



LA JEUNE ACADÉMIE

Édition 2023



ACADÉMIE
NATIONALE
DE MÉDECINE



LES GRANDS ENJEUX DE SANTÉ

Préserver la santé des adolescents
et des jeunes adultes

Jeudi 6 avril 2023
de 10h à 16h10 - Salle des séances
à l'Académie nationale de médecine

Membres de la Jeune Académie,
le Collège Notre-Dame de la Providence à
Enghien-les-Bains et le Lycée Lucie Aubrac à Pantin,
traiteront et présenteront leurs travaux
sur les thématiques :

- Environnement, Sport et Santé
- L'image de soi peut-elle conduire à des excès ?

EN PARTENARIAT AVEC LA MILDECA



Mission interministérielle
de lutte contre les drogues
et les conduites addictives
drogues.gouv.fr

ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT



La Jeune Académie nationale de médecine, toute une aventure

J'aime à rappeler que c'est le regretté professeur Claude Dreux qui a été à l'initiative du lancement de « La Jeune Académie » dont la première séance annuelle s'est tenue le 31 janvier 2019. Eu égard au vif succès de cette journée, elle a été reconduite en 2022, dès que la situation sanitaire l'aura permis.

L'objectif principal de cet engagement académique est de mieux appréhender la connaissance qu'ont les jeunes de leur état de santé et de leur perception des risques qui les entourent, pour une prise de conscience et pour identifier les problèmes. Ceci permet d'élaborer les pistes de prévention les mieux ciblées pour chaque thème étudié. Lors des deux précédentes journées, ils ont porté sur les addictions, la nutrition, la vaccination, les conduites à risques, l'amour, le sexe et la santé. En 2023, le premier sujet retenu porte sur l'environnement, le sport et la santé et le second sur l'image de soi peut-elle conduire à des excès ?

Sur le modèle d'une « véritable commission » de l'Académie nationale de médecine, deux classes volontaires mènent leurs travaux sous la direction de leur professeur. Une thématique est abordée par chaque classe. A l'image des séances plénières de l'Académie, les travaux sont présentés par un groupe d'élèves sous forme d'une communication à la fois communication écrite, mais aussi orale devant l'assemblée. A l'issue de celle-ci une phase d'échanges avec la salle permet d'instaurer un débat. Sur la base des travaux de chaque classe, des propositions/recommandations sont alors soumises au vote de tous les élèves présents à cette journée.

Jean-Pierre Goullé

Président de l'Académie nationale de médecine

LE MOT DE L'ORGANISATEUR



La séance annuelle de la « Jeune Académie » constitue maintenant un des temps forts des activités de l'Académie dans le domaine de la médecine de prévention et de l'éducation à la santé. C'est pourquoi nous sommes heureux cette année encore d'accueillir deux classes du secondaire qui ont eu à réfléchir sur des questions médicales d'actualité pour les jeunes générations. Bénéficier de leurs réflexions sur ces questions, recueillir leurs propositions de réduction des risques est pour nous tous d'une grande importance. Ces échanges intergénérationnels autour de questions de santé représentent une opportunité de réflexion pour les jeunes et sont source d'information pour les membres de l'Académie.

Les deux thèmes choisis pour cette session de la jeune Académie sont d'actualité pour les jeunes générations.

Le premier aborde les risques potentiels pour la santé encourus par la pratique du sport en zone urbaine polluée. Alors que les autorités sanitaires s'engagent dans une politique de promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents il est licite de réfléchir aux conséquences potentielles de la pratique du sport en ambiance polluée.

Le second sujet concerne l'altération de la perception de l'image de soi chez les adolescents et des dérives comportementales que cela peut engendrer. L'altération de la perception de son format corporel, de son poids, de ses capacités fonctionnelles, de son pouvoir d'attraction peut affecter les jeunes filles comme les jeunes garçons, ce qui conduit souvent à des dérives comportementales néfastes pour la santé. Il est donc important pour nous tous d'écouter les jeunes sur ces questions de santé publique et de recueillir leurs propositions afin de réduire les risques sanitaires encourus.

Les membres du Comité d'organisation espèrent que vous profiterez pleinement de cette journée d'échanges intergénérationnels, sans aucun doute enrichissante, et pleine d'enseignements pour nous tous.

