

Résultats du Baromètre

« Les addictions et leurs conséquences chez les jeunes »

6ème édition – Juin 2026

*Quel est le niveau de prévalence des comportements addictifs des jeunes ?
Comment ces comportements ont-ils évolué depuis la 1^{ère} mesure ? Leurs motivations à consommer ont-elles changé ?
Quelles sont les implications de leurs consommations en termes de sécurité routière ?
Quels risques, conscients ou non, prennent-ils sous l'emprise de substances ou en utilisant les écrans durant leurs déplacements ?
Dans un contexte d'augmentation de la consommation du protoxyde d'azote, qu'en est-il de la connaissance, la consommation et les comportements associés à cette substance ?*

Rappel méthodologique :

L'étude a été réalisée en ligne du 23 avril au 15 mai 2026 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).

L'échantillon a été raisonné pour bénéficier d'effectifs minimums dans les différentes régions. A l'issue du terrain, chacune d'elle a été remise à son poids réel au moment du traitement des données.

Notes de lecture :

Sont désignés dans le cadre de cette étude et de document comme étant ...

- o **CONSOMMATEURS** : les jeunes qui consomment une substance même moins d'une fois par mois (alcool, tabac, cannabis, ecstasy, MDMA, GHB, poppers, protoxyde d'azote, LSD, cocaïne, héroïne)
- o Consommateurs **NON REGULIERS** : les jeunes qui consomment moins d'une fois par mois/ ceux qui ont essayé
- o Consommateurs **REGULIERS** : les jeunes qui consomment, ne serait-ce qu'une fois par mois
- o Consommateurs **QUOTIDIENS** : les jeunes qui consomment une à plusieurs fois par jour

- **UTILISATEURS** : les jeunes qui passent au moins une heure par jour sur les écrans interactifs
 - o Les utilisateurs qui passent **jusqu'à 2 heures par jour** devant les écrans interactifs
 - o Les utilisateurs qui passent **3 heures ou plus par jour** devant les écrans interactifs
 - o Les utilisateurs qui passent **6 heures ou plus par jour** devant les écrans interactifs

Ce document présente aussi les rappels **par rapport aux 5 précédentes vagues du baromètre.**

Ces dernières ont été réalisées selon le même protocole méthodologique auprès d'un échantillon de 3500 personnes âgés de 16 à 30 ans, du 17 au 30 mars 2021 (1^{ère} édition), du 14 au 21 avril 2022 (2^{ème} édition), du 29 mars au 10 avril 2023 (3^{ème} édition) et du 2 au 17 mai 2024 (4^{ème} édition), du 17 avril au 12 mai 2025 (5^{ème} édition).

Ce qu'il faut retenir

Cette 6^{ème} édition du Baromètre sur les addictions, menée auprès de 3 500 jeunes de 16-30 ans, met en évidence les réalités des comportements addictifs (alcool, drogues, écrans), et leurs impacts quotidiens (pertes de contrôle, usages en situation de mobilités). Conduite depuis 2021, cette étude permet de voir les évolutions des pratiques.

- **Une certaine stabilité s'agissant des tendances de consommation des substances testées :**

Si l'alcool reste la substance la plus consommée par les jeunes, les pratiques évoluent : le nombre de consommateurs réguliers baisse, au profit de consommations plus occasionnelles. Le tabac, 2^{ème} substance la plus consommée par les jeunes, est marqué par une stabilité des pratiques de consommation par rapport à 2021. S'agissant du cannabis, les jeunes sont légèrement moins nombreux qu'en 2021 à n'en avoir jamais consommé. Les consommations des drogues dites « festives » et dures (ecstasy/MDMA, GHB, LSD, cocaïne, héroïne) restent également stables par rapport à 2021. Certains profils sont de plus grands consommateurs de substances : les hommes, les 25-30 ans, les jeunes actifs, les jeunes vivant dans leur propre logement ou en colocation.

- **Plus d'1 jeune sur 10 déclare avoir déjà consommé du protoxyde d'azote. Une substance associée à un contexte festif.**

Les motivations des consommateurs sont avant tout récréatives : ils prennent du protoxyde d'azote en premier lieu pour s'amuser, pour déstresser ou pour se sentir bien. Les jeunes consomment du protoxyde d'azote avant tout dans des contextes festifs (en soirée, avec des amis, en festival ou concert). C'est également en soirée ou via leurs amis que les consommateurs ont découvert cette substance.

Une consommation qui entraîne des effets négatifs : la moitié des consommateurs déclare avoir eu au moins une perte de contrôle suite à la consommation de protoxyde d'azote. Un tiers des consommateurs rapportent des expériences négatives suite à leur consommation : ils ressentent des émotions plus négatives, ont vécu des épisodes d'échec scolaire ou professionnel, ou se sont mis en danger sur la voie publique.

