



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ : QUAND LES MÉDIAS SOCIAUX S'EN MÊLENT !

En 2024, les Français passent en moyenne 2h23 par jour sur les **médias sociaux**. Ils sont définis par Kaplan et Haenlein (2010) comme « un ensemble d'applications en ligne reposant sur les fondations idéologiques et technologiques du Web 2.0, permettant la création et l'échange de contenu généré par les utilisateurs. ». Ces plateformes, utilisées par plus de 78% de la population française, soit 50,7 millions de personnes, ne sont plus simplement des outils de divertissement. ² Dotés d'une dimension collaborative et interactive supérieure aux sites web traditionnels, les médias sociaux permettent aux membres de créer, partager et recevoir des informations dans un cadre d'échanges globaux.

Ces plateformes peuvent favoriser l'**activité physique** en encourageant les utilisateurs d'une communauté. Les défis et groupes de soutien montrent que les interactions numériques peuvent, dans une certaine mesure, participer à lutter contre la sédentarité et à promouvoir un mode de vie actif. Elles offrent aux utilisateurs des outils d'**empowerment** pour s'informer et partager leurs expériences, et devenir acteurs de leur propre santé. Cependant, un usage excessif des médias sociaux peut favoriser la sédentarité, voire une « **addiction aux écrans** ». En outre, les médias sociaux peuvent participer à la diffusion de fausses informations, parfois en contradiction avec les recommandations de santé publique, ce qui peut conduire à des **comportements à risque**.

Face aux controverses suscitées par l'usage des médias sociaux, il apparaît légitime d'interroger leur rôle dans le domaine de la **promotion de la santé**. Comment ces médias peuvent-ils encourager un engagement durable dans une pratique physique active ? Comment évaluer la qualité et la véracité des contenus portant sur les pratiques bénéfiques pour la santé ? Dans quelle mesure influencent-ils les comportements relatifs à la santé ? Comment contribuent-ils à l'autonomisation des individus ? Comment les professionnels en promotion de la santé peuvent-ils se saisir des médias sociaux dans leurs pratiques ?

L'objectif de la 14ème Rencontre du Master « Prévention, Éducation pour la Santé, Activité Physique » est d'aborder ces questions tout en encourageant le dialogue entre le monde académique et professionnel. Cette rencontre, organisée par les étudiants et les enseignants du Master PESAP, aura lieu le **mardi 15 avril 2024** à l'UFR STAPS de Montpellier.