Xavier BIGARD

Membre de l'Académie nationale de médecine
et organisateur de la Jeune Académie 2023

PROGRAMME

PRÉSERVER LA SANTÉ DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES ADULTES

10H **OUVERTURE DU COLLOQUE**
Jean-Pierre Goullé, Président de l'Académie nationale de médecine
Christian Boitard, Secrétaire perpétuel de l'Académie nationale de médecine
Xavier Bigard, organisateur, membre de l'Académie nationale de médecine (ANM)

10H15 **LES FAUSSES INFORMATIONS À L'HEURE D'INTERNET**
Gérald Bronner, membre de l'Académie nationale de médecine

ENVIRONNEMENT, SPORT ET SANTÉ

Modérateur : David Cohen, ANM

10H45 **EFFETS DES POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES SUR LA SANTÉ et Questions diverses**
Isabella Annesi-Maesano, INSERM, faculté de médecine Sorbonne université

11H15 **RAPPORT DE LA JEUNE ACADÉMIE SUR LES EFFETS DE LA POLLUTION SUR LA SANTÉ, COMPOTEMENTS À ADOPTER**
Position et recommandations du Collège Notre Dame de la Providence - Enghien-les-Bains

11H35 *Questions diverses & VOTE*

11H45 **PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN ZONES URBAINES POLLUÉES, EST-CE RAISONNABLE ? Questions diverses**
Xavier Bigard, membre de l'Académie nationale de médecine

12H15 **MOT DE CONCLUSION DE LA 1^{ÈRE} SESSION**
David Cohen, membre de l'Académie nationale de médecine

12H20 **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT AIDER À LUTTER CONTRE LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES,**
Martine Duclos, service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles, CHU Clermont-Ferrand

SPORT, ALCOOL, DROGUES, PARIS : COMMENT PEUT-ON RÉDUIRE LES RISQUES ?
Nicolas Prisse, président de la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)

13H00 *Pause déjeuner*

L'IMAGE DE SOI PEUT-ELLE CONDUIRE À DES EXCÈS ?

Modérateur : Bruno Falissard, ANM

- 14H00** **TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA) ET PERCEPTION DE L'IMAGE DU SOI, LA FAUTE AU CERVEAU OU À LA SOCIÉTÉ ?** *Questions diverses*
Bruno Falissard, membre de l'Académie nationale de médecine
- 14H25** **L'IMAGE DE L'HOMME FORT, UN OBJECTIF À TOUT PRIX ?** *Questions diverses*
Xavier Bigard, membre de l'Académie nationale de médecine
- 14H55** **RAPPORT DE LA JEUNE ACADÉMIE : L'IMAGE DE SOI PEUT-ELLE CONDUIRE À DES EXCÈS ?**
Position et recommandations du Lycée Lucie Aubrac - Pantin
- 15H15** *Questions diverses & VOTE*
- 15H25** **QUE NOUS DISENT LES ENQUÊTES EN CLASSE SUR LA SANTÉ DES COLLÉGIENS ET LYCÉENS DE NOTRE PAYS ?**
Emmanuelle Godeau, École des hautes études en santé publique (EHESP), Rennes
- 15H55** **MOT DE CONCLUSION DE LA 2^{ÈME} SESSION**
Bruno Falissard, membre de l'Académie nationale de médecine
- 16H10** **CONCLUSIONS DE LA JOURNÉE**
Yves Juillet, membre de l'Académie nationale de médecine

Président & Secrétaire perpétuel



Jean-Pierre GOULLÉ

Président de l'Académie nationale de médecine

Élu membre correspondant non-résident en 2006, il est élu membre titulaire de l'Académie nationale de médecine en mai 2011. Il intègre la 3ème division (sciences biologiques et pharmaceutiques - section des sciences pharmaceutiques) et préside la sous-commission Addictions. également membre de l'Académie nationale de pharmacie, et président de sa commission substances vénéneuses, addictives, ou

dopantes.

Jean-Pierre Goullé, pharmacien biologiste, est professeur émérite de l'Université de Rouen, ancien professeur des universités et praticien hospitalier ; il a été biologiste chef de service du Groupe hospitalier du Havre (76). Il a présidé la Société française de toxicologie analytique et président fondateur de la compagnie nationale des biologistes et analystes experts judiciaires. Il est expert honoraire près la Cour d'appel de Rouen et expert honoraire agréé par la Cour de cassation. Ancien membre du Collège de l'Agence française de lutte contre le dopage, il est vice-président du Centre national de prévention et de recherche sur les toxicomanies. (CNPERT). Il est élu vice-président de l'Académie nationale de médecine en 2022 et devient président pour l'année 2023.