Pour autant, des jeunes majoritairement conscients des risques associés à la consommation de protoxyde d'azote : ils savent que cette consommation peut causer des problèmes de santé, affecter leur capacité à se déplacer et à conduire.

- **Les comportements à risque en mobilité restent très fréquents :** plus de 4 jeunes sur 5 rentrent en voiture, à vélo, en trottinette ou en scooter après avoir consommé des substances. La perception du risque est moindre pour les consommateurs de cannabis, de drogues dures et de protoxyde d'azote, qui sont plus nombreux à avoir des comportements de mise en danger sur la voie publique. Seuls les consommateurs d'alcool semblent légèrement plus conscients des risques liés aux déplacements en état d'ébriété.

- **Un usage largement répandu du smartphone en situation de mobilité, malgré les risques encourus :** que ce soit en voiture, à scooter, à vélo, en marchant ou en trottinette, les jeunes utilisent leur smartphone. Ils déclarent cependant avoir pleinement conscience des risques que ces pratiques font peser sur eux-mêmes et sur les autres.

Depuis 2021, les tendances de consommation de la plupart des substances restent stables. L'alcool reste de loin la substance la plus consommée par les jeunes, malgré une baisse de consommation observée année après année. Concernant les drogues dures, on observe cette année une baisse du nombre de consommateurs réguliers, pour atteindre le plus bas niveau observé depuis le lancement du baromètre. La consommation de substances reste tirée par le haut par les CSP+ et les jeunes vivant soit en colocation, soit en résidence étudiante.

La consommation d'alcool chez les jeunes continue de diminuer et atteint le niveau le plus bas observé depuis le lancement du baromètre. La part des 16-30 ans qui consomment régulièrement de l'alcool est en recul continu depuis six ans, pour s'établir aujourd'hui à 45 %, dont 26 % de consommateurs quotidiens ou hebdomadaires. La réduction de la part des consommateurs réguliers semble se faire au profit des consommateurs non-réguliers (37%, +3 points vs 2025). La proportion de consommateurs réguliers varie selon le genre et l'âge. Les hommes consomment plus régulièrement (50%) que les femmes (40%). 52% des 25-30 ans consomment régulièrement de l'alcool, contre 44% des 20-24 ans, et 37% des 16-19 ans.

La consommation de tabac reste la deuxième substance la plus consommée par les jeunes. Plus d'un jeune sur deux déclare en consommer ou avoir déjà essayé (54%), une proportion stable par rapport à 2021. 27% des jeunes ont une consommation régulière de tabac, un résultat stable par rapport à l'année dernière (-1 point vs 2025), et 16% consomment du tabac plusieurs fois par jour (+2 points vs 2025). On observe une diminution des consommateurs non réguliers depuis 2021, avec une baisse de 4 points entre 2021 et 2026. La fréquence de consommation de tabac apparaît fortement liée à plusieurs facteurs socio-démographiques. Les hommes fument sont plus nombreux à fumer (30%) que les femmes (23%). La consommation de tabac varie aussi selon l'âge. 20% des 16-19 ans sont des fumeurs réguliers, contre 26% des 20-24 ans et 32% des 25-30 ans. Un tiers des actifs déclarent fumer de manière régulière (33%), contre 17% des inactifs. Les CSP- consomment aussi beaucoup plus que la moyenne, avec 36% de fumeurs réguliers. Les personnes avec un niveau d'études inférieur au bac ou qui sont en recherche d'emploi atteignent respectivement 41 et 39% de fumeurs cette année.

Le cannabis est la troisième substance la plus consommée par les jeunes. Sa consommation est cependant en baisse par rapport à 2021. 66% des jeunes déclarent n'avoir jamais consommé de cannabis cette année, contre 62% en 2021, soit une augmentation de 4 points. La part des consommateurs réguliers a diminué de 2 points depuis 2021, pour atteindre cette année 8% des jeunes. La fréquence de consommation de cannabis dépend de certains critères socio-démographiques. Les hommes sont deux fois plus susceptibles que les femmes de consommer régulièrement du cannabis (12% pour les hommes et 6% pour les femmes). Les actifs consomment plus de cannabis que les inactifs (10% vs 5%). Les jeunes vivant en colocation consomment deux fois plus de cannabis que la moyenne (16% vs 8%). Enfin, les parents consomment également plus de cannabis que la moyenne (13%).

