias in algorithms – Artificial intelligence and discrimination](#)

dans une reprise de thématiques en boucle : selon le profil d'utilisateur et ses vulnérabilités, sa représentation de la société peut être affectée. Le but des plateformes est de prolonger au maximum la durée d'utilisation continue du réseau social : une personne, même mineure, particulièrement attirée par le thème de l'alcool sera ainsi systématiquement renvoyée vers ce type de contenus.

En 2024, des experts et personnalités publiques appelaient, dans une tribune publiée dans *Le Monde*¹⁰ à une meilleure régulation des algorithmes afin de favoriser leurs diversités et la possibilité pour les utilisateurs de choisir ou de paramétrer les systèmes de recommandation. Car cela existe. D'autres plateformes comme Dailymotion proposent à leurs utilisateurs des contenus différents basés sur un **algorithme d'exploration**, et non de recommandation, afin de lutter contre les bulles de filtres. Là où un algorithme de recommandation proposera du contenu à un utilisateur en se basant sur ses préférences passées, un algorithme d'exploration cherchera à faire découvrir du contenu nouveau et différent, même si ce n'est pas directement lié aux préférences connues de l'utilisateur.

Promotion de l'alcool : l'exemple du (non) respect de la loi Evin sur les réseaux sociaux



Entre 2021 et 2024, Addictions France a observé la présence sur les plateformes de 11 300 contenus évoquant l'alcool, la moitié émanant des marques (notamment via des publicités sponsorisées), **l'autre produite** par des influenceurs. Malgré les demandes de l'association, 48% des influenceurs repérés et contactés n'ont pas retiré les contenus problématiques et ont continué à publier des messages incluant des références aux boissons alcooliques, principalement sous forme de stories. Les plateformes, elles aussi contactées, ne retirent pas systématiquement les contenus qui leur sont signalés (55% de retrait sur Instagram, 70% sur TikTok).

Addictions France a porté plainte contre Meta afin d'obtenir la suppression de contenus de dizaines d'influenceurs qui allaient à l'encontre de la loi Evin. Après plusieurs appels de l'entreprise, Meta est finalement condamnée à retirer les contenus illégaux en septembre 2024. La sanction, dérisoire, échoue à réellement dissuader et Meta n'a d'ailleurs pas terminé de transmettre les données évoquées dans la décision finale¹¹.

La réglementation des plateformes numériques : une nécessité pour mieux prévenir les addictions

Addictions France est favorable aux recommandations visant à limiter l'usage des écrans, qu'il s'agisse des limitations d'âge ou de temps d'écran. Cependant, celles-ci font peser la responsabilité sur les seuls individus, et ne sont pas suffisantes. Elles peuvent même paraître incohérentes dans un contexte d'omniprésence généralisée des réseaux sociaux et outils numériques. Les messages préventifs peuvent alors apparaître contradictoires pour les usagers, mineurs comme majeurs.

Pour Addictions France, la proposition de la commission d'enquête TikTok invitant à créer un éventuel "délit de négligence numérique" pour sanctionner les manquements de certains parents dans la protection de leurs enfants est un contre-sens. **A l'inverse, il faut privilégier une approche préventive et éducative, non coercitive, des écrans et des réseaux sociaux concernant les utilisateurs, tout en responsabilisant les plateformes et les acteurs du numérique.**

Afin d'avoir un impact réellement efficace sur les usages, Addictions France formule plusieurs propositions visant à modifier les règles s'appliquant aux plateformes et à créer un environnement moins incitatif :

- Considérer les plateformes comme des éditeurs de contenus et non plus comme des simples hébergeurs. Cette mesure permettrait de les rendre responsables des contenus qu'ils publient ou éditorialisent au même titre que l'ensemble des médias traditionnels ;

¹⁰ "Pour le pluralisme algorithmique !" 25 septembre 2024 [« Pour le pluralisme algorithmique ! »](#)

¹¹ Pour en savoir plus : note DSA/LCEN

- Mettre en place, au niveau de l'Union Européenne, une interdiction pour les opérateurs de plateformes d'inscrire les moins de 15 ans à leurs services de réseaux sociaux (hors plateformes de messagerie) ;
- Contraindre les plateformes, lors de la création des comptes, à vérifier les justificatifs d'identité et l'âge des personnes grâce à un système infalsifiable et protecteur des données personnelles à l'image du dispositif *France Identité* ;
- Contraindre les plateformes à proposer des algorithmes d'exploration ne reposant pas sur la recommandation de contenus et l'exploitation des données personnelles (cookies) des utilisateurs afin de lutter contre les bulles informationnelles
- Contraindre les plateformes à prendre en charge, rendre accessible et généraliser les dispositifs pour limiter le temps d'écran, interdire le défilement infini de contenus et les suggestions personnalisées ;
- Limiter les possibilités de sponsoring proposées par les plateformes ;
- Renforcer les moyens humains, techniques et financiers de l'ARCOM pour lui permettre de mieux contrôler les plateformes, s'agissant notamment de leurs obligations en matière de protection des mineurs, de modération des contenus en ligne et d'interdiction des publicités intrusives et interstitielles pour des produits addictifs ;
- Veiller au bon fonctionnement du dispositif des signaleurs de confiance en leur donnant les moyens de remplir leur mission en toute indépendance et en accélérant le traitement de leurs signalements ;
- Adopter des sanctions financières suffisamment dissuasives pour contraindre les plateformes à respecter leurs obligations ;
- Mettre en place une surtaxation des très grandes plateformes, en vertu du principe de pollueur-payeur, et affecter une partie des produits au Fonds de lutte contre les addictions pour financer des actions de prévention des conduites addictives.

A propos d'Addictions France

Association Addictions France est la première association gestionnaire d'établissements médico-sociaux en addictologie en France. Elle accompagne plus de 90 000 personnes en difficulté avec les addictions au sein de ses centres d'addictologie (CSAPA, CAARUD, Consultations Jeunes Consommateurs) et dispositifs d'hébergement, et mène des actions de prévention et de formation sur l'ensemble du territoire français. S'appuyant sur son expertise de terrain, l'association est également force de proposition pour faire évoluer les opinions et la législation. Elle contribue à la mise en place d'une politique de santé cohérente et adaptée à la réalité des pratiques et des besoins, au bénéfice tant de la santé que de la sécurité publique.

Pour en savoir plus, voir le [Dossier de plaidoyer d'Addictions France](#).