Christian BOITARD

Secrétaire perpétuel de l'Académie nationale de médecine

Christian Boitard est Docteur en médecine, spécialiste en Immunologie Clinique. Il a dirigé les services d'Immunologie Clinique et de Diabétologie de l'hôpital Necker-Enfants Malades, de l'Hôtel Dieu de Paris et de l'hôpital Cochin. Il a dirigé l'École doctorale génétique, immunologie, infectiologie, développement (G2iD) de l'Université Paris-Descartes et a également dirigé l'unité INSERM u-561

Immunologie, génétique et traitement des maladies métaboliques et du diabète de l'hôpital Cochin/St Vincent de Paul. Il a été chargé de la révision des effectifs hospitalo-universitaires 2020 par la ministre des Solidarités et de la Santé. Il a présidé le conseil d'évaluation des projets Future Leaders de l'European Association for the Study of Diabetes. Formé à la Faculté de médecine de Caen et à la faculté des Sciences de Jussieu, il a ensuite été Interne des hôpitaux de Rouen puis de Paris, Chef de Clinique du service d'Immunologie Clinique de l'hôpital puis Professeur d'Immunologie Clinique de l'hôpital Necker-Enfants Malades. Élu à l'Académie nationale de médecine depuis 2017, il devient membre titulaire de la troisième division en 2020 et a succédé en 2023 à Jean François Allilaire en tant que Secrétaire perpétuel.

Organisateur de la Jeune Académie 2023



Xavier **BIGARD**

Membre de l'Académie nationale de médecine

Xavier Bigard est médecin du sport, physiologiste de l'exercice et nutritionniste. Ses travaux de recherche portent principalement sur la physiologie de l'exercice, biologie musculaire, adaptation de l'Homme en conditions extrêmes (altitude, chaleur, froid) nutrition du sportif, tolérance de l'entraînement physique et pathologies réactionnelles à l'exercice répété. Ancien professeur agrégé de recherche au Val-de-Grâce (Paris), il a été titulaire de la chaire de recherche appliquée aux armées, et directeur adjoint de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA). Ancien conseiller scientifique à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) et ancien président de la société française de médecine de l'exercice du sport, Xavier Bigard est aussi directeur médical de l'Union cycliste internationale (UCI) et président du Conseil d'orientation scientifique - Cluster Grand Paris Sport. Il est membre de l'Académie nationale de médecine.

Modérateurs



David **COHEN**

Membre de l'Académie nationale de médecine

MD, PhD, Professeur, Sorbonne Université. Chef du Département de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. CNRS UMR 7222 Institut des Systèmes Intelligents et Robotiques. GH Pitié-Salpêtrière, APHP.



Bruno **FALISSARD**

Pédopsychiatre, professeur de santé publique à la faculté de médecine Paris-Sud, directeur du CESP, membre de l'Académie nationale de médecine

Bruno Falissard est pédopsychiatre, professeur de santé publique à la faculté de médecine Paris-Sud, directeur du CESP (Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations). Il est past-président de la IACAPAP (International association of child and adolescent psychiatry and allied professions) et membre de l'Académie nationale de médecine.



Gérald **BRONNER**

Membre de l'Académie nationale de médecine

Gérald Bronner est Professeur à la Sorbonne, membre de l'Académie des technologies et de l'Académie nationale de médecine. Sociologue, il travaille notamment sur les croyances collectives et a publié de nombreux ouvrages sur ces questions. Ses travaux ont été couronnés de plusieurs prix dont le prix des Lumières, le prix Aujourd'hui ou encore le prestigieux EUROPEAN AMALFI PRIZE For Sociology and Social Sciences. Ses derniers ouvrages parus sont Apocalypse cognitive (Puf, 2021) et Les Origines (Editions Autrement).

LES FAUSSES INFORMATIONS À L'HEURE D'INTERNET

Alors que le niveau d'éducation et la disponibilité de l'information ne cessent de croître, on observe parallèlement l'émergence de nouvelles formes de crédulité qui touchent notamment des sujets sur lesquels la science avait traditionnellement une certaine autorité : la santé, l'alimentation, l'environnement.

Cette conférence décrit les mécanismes qui président à ce curieux paradoxe en montrant comment il est la conséquence du fonctionnement ancestral de notre cerveau et de notre modernité informationnelle. Le complotisme notamment oppose sur le marché désormais dérégulé de l'information une concurrence qui n'est pas toujours loyale dans la mesure où ses propositions connaissent un succès qui est moins la conséquence de la puissance de ses arguments que de la faiblesse de nos raisonnements. Les mondes numériques offrent un nouvel empire à la crédulité et confirment un mauvais pressentiment : la vérité ne se défend pas toute seule.



ENVIRONNEMENT, SPORT ET SANTÉ



Isabella **ANNESI-MAESANO**

INSERM, faculté de médecine Sorbonne université

Professeur d'épidémiologie environnementale et Directrice de recherche (DR1) INSERM, le Pr. Isabella Annesi-Maesano co-dirige l'Institut Desbrest d'Épidémiologie et Santé Publique, unité mixte INSERM et Université de Montpellier, à Montpellier. Ses intérêts de recherche comprennent l'explication de l'étiopathogénèse des maladies chroniques par une approche exposomique avec une prise en compte des dimensions spatio-temporelles. Parmi les thématiques prises en compte, les impacts sanitaires de la pollution atmosphérique et du changement climatique entre autres en Afrique. Elle a occupé et occupe divers postes de direction dans de nombreuses sociétés médicales nationales et internationales (CFA, PAPPEI, ERS, ATS, WAO, EAACI, Union) contribuant à l'élaboration de leurs prises de positions, recommandations et lignes directrices. Elle siège au comité de rédaction de nombreuses revues médicales et séries de livres. Elle a plus de 600 publications (articles, chapitres de livres) et vient d'écrire un livre sur l'exposome. Elle est la présidente du Comité Ethique de l'IRD. Elle a reçu des prix scientifiques nationaux et internationaux. Elle est épidémiologiste environnementaliste de formation, formée initialement en physique (Rome) et médecine (Paris).

