

BAROMÈTRE DES ADDICTIONS ET DE LEURS CONSÉQUENCES CHEZ LES JEUNES DE 16-30 ANS

5ÈME ÉDITION - 2025

www.macif.fr/barometre-addictions



Cette année, une hausse significative chez les consommateurs réguliers des différentes drogues

Consommation régulière : au moins une fois par mois



Alcool

46%

-3pts



Tabac

28%

+4pts



Cannabis

11%

+4pts



Ecstasy, MDMA, GHB, poppers, protoxyde d'azote ou LSD

9%

+5pts



Cocaïne

8%

+3pts



Héroïne

8%

+3pts



39%

-2pts

passent 6h ou plus par jour devant les écrans interactifs

En tendance, depuis 5 ans, les expériences négatives exprimées par les jeunes de 16-30 ans se sont fortement dégradées

77%

des jeunes qui consomment au moins une substance (hors tabac) ont été confrontés à au moins une de ces situations du fait de leur consommation :

De ressentir des émotions plus négatives

60%

+11pts

D'avoir des épisodes d'échec scolaire ou professionnel

40%

+10pts

De vous isoler sur le plan social

36%

+9pts

De vous être mis en situation de danger sur la route en conduisant

32%

=

De rencontrer des problèmes financiers

32%

+11pts

D'avoir des troubles de la sexualité

32%

+8pts

D'avoir des pensées suicidaires

27%

+7pts

De développer des problèmes de santé des troubles mentaux

28%

+9pts

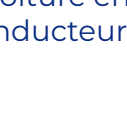
Des conduites à risque qui se retrouvent aussi dans leurs déplacements quotidiens et qui s'accroissent depuis 2022

86%

ont déjà adopté au moins un comportement suivant du fait de leurs consommations :

68% D'où plusieurs fois

37%



Rentrer en voiture en tant que conducteur

34%



Rentrer à vélo

24%



Rentrer en trottinette, en hoverboard, en rollers

21%



Rentrer en scooter, en moto en tant que conducteur

72%



Rentrer à pied

Un usage toujours très inquiétant et risqué du téléphone en situation de déplacements



72%

des jeunes ont déjà adopté au moins un de ces comportements en conduisant une voiture, une moto, un scooter ou un vélo

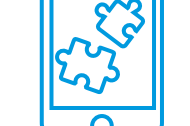
42% D'où souvent



Téléphoner



Envoyer et/ou lire des SMS ou des mails



Consulter les réseaux sociaux



Se filmer, faire des selfies



Participer à des réunions téléphoniques pour le travail



Regarder des films/ des séries sur un écran



Jouer à des jeux sur leur téléphone



Poster des contenus en direct sur les réseaux sociaux

Utilisation du smartphone en déplacement : des jeunes plutôt conscients du danger

Pour vous-même

Pour les autres

29% Oui tout à fait

78% Oui

49% Oui plutôt

+3pts

75% Oui

47% Oui plutôt

+4pts

Q. Pourquoi utilisent-ils leur smartphone en déplacement ?

49%

ne résistent pas à une notification

48%

par habitude

45%

se disent capables de faire plusieurs choses à la fois

40%

Seulement si c'est urgent

35%

par réflexe

Les évolutions sont indiquées par rapport à la 4ème édition du baromètre

Des jeunes très connectés sur de nombreux réseaux sociaux

En moyenne, les jeunes ont un compte sur 3,9 réseaux sociaux

Temps moyen passé par jour sur les réseaux sociaux

Moins de 4 heures par jour

62%

53%

16 à 19 ans

59%

20 à 24 ans

70%

25 à 30 ans

4 heures ou plus par jour

36%

45%

16 à 19 ans

40%

20 à 24 ans

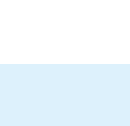
28%

25 à 30 ans

Des utilisations multiples et variées des réseaux sociaux

Top 5 des usages des réseaux sociaux

86%



Se divertir

82%



Passer le temps

79%



Rester en contact avec les proches

67%



S'informer sur les actualités

66%



Partager / liker / commenter des contenus aimés

Des jeunes qui ont massivement conscience de passer trop de temps sur les réseaux et d'être « passifs » dans leur consommation

71%

A conscience d'y passer trop de temps

70%

Passer souvent du temps à faire défiler son fil d'actualité sans but précis

58%

Se laisser souvent distraire par des notifications que vous n'aviez pas prévu de consulter

52%

Se retrouver souvent à regarder du contenu qui ne vous intéresse pas vraiment

48%

Se sentir parfois submergé(e) par la quantité d'informations sur le fil d'actualité

Et qui sont, pour beaucoup, lucides des effets néfastes des réseaux sociaux sur eux



81%

Perdre la notion du temps



76%

Ne pas trouver le sommeil



71%

Ne pas répondre à des personnes proches qui vous parlent



66%

Avoir tendance à s'isoler



63%

S'endormir avec le téléphone allumé



60%

Se sentir destabilisé par des commentaires négatifs, se sentir triste



57%

Négliger vos besoins personnels de base (manger régulièrement, se laver, s'habiller)

Et pourtant, seule une minorité a mis en place des bonnes pratiques pour limiter leur consommation des réseaux sociaux

Déjà fait

Jamais fait

Désactiver les notifications

50%

50%

Limiter son fil d'actualité en se désabonnant de personnes ou de contenus

46%

54%

Se désinscrire d'un ou plusieurs réseaux

35%

65%

Effectuer une « détox digitale » (se séparer de ses appareils mobiles pour au moins 24 heures)

20%

80%

Etude réalisée en ligne du 17 avril au 12 mai 2025 auprès de 3500 personnes âgées de 16 à 30 ans, constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de cette tranche d'âge (en termes de genre, d'âge, de CSP et de régions).

GAME CHANGERS

