

# LES JEUNES ET LEUR SANTÉ

ÉTUDE EXCLUSIVE FONDATION APRIL-BVA XSIGHT-UPTOWNS



## 4 JEUNES SUR 10 DÉCLARENT AVOIR AU MOINS UN TROUBLE DE SANTÉ : LA FONDATION APRIL MET EN LUMIÈRE LA NÉCESSITÉ D'AGIR POUR UNE PRÉVENTION PLUS EFFICACE

**20 JUIN 2024** – La Fondation APRIL s'intéresse dans son étude *"Les jeunes et leur santé"* au bien-être physique et mental des 18 à 25 ans. Réalisée auprès d'un échantillon de 2 000 jeunes Français, complétée par des entretiens qualitatifs et une ethnographie digitale réalisée sur le réseau social TikTok, cette large enquête met en lumière les pratiques des 18-25 ans en matière de prévention et de soin, ainsi que les enjeux et injonctions auxquels ils sont confrontés.

Derrière l'étude, deux objectifs clairs : dresser un panorama large, complet et chiffré de la santé des 18-25 ans ; identifier les enjeux de santé, les publics prioritaires et les façons pertinentes de les accompagner.

*"Cette étude met en lumière un enjeu majeur et prioritaire de notre système de santé : la prévention au service de tous. A l'heure où l'on sait que plus d'un tiers des 18-25 ans ont dû renoncer à une consultation médicale en 2023, notamment par manque de moyen financier ou de temps, il est indispensable de repenser la politique de prévention, pour que chacun puisse devenir autonome dans la prise en charge de sa santé physique et mentale",* explique **Céline Falco, Présidente de la Fondation APRIL et médecin à SOS Médecins.**

## LES 18-25 ANS, UN PUBLIC VULNÉRABLE, EN PROIE À CERTAINES ADDICTIONS

D'emblée, la santé mentale apparaît comme un sujet alarmant et **un chiffre inquiète** : **39% des 18-25 ans interrogés déclarent avoir déjà pensé au moins une fois au suicide**. Ils sont également 58% à affirmer se sentir souvent stressés ou anxieux. Des chiffres qui trouvent un écho sur les réseaux sociaux sur lesquels se multiplient des comptes consacrés à des prises de parole liées à la santé mentale. **Ces prises de parole en ligne viennent souligner le besoin d'une écoute bienveillante pour les personnes en détresse psychologique mais posent aussi la question de la figure du thérapeute lorsqu'une communauté d'inconnus se substitue à un professionnel.**

Les dépendances et addictions sont également pointées par l'étude. **Plus de trois quarts des jeunes interrogés déclarent avoir au moins un comportement addictif dans leur vie quotidienne.** Ainsi, 58% des répondants déclarent ne pas pouvoir se passer de leurs réseaux sociaux au quotidien (64% chez les femmes), 34% des jeux vidéos (50% chez les hommes), et 16% du tabac (21% chez les CSP-). 24% des personnes interrogées déclarent également consommer régulièrement de la drogue (cannabis, et antidouleurs à base d'opiacées, plusieurs fois par mois ou par semaine). Des comportements à risques qui se cumulent avec des périodes de scolarité ou d'entrée dans la vie professionnelle associées au stress voire à l'anxiété, ainsi qu'au manque de temps et de ressources financières pour prendre soin de soi, s'alimenter correctement, avoir des loisirs et être indépendant financièrement. Ces situations transparaissent aussi sur les réseaux sociaux avec une certaine tension entre gratification immédiate et bien être sur le long terme, qui ne trouve pas de réponse, les deux facettes étant valorisées en ligne par les utilisateurs de la plateforme.