EFFET DES POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES SUR LA SANTÉ

Les principaux polluants de l'air extérieur sont les particules notamment les fines de diamètre inférieur à 2.5 μm (PM_{2,5}), c'est-à-dire de minuscules particules qui peuvent pénétrer profondément dans le système respiratoire, le dioxyde de soufre (SO₂), le dioxyde d'azote (NO₂), le monoxyde de carbone (CO) et l'ozone (O₃) qui est un polluant secondaire. Ces polluants proviennent entre autres des véhicules à moteur, des procédés industriels, du chauffage (mazout, bois, propane, etc.), des feux de forêt et des activités agricoles. Les polluants de l'air peuvent affecter la santé de l'ensemble de la population. Certaines personnes y sont toutefois plus sensibles que d'autres et risquent davantage d'en ressentir les effets nuisibles. En fonction d'une multitude de facteurs (âge, capital santé...), nous ne sommes pas tous égaux face aux effets néfastes de la pollution atmosphérique.

Les effets sanitaires de la pollution atmosphérique sont observés à court ou à long terme et touchent plusieurs organes. Ainsi, la pollution atmosphérique a été liée aux maladies respiratoires, cardiovasculaires, métaboliques, neurologiques, rhumatismales, à certains cancers ainsi qu'à la prématurité et au petit poids (<2.5 kg) à la naissance, facteurs de risque de maladies chroniques à l'âge adulte.

L'être humain respire 15 000 litres d'air par jour, et beaucoup plus quand on hyperventile en faisant du sport. Ainsi des précautions doivent être prises pour faire du sport en cas d'épisodes de pollution, car les bénéfices du sport et de l'activité physique sont importants et d'après les données de la littérature l'emportent sur les risques liés à la pollution atmosphérique.



COLLÈGE NOTRE-DAME DE LA PROVIDENCE Enghien-les-Bains

Rapport de la Jeune Académie
sur l'environnement, le sport
et la santé

L'établissement, Collège Notre-Dame de la Providence

Le collège et lycée Notre-Dame Providence accueillent des élèves d'origines géographique, sociale, culturelle et religieuse très diverses. Les adultes de l'établissement s'attachent à porter sur les jeunes accueillis le même regard quelle que soit leur origine, en veillant à développer chez chacun un esprit de tolérance, d'ouverture et de solidarité.

Résumé du travail

Afin de répondre à la pollution grandissante sur notre planète, une étude a été réalisée par des élèves de Troisième, du collège Notre-Dame de la Providence auprès de leurs camarades collégiens, lycéens, et des jeunes adultes.

L'objectif de cette étude est de savoir si les personnes interrogées ressentent les effets de la pollution, s'ils en ont conscience, et proposer des recommandations établies par leurs pairs sur le sujet.

Une enquête a d'abord été menée auprès d'adolescents et de jeunes adultes. Cette enquête était constituée d'une vingtaine de questions permettant de connaître leurs habitudes sportives en extérieur, des effets ressentis de la pollution et des connaissances qu'ils avaient sur le sujet.

Le groupe a ensuite effectué un tri dans les questions et choisi une dizaine, les plus pertinentes selon eux, pour cette étude. Après avoir réalisé cette tâche, ils ont classé les enquêtes en fonction des pratiques sportives en extérieur pour les analyser.

Il en ressort qu'une proportion importante d'individus ressentent des effets de la pollution sur leur santé, et le plus préoccupant est qu'une quasi-totalité n'a pas connaissance de ces effets. La majorité semble cependant continuer d'exercer une activité sportive en extérieur malgré ces effets.

Des recommandations vis-à-vis de l'information des jeunes et des adultes seront donc proposées pour pallier ce problème.





Xavier **BIGARD**

Membre de l'Académie nationale de médecine

Xavier Bigard est médecin du sport, physiologiste de l'exercice et nutritionniste. Ses travaux de recherche portent principalement sur la physiologie de l'exercice, biologie musculaire, adaptation de l'Homme en conditions extrêmes (altitude, chaleur, froid) nutrition du sportif, tolérance de l'entraînement physique et pathologies réactionnelles à l'exercice répété. Ancien professeur agrégé de recherche au Val-de-Grâce (Paris), il a été titulaire de la chaire de recherche appliquée aux armées, et directeur adjoint de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA). Ancien conseiller scientifique à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) et ancien président de la société française de médecine de l'exercice du sport, Xavier Bigard est aussi directeur médical de l'Union cycliste internationale (UCI) et président du Conseil d'orientation scientifique - Cluster Grand Paris Sport. Il est membre de l'Académie nationale de médecine.

PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN ZONES URBAINES POLLUÉES, EST-CE RAISONNABLE ?

Près de 75% des jeunes français de 11 à 17 ans ne sont pas suffisamment actifs. On a largement démontré l'importance de l'activité physique pour la santé, et ce à tout âge de la vie. Alors qu'on insiste sur la pratique régulière du sport et des déplacements actifs, près de 50 millions de français (80% de la population) habitent en ville avec un risque d'exposition à un air pollué.

Activité physique et pollution interagissent et ont des effets opposés sur la santé. Il est donc licite de se demander s'il est raisonnable d'être physiquement actifs dans les zones urbaines avec un risque d'exposition à la pollution. Le niveau d'exposition aux polluants dépend de leur concentration dans l'air, mais aussi de l'intensité et de la durée de l'activité sportive.

De manière unanime, toutes les études sur de larges populations permettent de conclure que les effets positifs à long terme de l'activité physique régulière l'emportent sur les effets négatifs de l'exposition aux polluants de l'air sur la santé (en particulier sur la santé pulmonaire). Cependant,

- la concentration des polluants dans l'air subit des variations journalières et rythmées par les conditions climatiques. En cas de pics de pollution, les conditions de pratique du sport ou d'activité physique doivent absolument être adaptées (adaptation des horaires, des lieux de pratique, réduction de l'intensité et de la durée d'activité).
- la lutte contre la production de polluants carbonés à partir des énergies fossiles doit être renforcée ; en zone urbaine, toutes les solutions alternatives aux voitures individuelles en particulier au profit de déplacements actifs permettent à la fois de réduire la production carbonée et de favoriser l'activité physique.



Martine DUCLOS

Service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles,
CHU Clermont-Ferrand

Endocrinologue, médecin du sport et physiologiste, Martine Duclos est professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand. Elle mène au sein du Centre de Recherche en Nutrition Humaine (INRA-Université Clermont Auvergne) des travaux de recherche orientés sur les relations entre activité physique et santé, plus particulièrement chez les personnes présentant une maladie chronique (diabète de type 2, obésité, cancer). Les objectifs sont doubles : 1) augmenter ou maintenir la masse et la qualité musculaires ainsi que les capacités physiques dans différentes conditions physiologiques (vieillesse) ou pathologiques (maladies chroniques) et 2) développer des stratégies innovantes utilisant les nouvelles technologies de l'information et de la communication pour mettre en place et maintenir l'activité physique à long terme et diminuer les comportements sédentaires (profil activité physique/sédentarité) chez les sujets sains (prévention primaire) et chez les sujets porteurs de pathologies chroniques affectant la mobilité (prévention tertiaire). Auteur de nombreuses publications, elle est membre de comités scientifiques d'expertise européens et nationaux, et fondatrice et présidente de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité créé en octobre 2015 et co-présidente de la Chaire santé en mouvement.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT AIDER À LUTTER CONTRE LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Les troubles liés à l'usage de l'alcool, du tabac et d'autres substances psychoactives (produits qui modifient l'état de conscience) constituent un problème de santé publique. Les addictions sont des pathologies d'ordre cérébral caractérisées par une dépendance à une substance ou à une activité avec des conséquences délétères. L'objectif de cette présentation est de faire une synthèse des connaissances sur les liens entre les conduites addictives et la pratique d'activité physique.

La plupart des études montrent que la pratique d'activité physique aurait tendance à réduire les consommations d'alcool, de tabac et autres substances psychoactives (les personnes physiquement actives étant moins susceptibles de consommer des cigarettes ou des drogues illicites). De plus, des effets positifs tels que l'augmentation de l'abstinence sont observés en prévention secondaire dans la plupart des études, associés à une augmentation des capacités physiques et à une amélioration de la santé mentale. Enfin, il y a peu d'éléments pour suggérer que l'activité physique est un facteur de risque pour la consommation de substances psychoactives, en règle générale. Dans tous les cas, la balance bénéfico-risque penche en faveur de l'activité physique, compte-tenu de ses nombreux effets positifs sur la santé mentale et physique.

Cependant, il est nécessaire de pondérer ces résultats au regard de l'hétérogénéité méthodologique entre les différentes études et du faible nombre d'études par situation évaluée (population cible, type de prévention ou de consommation, etc.). Ces résultats nécessitent d'être approfondis par des études supplémentaires pour minimiser les biais et préciser les caractéristiques de l'activité physique efficace, en particulier sur le long terme.



