

Politiques de santé

Aperçu de la situation en Europe, en Suisse et au niveau Global



Sophia Achab, CC. Dr Med. Spec., PhD, MAS

Médecin adjointe agrégée et Chargée de Cours

Responsable médicale, Programme spécialisé ReConnecte, Service d'addictologie, Département de Psychiatrie, HUG

Directrice, Centre collaborateur OMS en recherche et formation en santé mentale, Département de Psychiatrie, UNIGE

Experte en Usages Problématiques d'Internet pour l'OFSP et pour l'OMS

Mapping policies related to Problematic Use of the Internet in the European Union

Blanca Larrain PhD¹, Robin van Kessel PhD²⁻⁴, Sophia Achab^{5,6}, Dan Stein, Hamed Ekhtari, Marc Potenza, Naomi Fineberg, Andres Roman-Urrestarazu MD PhD^{1,2,4*}

- Comprendre comment les trajectoires politiques façonnent les réglementations et les processus de prise de décision actuels, en particulier en ce qui concerne l'UPI.
- L'analyse inclut des politiques officielles de l'UE, telles que les règlements, les directives et les actes, ainsi que des programmes, des plans et des agendas non contraignants directement liés à l'UPI.
- L'analyse a inclus 55 instruments juridiques, dont des traités, des directives, des règlements, des actes et des décisions.
- Les données ont été collectées à partir de la base de données Eur-Lex et complétées par des recherches dans MEDLINE et Google Scholar.

Larrain, Van Kessel, Achab,
Stein, Ekhtari, Potenza, Fineberg, Roman-
Urrestarazu
Under review

Mapping policies related to Problematic Use of the Internet in the European Union

Blanca Larrain PhD¹, Robin van Kessel PhD²⁻⁴, Sophia Achab^{5,6}, Dan Stein, Hamed Ekhtari, Marc Potenza, Naomi Fineberg, Andres Roman-Urrestarazu MD PhD^{1,2,4*}

- Les politiques montrent une **tendance progressive à la réglementation du domaine numérique, avec un accent croissant sur la protection des données, la cybersécurité et la protection des mineurs.**
- Cependant, il existe un écart important dans la lutte contre les conséquences sanitaires, sociales, économiques et politiques de l'UPI.
- Les politiques analysées sont principalement orientées vers le marché, visant à promouvoir un marché intérieur de l'UE, à libéraliser divers secteurs et à protéger les droits des consommateurs.
- Certaines politiques, comme le RGPD et le Digital Services Act (DSA), ont des implications indirectes pour la santé publique en réglementant l'exposition au contenu en ligne.

Larrain, Van Kessel, **Achab**,
Stein, Ekhtari, Potenza, Fineberg, Roman-
Urrestarazu

Réglementations et initiatives dans différents pays

1. Union Européenne :

- ✓ **RGPD (Règlement général sur la protection des données)** : Protège les **données personnelles** des enfants et exige le consentement parental pour les enfants de **moins de 16 ans (ou 13 ans dans certains pays)** pour la collecte de données personnelles.
- ✓ **Directive sur les services de médias audiovisuels (AVMSD)** : Inclut des dispositions pour protéger les **mineurs des contenus préjudiciables**.

2. France :

- ✓ **Loi sur la protection des données personnelles** : Renforce la **protection des données des mineurs** en ligne.
- ✓ **Loi sur la protection des mineurs en ligne** : Interdit l'accès aux **sites pornographiques aux mineurs** et exige des mesures de vérification de l'âge.

3. Royaume-Uni :

- ✓ **Age Appropriate Design Code** : Exige que les services en ligne conçus pour les enfants soient conçus avec la **sécurité et la vie privée des enfants à l'esprit**.
- ✓ **Online Safety Bill** : Propose des mesures pour protéger les **enfants des contenus préjudiciables en ligne**.

Réglementations et initiatives dans différents pays

États-Unis

- ✓ **COPPA (Children's Online Privacy Protection Act)** : Protège la vie privée des enfants de **moins de 13 ans en ligne** en exigeant le consentement parental pour la **collecte de données personnelles**.
- ✓ **CIPA (Children's Internet Protection Act)** : Exige que les **écoles et les bibliothèques** utilisent des **filtres Internet** pour protéger les enfants des **contenus inappropriés**.

