



# Conférence - Échanges

L'utilisation des médias par les jeunes et santé publique



Jeudi 27 mars à 20h00 - Aula de Bahyse, Blonay

Yara **Barrense-Dias**, Responsable de recherche, UNISANTE, Lausanne  
Yelitza **Christinat**, Assistante sociale, Unité DEPART, CHUV Lausanne

unisanté

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique  
Lausanne

Unil

UNIL | Université de Lausanne

CHUV

Centre hospitalier  
universitaire vaudois

La multiplication des écrans est un phénomène récent. La science ne dispose donc pas du recul nécessaire pour connaître précisément les effets à long terme d'une exposition précoce et intensive aux écrans. Une utilisation excessive des médias en ligne peut affecter la santé et, dans des cas extrêmes, dériver vers l'addiction. Les enfants qui passent plus de temps que la moyenne devant un écran présentent, par exemple, deux fois plus de mauvaises habitudes alimentaires que les autres. Ils sont plus souvent en surpoids et pratiquent trop peu d'activités physiques.

Lors de cette soirée, Yelitza Christinat définira la question de qui sont ces jeunes, quelles sont leurs pratiques numériques et précisera les enjeux positifs et négatifs des jeux, des réseaux sociaux et des téléphones. Elle permettra également de fixer le rôle des parents et déterminer le moment où ils devraient s'inquiéter.

Yara Barrense Dias présentera de son côté une analyse des données récentes concernant le rapport des jeunes aux technologies. Elle abordera les impacts comportementaux de l'utilisation des médias numériques, notamment les enjeux liés au temps d'écran, à la comparaison sociale, et à l'usage des écrans en lien avec la sexualité. S'appuyant sur un regard critique et des études récentes, elle explorera les opportunités et les défis des pratiques numériques actuelles.

Un large moment sera organisé pour la discussion et les questions.

**Yelitza Christinat** est assistante sociale et thérapeute de famille spécialisée dans le travail avec les adolescents à troubles addictifs. Elle travaille actuellement au sein de l'unité DEPART du CHUV accompagnant les adolescents et leur famille confrontés à une problématique de consommation de substances ou d'utilisation problématique d'écrans.

**Yara Barrense-Dias**, chercheuse et experte, est responsable du Groupe de Recherche sur la santé des Ados au sein d'UNISANTE, centre de médecine générale et santé publique à Lausanne. Ses recherches quantitatives et qualitatives se concentrent notamment sur les domaines de l'utilisation d'internet et des nouvelles technologies, de la consommation de substances et les jeux d'argent et de hasard.