©Granier

Nicolas PRISSE

Président de la MILDECA

Médecin généraliste de santé publique, le Docteur Nicolas PRISSE est président de la MILDECA depuis mars 2017. Il était auparavant conseiller en charge des politiques de santé publique au cabinet de la ministre des affaires sociales et de la santé. De 2012 à 2016, Nicolas Prisse a été chargé de mission auprès du Secrétaire général des ministères chargés des affaires sociales. Il animait le réseau des directeurs de santé publique des agences régionales de santé (ARS) pour la mise en œuvre des politiques de veille et sécurité sanitaire, de prévention et de promotion de la santé. De 2003 à 2012, il a occupé plusieurs postes de médecin de santé publique à la Direction générale de la santé.

Il a débuté sa carrière en tant que médecin-adjoint du centre médical de la coopération française à N'Djamena (Tchad) et a été ingénieur de recherche en épidémiologie des cancers au sein d'une unité de l'Inserm. Il fut également en charge de la promotion de la santé par l'activité physique et sportive à la Direction des sports et médecin-directeur d'un service communal d'hygiène et de santé.

SPORT, ALCOOL, DROGUES, PARIS : COMMENT PEUT-ON RÉDUIRE LES RISQUES ?

Les neurosciences justifient pleinement l'accent qui doit être mis sur la prévention des conduites addictives en direction des plus jeunes : le cerveau des adolescents, dans son développement normal, est davantage sensible aux émotions, aux récompenses ainsi qu'à l'environnement social, expliquant ainsi la fréquence des prises de risques à cet âge. Dans le même temps, ce cerveau en maturation est particulièrement vulnérable à l'action de toxiques tels que l'alcool ou le cannabis qui entraînent des altérations du tissu cérébral, parfois irréversibles.

Les derniers résultats de l'enquête ESCAPAD auprès des adolescents de 17 ans montrent des tendances favorables s'agissant de la consommation de la plupart des substances psychoactives : tabac, alcool, cannabis, ... Ces bons résultats s'expliquent par la mobilisation de différents leviers en matière de prévention. Face à l'offre de produits licites ou illicites, les activités physiques et sportives peuvent contribuer à prévenir la consommation de certains produits, et participent au traitement des conduites addictives. Il convient, dans le même temps, de maîtriser des risques inhérents à la pratique de certaines activités sportives et au spectacle sportif particulièrement populaire chez les jeunes.



L'IMAGE DE SOI

L'image de soi peut-elle conduire à des excès ?



Bruno FALISSARD

Pédopsychiatre, professeur de santé publique à la faculté de médecine Paris-Sud, directeur du CESP, membre de l'Académie nationale de médecine

Bruno Falissard est pédopsychiatre, professeur de santé publique à la faculté de médecine Paris-Sud, directeur du CESP (Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations). Il est past-président de la IACAPAP (International association of child and adolescent psychiatry and allied professions) et membre de l'Académie nationale de médecine.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA) ET PERCEPTION DE L'IMAGE DU SOI, LA FAUTE AU CERVEAU OU À LA SOCIÉTÉ ?

Il existe désormais une littérature scientifique abondante suggérant des distorsions cognitives dans l'image du corps chez les patients et patientes souffrant de troubles des conduites alimentaires. Ces distorsions cognitives sont implicitement mises en lien avec le fonctionnement du cerveau dans le cadre général des neurosciences cognitives.

Il existe également une littérature importante soulignant l'influence des médias dans les représentations de l'image corporelle de ces mêmes patients.

Les troubles des conduites alimentaires sont un exemple qui illustre à merveille la complexité des déterminants des comportements humains. Il faut accepter cette complexité pour mieux prévenir et soigner ces maladies donc certaines sont d'une toute particulière gravité.



LYCÉE LUCIE AUBRAC Pantin

Rapport de la Jeune Académie sur l'image de soi

L'établissement, Lycée Lucie Aubrac

Le Lycée Lucie Aubrac est un lycée polyvalent public situé à Pantin, 51 rue Victor Hugo. Il fait partie de l'académie de Créteil et accueille 663 élèves en 2022/2023.