Mapping policies related to Problematic Use of the Internet in seven European countries: Netherlands, Spain, Hungary, Lithuania, Portugal, Estonia and Switzerland

Blanca Larrain PhD¹, Robin van Kessel PhD^{2,4}, Sophia Achab^{15,16,n}, Dan J. Stein⁵, Hamed Ekhtiari, Marc Potenza⁹⁻¹⁴, Jose Menchon⁷, Konstantinos Ionnadis¹⁹⁻²⁰, Ornella Corazza¹⁷⁻¹⁸, Henrietta Bowden-Jones¹, Hans Jurgen Rumpf²¹, Natalie Hall¹⁷, Christian Montag²², Matthias Brand²², Julius Burkauskas⁶, Naomi Fineberg⁸, Andres Roman-Urrestarazu MD PhD^{1,2,5*}

Suisse

- En général, l'approche politique suisse met l'accent sur un **espace numérique sûr** ainsi que sur une réglementation pertinente du marché, en veillant à la **protection des droits individuels** et en garantissant des **interactions numériques sécurisées**.
- Cela contribue indirectement à la santé publique en promouvant une utilisation responsable d'Internet et en réduisant les vulnérabilités associées à l'UPI.

Larrain, Van Kessel, **Achab**,
Stein, Ekhtiari, Potenza, Fineberg, Roman-
Urrestarazu et al.

Under review

Mapping policies related to Problematic Use of the Internet in the European Union

Blanca Larrain PhD¹, Robin van Kessel PhD^{2,4}, Sophia Achab^{5,6}, Dan Stein, Hamed Ekhtari, Marc Potenza, Naomi Fineberg, Andres Roman-Urrestarazu MD PhD^{1,2,4*}

Conclusion

- Les politiques de l'UE régissant Internet, l'interaction numérique et la santé publique n'incluent pas directement l'UPI comme un problème de santé publique, social, économique ou politique.
- Cependant, elles promeuvent des principes et établissent des règles qui régulent indirectement des aspects pertinents de l'utilisation d'Internet: un **espace numérique plus sûr**.
- Une approche plus efficace nécessiterait des **politiques spécifiques ciblant les adolescents**, des **initiatives éducatives**, un **soutien en santé mentale** et une **collaboration entre divers intervenants**.
- L'analyse souligne la nécessité de recherches supplémentaires au niveau national pour comprendre les contextes spécifiques et les réglementations des États membres de l'UE.

Larrain, Van Kessel, **Achab**,
Stein, Ekhtiari, Potenza, Fineberg, Roman-
Urrestarazu
Under review

Initiatives pour encadrer l'utilisation des médias connectés

Interdiction des smartphones scolaires

Cette mesure vise à favoriser des interactions directes entre élèves et enseignants, réduisant ainsi les distractions et les effets néfastes des réseaux sociaux sur le développement des jeunes.

Régulations d'âge sur réseaux sociaux




L'application de limites d'âge pour l'accès aux plateformes sociales protège les jeunes des dangers en ligne, tout en incitant à des vérifications d'identité pour garantir la sécurité des utilisateurs mineurs.

Âges minimum requis pour l'ouverture de comptes sur les réseaux sociaux

(recommandés par les réseaux sociaux eux-mêmes)



Réseau social	Âge minimal
Facebook	13 ans
Youtube	
TikTok	
Instagram	
Facebook Messenger	
WeChat	16 ans
WhatsApp	

   @EduquerSonEnfant
www.eduquersonenfant.com

*Eduquer
son enfant*
by Karine Tallon

Limites d'âge et accès aux réseaux sociaux

Importance de la régulation

L'établissement de limites d'âge pour l'accès aux réseaux sociaux est crucial pour protéger les jeunes des contenus inappropriés et des risques psychologiques, favorisant ainsi un développement sain et une utilisation responsable des plateformes numériques.

1. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat : Âge minimum : 13 ans.
2. WhatsApp : Âge minimum : 16 ans en Europe, 13 ans dans d'autres régions.
3. YouTube : Âge minimum : 13 ans pour créer un compte Google, qui est nécessaire pour utiliser YouTube. YouTube propose également YouTube Kids, destinée aux enfants de moins de 13 ans.



