



L'impact des réseaux sociaux sur l'état physiologique de l'être humain



Emna BEN SAÏD
Gnenema SILUE
Yassine ZERKANI





Table de matière

01

Contexte général

02

Problème

03

Solutions existantes

04

Limites

05

Solution proposée

06

Système



01

Contexte général





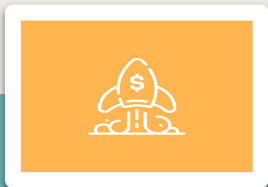
Contexte général

- Usage massif et quotidien des réseaux sociaux
- Passage d'outils de lien social → plateformes d'engagement
- Algorithmes optimisant l'attention et l'émotion



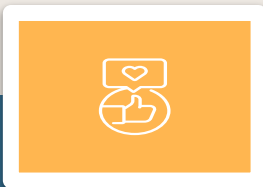


Evolution scientifique



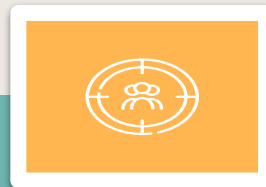
1996-2007

Lien social, identité
numérique



2010-2015

émotions et
bien-être



Depuis 2016

intégration de mesures
physiologiques

La dimension physiologique arrive tardivement dans la recherche.





02

Problème



★ Problème

- Augmentation des préoccupations liées à la santé mentale
- Impact physiologique souvent **invisible**
- Recherche majoritairement basée sur :
 - Questionnaires
 - Ressentis subjectifs





03

Solutions existantes



Solutions existantes



- Mesures auto-déclarées (stress, humeur)
- Expérimentations contrôlées
- Stimuli isolés (images, messages)





04

Limites



Limites



Pas de continuité temporelle

Environnements artificiels

Pas représentatif des flux réels

Décalage entre ressenti et
réaction physiologique

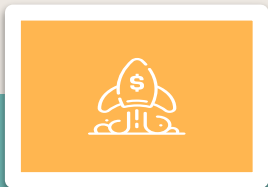


Ces solutions ne reflètent pas l'expérience réelle d'un utilisateur sur les réseaux sociaux.



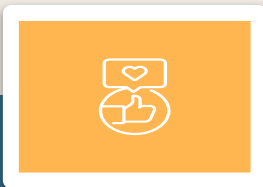


Cadre législatif



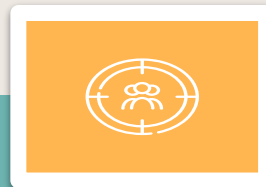
2004-2015

RGPD : Protection des données



2016-2024

DSA : Risque systémiques



2025-2026

Reconnaissance de la santé mentale : La maturité numérique

Le cadre légal reconnaît désormais l'impact physiologique des plateformes, mais manque d'outils concrets.





05

Solutions proposées



★ Problème scientifique précis

- Flux continu
- Contenus hétérogènes
- Transitions émotionnelles rapides
- Activation physiologique constante

Le corps réagit à chaque transition, même sans conscience explicite.



★ Questions de recherches et hypothèses

Question de recherche

Comment l'exposition continue à un flux de contenus hétérogènes affecte-t-elle les réponses physiologiques ?

Hypothèses

- H1 : variations physiologiques mesurables
- H2 : instabilité accrue lors de transitions
- H3 : réactions non conscientes



Notre proposition

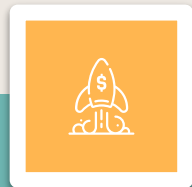


Passer d'une analyse ponctuelle à une analyse dynamique et
continue



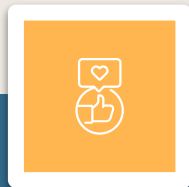


Valeur ajoutée de notre proposition



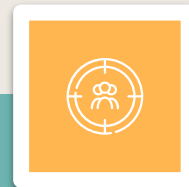
But 1

Mesures
objectives



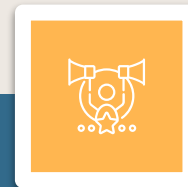
But 2

Analyse en
temps réel



But 3

Prise en compte de
la dynamique des
contenus



But 4

Pont entre recherche,
régulation et design
responsable





06



Notre système





Le système proposé



Module de mesure physiologique

Fréquence cardiaque

Variabilité cardiaque

Activité électrodermale

Module d'analyse dynamique

Détection de surcharge

Détection d'instabilité physiologique

Corrélation avec transitions de
contenus

Interface de régulation

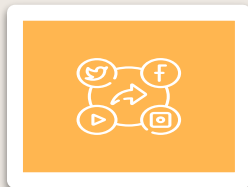
Pause du flux

Blocage temporaire de contenus

Mode ralentissement émotionnel



Apports et perspectives

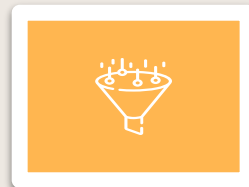


Apports

Outil de prévention

Soutien à la santé mentale
numérique

Aide à la régulation individuelle



Perspectives

Intégration aux plateformes

Personnalisation

Appui aux politiques
publiques





Conclusion

Les réseaux sociaux ont un impact physiologique réel:

- Les méthodes actuelles sont insuffisantes
- Une approche psychophysiological dynamique est nécessaire