Il propose une offre de formation diversifiée : Bac général : il offre la possibilité de suivre beaucoup de spécialités, en particulier les sciences de l'ingénieur, peu proposées par les autres établissements ainsi que des langues vivantes comme le chinois ou l'italien. Bac STI2D (Sciences et technologies de l'industrie et du développement durable) : Bac STI2D énergies et environnement, Bac STI2D systèmes d'information et numérique. Bac pro : Bac pro hygiène, propreté, stérilisation (HPS) (seul lycée à proposer la formation dans l'académie), Bac pro métiers de l'électricité et de ses environnements connectés (MELEC), Bac pro accompagnement, soins et services à la personne option B : en structure (ASSP). CAP : CAP agent de propreté et d'hygiène, CAP en 2 ans - 2e année agent de propreté et d'hygiène, CAP en 2 ans - 1re année agent de propreté et d'hygiène. Autres formations : Mission de lutte contre le décrochage scolaire (MLDS), Auxiliaire de puériculture, Groupements d'établissements publics locaux d'enseignements (GRETA) qui organisent des formations pour adultes dans les domaines professionnels. Les résultats à l'examen du Baccalauréat sont excellents en 2022 : 100% pour la filière générale, 96.4% pour la session STI, 96.7% pour MELEC, 88.6% pour ASSP et 54.5% pour HPS.

Résumé du travail

L'image de soi est constituée de perceptions et représentations qui nous servent à évoquer et évaluer notre corps mais inclut également des composantes affectives. La manière dont les individus perçoivent leur corps a des conséquences sur leurs comportements et pour atteindre l'idéal projeté par la société, certains peuvent en venir à des excès. En effet, ne pas être dans la norme de la société peut entraîner une stigmatisation, des préjugés ou de la discrimination. De ce fait les adolescents peuvent être amenés à :

- avoir des troubles du comportement alimentaire,
- abuser de la musculation,
- prendre des compléments alimentaires ou des médicaments.

Nous cherchons à savoir si l'image de soi peut amener à des excès. Nous avons donc réalisé une enquête auprès de 663 élèves du Lycée Professionnel Lucie Aubrac à Pantin, issus de filières générales, technologiques et professionnelles. Un questionnaire a été administré via les plateformes internes ENT et Pronote. Le genre, l'index de masse corporelle, et des éléments relatifs au ressenti, aux complexes éventuels, aux habitudes alimentaires et aux actions envisagées pour modifier son apparence ont été analysés avec Excel à partir des 107 réponses obtenues, soient 68 filles, 37 garçons, et 2 non binaires. La moitié de la population avait un poids dans la moyenne, environ 25% avec un IMC en dessous de 20, 20% sont en surpoids et 5% sont considérés obèses avec un IMC supérieur à 30.

À la lecture de l'ensemble des résultats, plusieurs éléments de discussion peuvent être mis en avant :

- Ce sont les personnes en surpoids ou obèses qui ont le plus de complexes par rapport à leur apparence physique, et ce, davantage chez les filles que chez les garçons.
- Plusieurs facteurs sont à l'origine de ces complexes : environnement, famille, école, réseaux sociaux, médias mais très souvent aucune influence extérieure n'a été indiquée, notamment chez les garçons.
- Pour atteindre leur idéal, les adolescents optent en majorité pour l'activité physique, pour la musculation, en particulier chez les garçons.
- Les filles et les garçons se trouvent beaux contrairement aux non binaires.

Notre enquête révèle également l'impact de la corpulence sur l'image de soi :

- Les obèses apprécient plus l'image qu'ils renvoient que les personnes en insuffisance pondérale mais sont plus complexées par leur physique
- 23% des normo-pondéraux souhaiteraient modifier leur ventre
- 55% des adolescents ont tendance à manger sans avoir faim
- 30% des adolescents en surpoids ont répondu avoir une tendance à se restreindre et se faire vomir, ce qui indique une conduite un peu déviante.

Conclusion

Dans cette présentation, nous souhaitons étudier le rôle joué par l'image de soi d'adolescents sur leurs comportements. Les résultats confirment l'intérêt des garçons pour la musculation et montrent une tendance à restreindre leur alimentation, voire se faire vomir pour garder un poids dans la moyenne.

Notre étude révèle que l'image qu'ont les adolescents d'eux-mêmes est influencée majoritairement par leur environnement et par les médias. Elles montrent la nécessité de diversifier les modèles culturels et de sensibiliser :

- les jeunes sur les conséquences des troubles alimentaires et la musculation,
- leur entourage sur l'influence négative qu'ils peuvent avoir sur les adolescents.





Xavier **BIGARD**

Membre de l'Académie nationale de médecine

L'IMAGE DE L'HOMME FORT, UN OBJECTIF À TOUT PRIX ?

Comme les jeunes filles, les garçons peuvent aussi ne pas être satisfaits de leur corps, ou de l'image qu'ils en ont. Alors qu'entre 11 et 16 ans 20 à 35% des filles considèrent avoir un poids corporel trop élevé (contre 18 à 23% des garçons), 15 à 20% des garçons estiment être trop maigres (contre 6 à 9% des filles). Près de la moitié de ces garçons souhaiteraient être plus musclés.