La interdiction des smartphones à l'école est une mesure qui suscite des débats dans de nombreux pays

Exemples de pays

1. **France** : En 2018, a adopté une loi interdisant l'utilisation des smartphones dans les écoles primaires et les collèges.
2. **Australie** : mis en place des politiques d'interdiction des smartphones en 2024 dans toutes les écoles publiques et des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans.
3. **Royaume-Uni** : Certaines écoles ont adopté des politiques d'interdiction des smartphones, bien que ce ne soit pas une mesure nationale.
4. **États-Unis** : Certaines écoles ont mis en place des politiques d'interdiction des smartphones, mais il n'y a pas de législation nationale à ce sujet.

Arguments en faveur

- ❑ **Réduction des distractions**
- ❑ **Amélioration des résultats scolaires**
- ❑ **Réduction du cyberharcèlement**
- ❑ **Promotion de la socialisation en face à face**



Arguments contre

- ❑ **Utilisation éducative des smartphones**
- ❑ **Préparation à la vie numérique**
- ❑ **Difficulté de mise en œuvre**



Conclusion ban ou pas ban?

- ❑ L'interdiction des smartphones à l'école est une mesure **complexe** qui présente des **avantages** et des **inconconvénients**.
- ❑ Les pays et les écoles doivent **évaluer soigneusement les besoins** de leurs **élèves** et les **ressources disponibles** avant de mettre en œuvre de telles politiques.
- ❑ Des **approches équilibrées**, combinant des **périodes de restriction avec des opportunités d'utilisation éducative** des **smartphones**, peuvent offrir une solution plus nuancée.



Rôle des parents et éducateurs dans la régulation



Éducation numérique proactive

Les parents et éducateurs doivent initier des discussions régulières sur l'utilisation des NTIC, en abordant les enjeux de sécurité et de respect en ligne pour renforcer la conscience critique des jeunes.



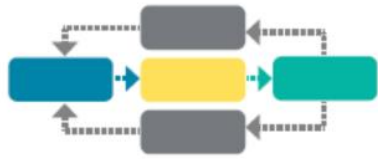
Mise en place de règles claires

Établir des règles précises concernant l'utilisation des NTIC, comme les horaires d'accès et les types de contenus, aide à créer un cadre sécurisant pour les jeunes utilisateurs.



Soutien émotionnel et dialogue

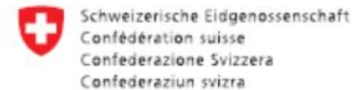
Encourager un dialogue ouvert sur les expériences numériques des jeunes permet de détecter les problèmes potentiels et de renforcer la confiance, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage positif.



GUIDE POUR LES PROFESSIONNELS SUR LES USAGES DES ÉCRANS

MANDAT Le concept a été élaboré par le GREA en collaboration avec le Fachverband Sucht dans le cadre du mandat de l'OFSP « Cyberaddiction en Suisse ».

GROUPE DE TRAVAIL Sophia Achab, responsable de la consultation spécialisée dans les troubles en lien avec internet-ReConnecte, HUG (Genève), Niels Weber, psychologue-psychothérapeute spécialiste écrans, indépendant (Lausanne), Isabel Willemse, psychothérapeute et psychologue des médias, ZHAW (Zurich), Jean-Félix Savary, secrétaire général, et Célestine Perissinotto, responsable de projet, GREA (Lausanne), avec la collaboration de Marc Atallah, directeur de la Maison d'Ailleurs (Yverdon-les-Bains).



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

SUR LA POSTURE ÉDUCATIONNELLE QUE PEUT TRANSMETTRE LE PROFESSIONNEL



Trouver l'équilibre

Chaque famille est unique et la façon de gérer les écrans lui est personnelle.

La définition d'une utilisation des écrans est régulièrement mise à jour.



Être cohérent

Il n'existe pas de parents parfaits mais des parents qui font de leur mieux.

En tant que modèle, la gestion des écrans des parents est constamment questionnée.

Les changements n'interviendront pas en un clin d'œil. La patience est de mise.



Se connecter

Les connexions entre membres avec et sans écrans valorisent la culture familiale.