## L'IMPACT INDÉNIEBLE DES INÉGALITÉS SOCIO-ÉCONOMIQUES

La vulnérabilité de ces jeunes, fortement impactés par les inégalités économiques, sociales et territoriales dans l'accès aux soins est évidente. Selon l'étude, **40% des personnes interrogées ont dû renoncer à une consultation médicale l'an passé, 29% par manque de temps, 23% par manque de moyen financier et 23% du fait de délais d'attente trop longs pour avoir un rendez-vous.** Un renoncement aux soins qui, chez les jeunes femmes, conduit à un manque de suivi gynécologique : **39% d'entre elles n'ont jamais consulté de spécialiste, ou l'ont fait il y a plus de 2 ans.**

Les inégalités sociales sont déterminantes dans la compréhension que les jeunes ont de leur santé, et de la manière dont ils peuvent agir pour se sentir bien. **Ainsi, les plus à l'écoute de leur santé sont généralement ceux qui bénéficient de la transmission d'une hygiène de vie assez saine dans leur enfance, via leur environnement familial.** Ils écoutent davantage leurs ressentis physiques et psychiques pour ajuster naturellement leurs comportements ou faire appel à un professionnel de santé. A l'inverse, les jeunes qui adoptent une attitude distante par rapport à leur santé, rapportent souvent un dialogue familial moins constructif.

Ils trouvent alors moins de réponse ou de soutien aux problèmes qu'ils rencontrent, à moins de se tourner vers les réseaux sociaux.

## DES DISPOSITIFS DE PRÉVENTION INSTITUTIONNELS QUI MANQUENT D'IMPACT, À L'INVERSE DES CONSEILS PRODIGUÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Le mal-être des 18 à 25 ans ne semble pas trouver de réponse dans les dispositifs mis à leur disposition. Par exemple, les **"rendez-vous prévention" proposés par le Ministère de la Santé, ne sont pas connus par près de la moitié des personnes interrogées.** Un manque d'information ressenti particulièrement auprès des jeunes *"ni scolarisé, ni en formation, ni en recherche d'emploi"* (NEET), parmi lesquels 36% se sentent mal informés en matière de santé (contre 24% en moyenne chez les jeunes de 18 à 25 ans).

A l'inverse, sur TikTok, les figures d'influenceurs santé se multiplient, avec des profils variés et ne disposant pas toujours d'une légitimité médicale ou professionnelle mais plutôt d'une valeur testimoniale. Les données extraites de l'ethnographie montrent en effet que **les jeunes s'emparent de ces sujets "santé" et n'hésitent pas à multiplier les sources de connaissance, à développer leur compréhension des mécanismes physiologiques, à lutter contre certaines idées reçues, "debunker" de fausses informations...**

La santé mentale, l'apparence de santé (acné, maîtrise du poids etc.), les addictions, mieux dormir, apaiser son anxiété... sont autant de thèmes couverts sur les réseaux sociaux avec une approche pragmatique et une forte auto-discipline, centrées sur des solutions rapides à mettre en place qui visent l'autonomie vis-à-vis du système de soin. L'expérience personnelle et la force des témoignages prennent le pas sur les dispositifs de prévention traditionnels, au risque parfois d'exposer les jeunes à des informations erronées ou des mises en danger par des conseils inadaptés.

## UN RAPPORT DÉGRADÉ À LA SANTÉ ET À L'ENVIRONNEMENT MÉDICAL

L'étude réalisée par la Fondation APRIL BVA Xsight et Uptowns met en valeur des évolutions préoccupantes tant dans le rapport à l'environnement médical de cette population que dans la perception de leur santé. En effet, 16% des 18-25 ans interrogés déclarent ne pas avoir de complémentaire santé, contre seulement 4% pour l'ensemble des Français. **Avec 15% des répondants sans médecin traitant (seulement 11% pour l'ensemble des Français), le suivi médical et l'insertion dans le parcours de soin font encore défaut.**

Un constat qui va de pair avec une dé-priorisation de la santé dans les préoccupations des jeunes. À l'exception des plus investis, les personnes interrogées relèguent en effet le sujet après l'orientation scolaire, l'installation dans une vie d'adulte et l'autonomie financière, l'épanouissement personnel, etc. Un ordre des priorités qui contribue également à l'éloignement des jeunes du système de santé et qui peut sembler étonnant mis au regard de l'engouement des jeunes pour le développement personnel par exemple. Cependant, lorsque l'on creuse, on constate que c'est la perception de la notion de santé qui se joue.