L'image des jeunes hommes musclés est de plus en plus transmise comme le standard masculin idéal, ce qui a des conséquences sur les jeunes générations, les rendant insatisfaits vis à vis de leur image corporelle et les mettant en recherche de moyens susceptibles de modifier leur composition corporelle et développer leur masse musculaire. Il est maintenant bien démontré que les réseaux sociaux jouent un rôle important à l'origine de ces comportements associés à l'image corporelle chez les garçons.

La quête de ce morphotype considéré comme idéal peut conduire à des comportements de santé, comme la correction de comportements alimentaires à risque ou la pratique régulière du sport avec des exercices simples de renforcement musculaire. D'autres comportements plus problématiques sont régulièrement observés, tels que la consommation de poudres de protéines, de compléments alimentaires alléguant un développement de la masse musculaire et/ou de substances beaucoup plus néfastes pour la santé comme des stéroïdes anabolisants. Chez des adolescents de 11 à 16 ans, ce sont surtout des compléments de protéines qui sont consommés (20% des garçons), alors que 8 à 10% d'entre eux consomment régulièrement d'autres compléments alimentaires sensés augmenter la masse musculaire comme la créatine. Tous ces compléments alimentaires ne sont pas sans risques car parfois adulterés par des substances ayant des effets secondaires reconnus sur la santé.

Des actions de prévention doivent être envisagées afin d'informer les jeunes sur les risques potentiels de tels compléments ou substances ; chez les jeunes garçons comme chez les filles, un comportement alimentaire dit sain et une pratique régulière d'exercices physiques devraient contribuer à une meilleure satisfaction de l'image de soi.



Emmanuelle GODEAU

École des hautes études en santé publique

Emmanuelle Godeau est médecin de santé publique. Elle est enseignante et chercheuse à l'École des hautes études en santé publique (EHESP) à Rennes où elle est responsable de la formation des médecins de l'éducation nationale. Ses recherches portent sur les comportements de santé des collégiens et des lycéens (principalement les comportements à risque) et leurs contextes.

QUE NOUS DISENT LES ENQUÊTES SUR LA SANTÉ DES COLLÉGIENS ET LYCÉENS DANS NOTRE PAYS ?

Les enquêtes par auto-questionnaires sont un moyen unique pour avoir une photographie globale de l'état de santé des collégiens et des lycéens, car c'est une période de la vie où on est peu malade et où on meurt peu, et où les comportements de santé s'installent.

Les collégiens et les lycéens de notre pays vont globalement bien mais, il existe des différences entre garçons filles souvent au détriment des filles. La plupart des comportements de santé se dégradent entre le début du collège et le lycée. La plupart des différences selon le genre augmentent avec l'âge.

Nous illustrerons quelques thématiques de la journée avec des données de la dernière Enquête nationale en Collèges et en Lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS) conduite en France au printemps 2022, auprès de presque 10 000 élèves.



Yves JUILLET

Membre de l'Académie nationale de médecine

Yves JUILLET est membre titulaire de l'Académie nationale de médecine (2014). Il est Président honoraire de l'Académie nationale de pharmacie (2013). Il a été secrétaire général de la Fondation de l'Académie de médecine de 2014 à 2019. Docteur en Médecine (1975, Faculté de médecine de Paris), il est spécialiste en cardiologie, médecine interne, réanimation médicale et pharmacologie. Ancien

interne des hôpitaux, il a été chef de service à l'hôpital Broussais à Paris.

Après sa carrière hospitalière, il a rejoint les organismes professionnels des entreprises du médicament en France et à l'étranger où il a été président de la Commission de la Politique scientifique technique et réglementaire de l'EFPIA (Fédération européenne des industries du médicament) de 1991 à 2002, puis du Comité de la Politique réglementaire de la FIIM (Fédération internationale des industries du médicament) de 2004 à 2011. En parallèle il fut membre du Comité Directeur de ICH (Conférence internationale de l'harmonisation du médicament entre l'Europe les Etats-Unis et le Japon) de 1996 à 2006 où il représentait l'Europe. Il en a été le Président du Global Cooperation Group (relations entre ICH et le reste du monde).

Yves Juillet a été Président de la DIA (Drug Information Association) en 2011-2012. Premier président venant d'Europe, il a été impliqué dans la DIA depuis 1990. Il est l'auteur de plus de 150 publications en cardiologie, pharmacologie, réglementation pharmaceutique et pharmacovigilance. Il est Chevalier de la Légion d'Honneur et Officier dans l'Ordre national de mérite.

Académie nationale de médecine

16 rue Bonaparte, 75006 Paris

Tél : 01 42 34 57 70

www.academie-medicine.fr



Académie nationale de médecine



@acadmed

© Bibliothèque de l'Académie nationale de médecine
Conception graphique par l'agence COM EN FRANCE

**MILD
& CA**

EN PARTENARIAT AVEC LA MILDECA

Mission interministérielle
de lutte contre les drogues
et les conduites addictives
drogues.gouv.fr