L'intérêt porté au numérique est un argument pour le dialogue entre générations.

Le numérique est au service de la famille et non le contraire.

Cadre pour faire respecter les réglementations



Importance de l'éducation aux médias numériques

Préparation à l'environnement numérique

L'éducation aux médias numériques prépare les individus à naviguer dans un monde technologique complexe, en leur fournissant des outils pour évaluer et utiliser les informations de manière critique.



Préservation de la santé mentale

Une éducation adéquate aide à établir des limites saines dans l'utilisation des médias numériques, réduisant ainsi les risques de dépendance et de stress liés à la surcharge d'informations.



Engagement des parties prenantes

La collaboration entre parents, éducateurs et élèves est essentielle pour créer un environnement d'apprentissage qui favorise une utilisation responsable et éthique des technologies numériques.



> Rev Med Suisse. 2021 Jun 9;17(742):1118-1121.

[Internet patterns of use and which health promotion in Switzerland?]

[Article in French]

Sophia Achab ¹ ²

Affiliations: [+ expand](#)

PMID: 34106537

Abstract in English, [French](#)

Internet has become a tool of our daily lives; it can nevertheless be at health risks for excessive users. This is a global and national public health challenge, and health policy responses have been shaping up for a decade. Doctors are key players in health systems for the early detection of these disorders and for the health promotion in this area. In order to be able to play their role, they must benefit from increasing their awareness of the health risks of these uses, the vulnerable people profiles, the possible clinical pictures of these disorders and the strategic and regulatory framework at the national level. This article synthesizes these aspects in Switzerland to facilitate access to this corpus of knowledge for medical practitioners.

***Achab S.
Rev Med Suisse.
2021***

Global action on problematic usage of the internet: announcing a *Lancet Psychiatry* Commission

[Naomi A Fineberg](#)^{a,b,c} · [Zsolt Demetrovics](#)^{d,e,f} · [Marc N Potenza](#)^{g,h,i,j} · [Gemma Mestre-Bach](#)^k · [Hamed Ekhtiari](#)^l · [Andres Roman-Urrestarazu](#)^{m,n,o} · [Sophia Achab](#)^{p,q,r} · [Thomas Kattau](#)^s · [Henrietta Bowden-Jones](#)^{t,u,v} · [Shane A Thomas](#)^w · [Thomas F Babor](#)^x · [Beeban Kidron](#)^y · [Dan J Stein](#)^z [Show less](#)

1. Cadres Réglementaires :

1. Les cadres réglementaires existants relatifs aux substances, aux jeux d'argent et aux produits de consommation nocifs peuvent être applicables à l'UPI, mais les aspects uniques de l'UPI nécessitent des approches spécifiques.
2. Les préoccupations incluent l'accès facile des mineurs à Internet, l'utilisation de designs addictifs et d'algorithmes manipulateurs par les entreprises technologiques, et le pouvoir croissant de l'intelligence artificielle (IA).

2. Commission The Lancet Psychiatry :

1. La Commission vise à fournir des recommandations basées sur des preuves pour améliorer les pratiques de santé et faire avancer la politique de santé à l'échelle mondiale.
2. Elle impliquera un groupe multidisciplinaire d'experts et un groupe consultatif incluant des personnes ayant une expérience vécue de l'UPI.
3. L'objectif est de définir un programme clair pour guider le développement et la fourniture de soins de santé et sociaux basés sur des preuves pour ceux affectés par les dommages numériques et pour réduire les dommages liés aux technologies numériques au niveau de la population par des mesures de santé publique, des réglementations et des interventions préventives ou thérapeutiques.

