



Les réseaux sociaux ont envahi notre quotidien et leurs effets sur notre santé intéressent de plus en plus la science. Un groupe de chercheurs s'est penché sur le sujet et a choisi comme objet d'étude le géant Facebook. La conclusion de leur rapport est édifiante : le réseau social nous rend dépressif.

La vie sans Facebook est plus heureuse et plus saine

L'étude a été réalisée sur des étudiants américains ayant l'habitude de passer près de deux heures par jour sur le réseau social. Ces derniers ont été séparés en deux groupes, **l'un avec un accès illimité à Facebook, l'autre contraint à ne pas se connecter** à leur compte pendant une semaine.

Au terme de l'expérience, les scientifiques ont constaté que les individus ayant été privés de la plateforme présentaient **moins de « sentiments de dépression »** que ceux l'ayant fréquentée de manière habituelle. *« Ceux qui ne consultent pas Facebook pendant une semaine (...) déclarent être moins déprimés et s'engagent dans des activités plus saines. »*, explique le rapport des chercheurs. Ils ont également constaté que les participants à l'étude avaient **réduit leur achats impulsifs et étaient devenus plus productifs.**

Facebook devenu source numéro un d'information

L'étude a également confirmé la notion de **dépendance** que le réseau social crée chez ses utilisateurs. Les participants de l'expérience ont en effet tous exprimé le **besoin de reprendre leur consommation de Facebook** à la fin de la semaine de privation. Ils ont également augmenté la valeur monétaire accordée symboliquement à une semaine passée sans le réseau social. Les chercheurs expliquent ce résultat par le fait que les utilisateurs étaient probablement privés d'un de leurs principaux moyens de communications (Messenger), mais aussi par le fait qu'ils avaient **accès à moins d'informations**.

Les scientifiques ont en effet constaté que les étudiants n'avaient pas pris l'initiative de se tourner vers d'autres médias pour consulter les informations qui leur manquaient. Ce comportement démontre que **les utilisateurs comptent énormément sur leur page Facebook pour se tenir au courant des actualités**.

Une telle conclusion relance bien sûr le débat autour des **fake news**, toujours bien présentes sur le réseau social. Pour les combattre, Facebook a annoncé récemment qu'il recruterait de vrais journalistes pour approvisionner une nouvelle rubrique [dédiée aux actualités](#). Cela suffira-t-il à garantir des informations de qualité ? De plus en plus d'utilisateurs en doutent. Une étude réalisée aux États-Unis a récemment révélé que **plus de 15 millions d'américains avaient fermé leur compte Facebook depuis 2017**.

© Tomsguide & Digital Trend