# LA SANTÉ, UNE NOTION HYBRIDE POUR LES JEUNES GÉNÉRATIONS

En effet, si 85% des 18-25 ans considèrent leur état de santé comme bon, ils sont pourtant plus de 4 sur 10 à déclarer au moins un trouble (problèmes de santé mentale, migraine récurrente, problèmes respiratoires, etc.).

Plus de la moitié d'entre eux (55%) affirment consommer régulièrement des médicaments, et 14% tous les jours. Sur les réseaux sociaux, les contours de la notion de santé peuvent d'ailleurs paraître flous, on parle d'atteindre "la meilleure version de soi-même", de discipline, de routine, de culture de la performance, d'être à l'écoute de soi, invoquant un vocabulaire venant autant du monde du sport que du développement personnel. Conséquence de cette perception tronquée de ce qu'est la santé, la surexposition de cette tranche d'âge aux médecines alternatives est bien visible sur TikTok.

Tout consommateur de contenus qu'il soit, il demeure au final chez les 18-25 ans un sentiment d'impuissance pour influencer positivement leur état de santé. Près d'un tiers des répondants ne pense pas pouvoir agir assez largement sur sa santé.

Cela s'explique notamment par le fait que plus d'un tiers d'entre eux conçoit sa santé surtout sous l'angle du soin une fois qu'ils sont déjà malades.

*"Comprendre la manière dont les 18-25 ans conçoivent leur santé n'est pas une mince affaire, nous le constatons avec notre étude, et ce en partie parce leur définition de la santé est mouvante. Alors qu'une majorité des jeunes interrogés se déclare en bonne santé, ils sont quand même nombreux à se dire concernés par certains troubles physiques ou psychiques, ce qui montre à quel point, bien qu'abreuvés de contenus digitaux en lien avec le développement personnel et le bien-être, leurs connaissances en matière de santé sont encore à améliorer."* indique **Sophie Ferreira Le Morvan, Déléguée générale de la Fondation APRIL.**

## Méthodologie

Cette étude a été réalisée par l'institut BVA Xsight et Uptowns en différentes phases :

- Étude quantitative réalisée sur internet du 29 septembre au 9 octobre 2023. Les données ont été recueillies auprès de 2000 Français âgés de 18 à 25 ans. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, profession de l'interviewé, région et catégorie d'agglomération.
- Volet qualitatif sur "les représentations de la santé chez les jeunes de 18 à 25 ans" réalisé sur la base de 20 entretiens individuels semi-directifs d'une heure menés en visioconférence ou par téléphone. Recrutement des cibles sur la base d'un fichier de contacts issu du volet quantitatif.
- Ethnographie digitale- Uptowns : "Jeunes et santé" : une étude réalisée sur le réseau social TikTok, portant sur près de 115 hashtags santé identifiés, sur un corpus de plusieurs millions de vidéos.

Les résultats complets de l'étude sont accessibles sur demande auprès de la Fondation April

## À PROPOS DE LA FONDATION APRIL

Créée en 2008 avec une conviction forte : chacun peut être acteur de sa santé à condition de disposer des clés de compréhension et d'outils pour préserver son capital santé, la Fondation APRIL a pour mission de promouvoir une santé tournée vers la valorisation des comportements préventifs comme alternative au « tout soin ». En 2023, elle renforce et élargit sa mission en questionnant la mise en œuvre durable du passage de l'intention à l'action en matière de santé. Parce que la question des changements de comportement est centrale dans la prévention et la promotion de la santé, la Fondation APRIL s'appuie sur les sciences comportementales (neurosciences, psychologie positive, sciences cognitives, anthropologie...). Elle soutient la recherche en sciences comportementales et santé, elle propose et imagine les dispositifs expérimentaux associés. Elle apporte son aide et son expertise aux porteurs de projets innovants et elle diffuse les connaissances et les bonnes pratiques.

### CONTACTS PRESSE

APRIL  
Mélanie Sutter  
melanie.sutter@april.com / 06 43 54 66 67

Agence Angie  
presseapril@angie.fr / + 33 6 13 09 33 18