Fineberg, Demetrovics, Potenza, Mestre-Bach, Ekhtiari, Roman-Urrestarazu, **Achab**, Kattau, Bowden-Jones, Thomas, Babor, Kidron, Stein

Lancet Psychiatry, 2025

Global action on problematic usage of the internet: announcing a *Lancet Psychiatry* Commission

[Naomi A Fineberg](#)^{a,b,c} · [Zsolt Demetrovics](#)^{d,e,f} · [Marc N Potenza](#)^{g,h,i,j} · [Gemma Mestre-Bach](#)^k · [Hamed Ekhtiari](#)^l · [Andres Roman-Urrestarazu](#)^{m,n,o} · [Sophia Achab](#)^{p,q,r} · [Thomas Kattau](#)^s · [Henrietta Bowden-Jones](#)^{t,u,v} · [Shane A Thomas](#)^w · [Thomas F Babor](#)^x · [Beeban Kidron](#)^y · [Dan J Stein](#)^z [✉](#) [Show less](#)

Cadres Réglementaires :

- Les cadres réglementaires existants relatifs aux **substances, aux jeux d'argent et aux produits de consommation nocifs** peuvent être applicables à l'UPI, mais les **aspects uniques de l'UPI** nécessitent des approches spécifiques.
- Les préoccupations incluent **l'accès facile des mineurs à Internet**, l'utilisation de **designs addictifs et d'algorithmes manipulateurs** par les entreprises technologiques, et le **pouvoir croissant de l'intelligence artificielle (IA)**.

Fineberg, Demetrovics, Potenza, Mestre-Bach, Ekhtiari, Roman-Urrestarazu, **Achab**, Kattau, Bowden-Jones, Thomas, Babor, Kidron, Stein

Lancet Psychiatry, 2025

Global action on problematic usage of the internet: announcing a *Lancet Psychiatry* Commission

[Naomi A Fineberg](#)^{a,b,c} · [Zsolt Demetrovics](#)^{d,e,f} · [Marc N Potenza](#)^{g,h,i,j} · [Gemma Mestre-Bach](#)^k · [Hamed Ekhtiari](#)^l · [Andres Roman-Urrestarazu](#)^{m,n,o} · [Sophia Achab](#)^{p,q,r} · [Thomas Kattau](#)^s · [Henrietta Bowden-Jones](#)^{t,u,v} · [Shane A Thomas](#)^w · [Thomas F Babor](#)^x · [Beeban Kidron](#)^y · [Dan J Stein](#)^z [✉](#) [Show less](#)

Focus sur les Groupes Vulnérables :

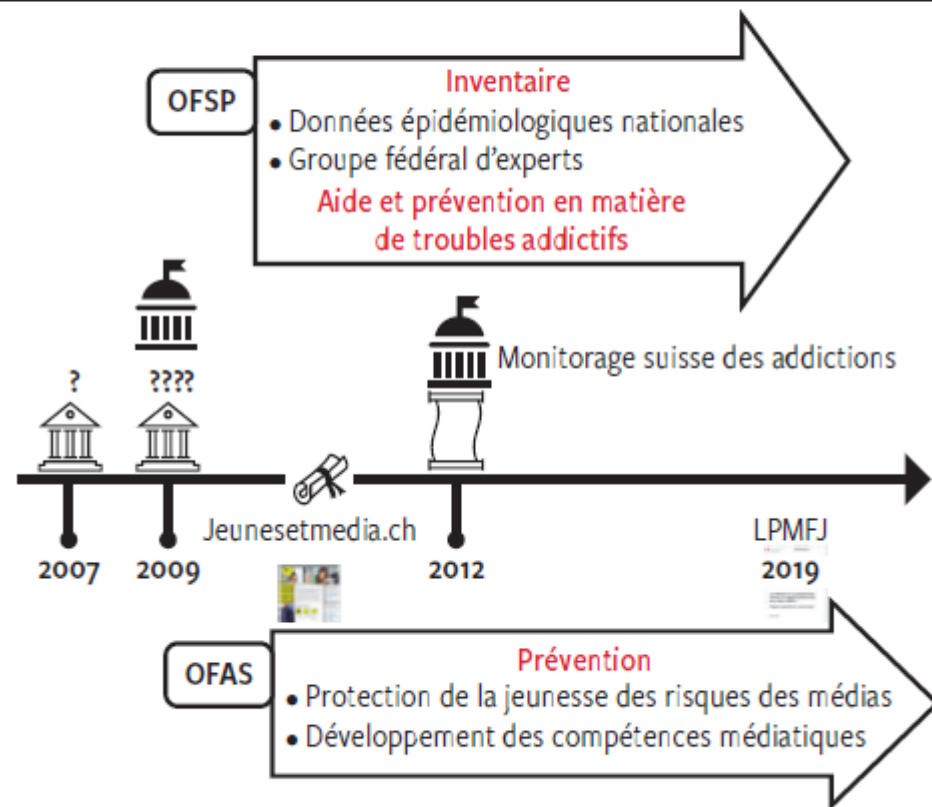
- La Commission est particulièrement préoccupée par les groupes vulnérables, tels que **les jeunes en développement**.
- Elle vise à fournir un cadre pour **limiter les dommages** potentiels tout en **préservant les libertés** civiles et en tirant parti des **aspects positifs des technologies** numériques.
- Nécessité d'une **approche complète et multidisciplinaire** pour relever les défis posés par l'utilisation problématique d'Internet et les troubles liés aux technologies numériques.

Fineberg, Demetrovics, Potenza, Mestre-Bach, Ekhtiari, Roman-Urrestarazu, **Achab**, Kattau, Bowden-Jones, Thomas, Babor, Kidron, Stein

Lancet Psychiatry, 2025

FIG 1**Ampleur de la cyberaddiction en Suisse et définition des priorités**

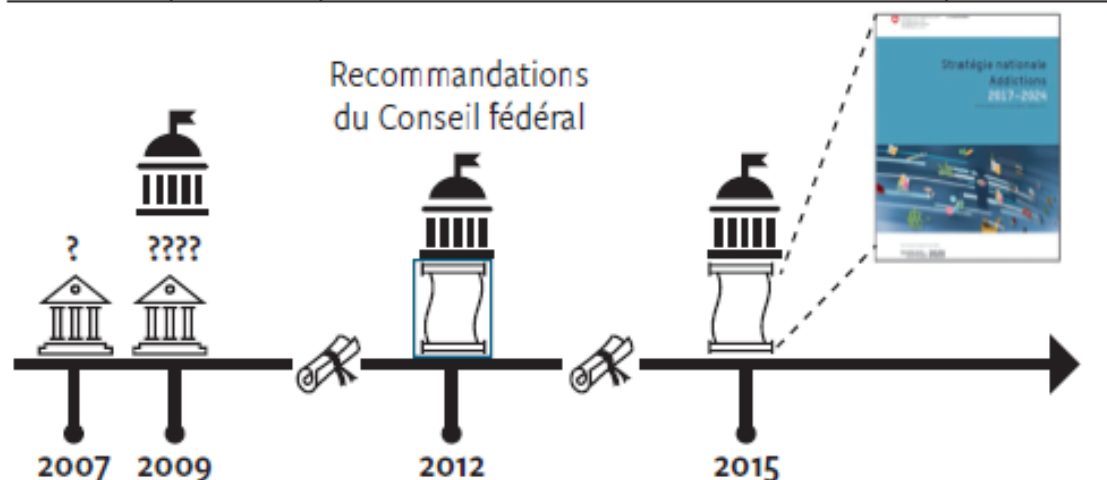
LPMFJ: loi fédérale sur la protection des mineurs concernant les films et les jeux vidéo; OFAS: Office fédéral des assurances sociales; OFSP: Office fédéral de la santé publique.



(Source: Achab, Étude de cas nationale pour l'OMS, 2016 (mise à jour Achab pour RIL 2021)).

FIG 2

**Recommandations fédérales et
intégration stratégique nationale**



- Promotion de données scientifiques pertinentes et régulières
- Développement de la sensibilisation du public et des professionnels
- Promotion du réseautage des professionnels et du partage d'expertise
- Diffusion du dépistage et de l'intervention précoces
- Intégration dans le système de prévention et de traitement en charge des troubles liés à l'usage de substances, dans un système intégratif des troubles addictifs

(Source : Achab 2016, *Étude de cas nationale pour l'OMS*
(mise à jour Achab pour RIL 2021)).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Le Conseil fédéral

Berne, le 25 octobre 2023

Renforcer la Stratégie nationale Addictions en incluant la cyberdépendance

Rapport du Conseil fédéral
donnant suite au postulat 20.4343 de la
Commission de la science, de l'éducation et de
la culture du CN du 19 novembre 2020



Conclusion

Une feuille de route pour l'action...



A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada

Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

Volume 6

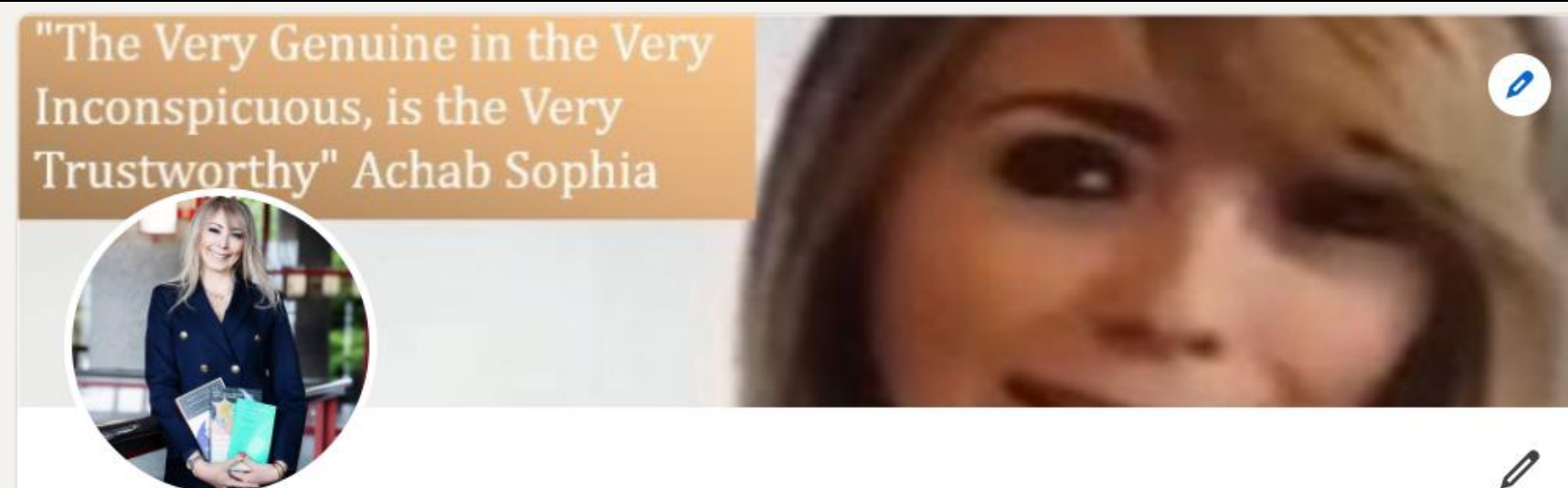
Le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe invite les responsables politiques, les éducateurs et les prestataires de soins de santé à accorder la priorité au bien-être numérique des adolescents en lançant les appels à l'action suivants :

- 1- investir dans un environnement scolaire favorable à la santé, intégrant la littératie numérique
- 2- améliorer les services de santé mentale
- 3- promouvoir un dialogue ouvert
- 4- former les éducateurs et les prestataires de soins de santé
- 5- renforcer la responsabilité des plateformes


Meyran Boniel-Nissim, Claudia Marino, Tommaso Galeotti, Lukas Blinka, Kristine Ozoliņa, Wendy Craig, Henri Lahti, Suzy L. Wong, Judith Brown, Mary Wilson, Jo Inchley and Regina van den Eijnden

<https://www.linkedin.com/in/sophia-achabdigitalwellbeing/>
<https://scholar.google.ch/citations?user=UIoTZwEAAAAJ&hl=fr>
<https://www.unige.ch/medecine/psyat/fr/centre-collaborateur-de-loms-pour-la-formation-et-la-recherche-en-sante-mentale/>

Sophia.achab@unige.ch




"The Very Genuine in the Very Inconspicuous, is the Very Trustworthy" Achab Sophia




Sophia Achab (CC Dre Med) [Vérier maintenant](#)

Clinical Director ReConnecte-HUG, Head WHOCC, BOD ISSBA, BOD Geneva Health Forum, Co-Chair EPA addiction section, Board Humanitarian Intern. Cooperation UNIGE/HUG. Lancet Commissionner Global Action PIU. Committee AS WPA

Suisse · [Coordonnées](#)

 Université de Genève

 Harvard T.H. Chan School of Public Health