On observe depuis 2021 une certaine stabilité concernant la consommation d'ecstasy, MDMA, GHB, poppers, protoxyde d'azote, et de LSD. Cette année, 15% des jeunes disent consommer ou avoir déjà essayé ces substances, contre 14% en 2021. La part des consommateurs réguliers a

retrouvé son niveau de 2021 (5%). Si l'âge n'affecte pas les pratiques de consommation, les femmes se démarquent par une plus faible consommation que la moyenne (3%). En revanche, les CSP+ consomment plus que la moyenne (8%), et les personnes qui vivent en communauté (colocation ou résidence étudiante) sont plus consommatrices que la moyenne (respectivement 9 et 11% des jeunes). Les parents sont également plus consommateurs que la moyenne (10%).

La consommation de cocaïne concerne aujourd'hui 1 jeune sur 10. La part des jeunes qui déclarent consommer régulièrement de la cocaïne a atteint son niveau le plus bas depuis le lancement du baromètre (4% cette année). Les CSP+ sont plus nombreux à consommer régulièrement de la cocaïne (6%). Les personnes vivant en résidence étudiante consomment plus de deux fois plus que la moyenne (10%). Les parents sont aussi plus touchés, avec 7% de consommateurs réguliers.

L'héroïne connaît une baisse similaire des consommateurs réguliers. En effet, 6% des jeunes disent consommer ou avoir déjà essayé cette substance, le plus bas niveau observé depuis 2021. La part des consommateurs réguliers représente 4% cette année (-1 point vs 2021). De la même manière que les substances précédentes, certains facteurs socio-démographiques conditionnent la consommation d'héroïne. La consommation reste plus fréquente chez les CSP+ (8%) et les personnes qui vivent en résidence étudiante (10%).

La fréquence d'utilisation d'écrans interactifs reste stable depuis 2021. 2 jeunes sur 5 passent 6 heures ou plus sur les écrans par jour (41%), et seulement 1 jeune sur 5 y passe 2 heures ou moins (19%). Des disparités importantes persistent selon l'âge : les 16-19 ans sont les plus nombreux à passer 6h ou plus devant les écrans interactifs (51%), cette proportion diminue ensuite avec l'âge (41 % chez les 20-24 ans et 35 % chez les 25-30 ans). Cette fréquence d'utilisation élevée est toujours corrélée à l'absence d'activité professionnelle : 54% de ceux en recherche d'emploi passent 6 heures ou plus par jour devant les écrans. De même, ce chiffre s'élève à 43% chez les étudiants et 46% pour ceux qui vivent chez leurs parents. Au contraire chez les personnes en activité professionnelle ou stage, la proportion chute à 38%.

Le baromètre s'intéresse également à la capacité des jeunes à maîtriser leurs usages. Cette édition met en lumière un contraste net entre les substances : si les pertes de contrôle tendent à rester limitées et globalement stables pour la plupart des drogues (cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy, etc.), **elles demeurent très élevées pour l'alcool et explosent pour les écrans interactifs.** Ces épisodes de perte de maîtrise, souvent répétés, touchent plus particulièrement certains profils (hommes, actifs, CSP+), et soulignent le glissement d'une partie des comportements addictifs vers des usages numériques intensifs, désormais au cœur du quotidien des 16-30 ans.

La perte de contrôle liée à la consommation d'alcool est la plus fréquente parmi l'ensemble des substances. 54% des jeunes disent avoir perdu le contrôle de leurs actions lors de la consommation d'alcool au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête, et 22% déclarent que cela leur est arrivé plus de 10 fois. La part des jeunes ayant perdu le contrôle au moins une fois est en hausse de 4 points depuis 2021 (50% en 2021 vs 54% en 2026). La

fréquence de ces épisodes dépend de plusieurs critères socio-démographiques, notamment l'âge : 19% des 16-19 ans, 20% des 20-24 ans et 26% des 25-30 ans déclarent avoir connu au moins 10 pertes de contrôle durant l'année passée. Les hommes sont plus touchés (27%) que les femmes (18%) par les pertes de contrôle. Cette problématique concerne également 27% des actifs et 27% des CSP+, ainsi que 26% des jeunes vivant seuls ou en couple.

Les situations de perte de contrôle liées à la consommation de cannabis restent stables depuis 2021. 13% des jeunes déclarent avoir perdu le contrôle au moins une fois à cause de leur consommation de cannabis, dont 5% pour qui cela est arrivé 10 fois ou plus. On observe des différences en fonction du genre : 7% des hommes, contre 3% des femmes, disent avoir perdu le contrôle au moins 10 fois dans les 12 derniers mois. Par ailleurs, 7% des CSP- et 8% des personnes ayant un niveau d'études inférieur au baccalauréat déclarent avoir connu cette situation.

La consommation de cocaïne entraînant une perte de contrôle reste très stable depuis 2021. 6% des jeunes disent avoir consommé de la cocaïne jusqu'à perdre le contrôle d'eux-mêmes, dont 2% pour qui cela est arrivé au moins 10 fois dans les 12 derniers mois. Les jeunes vivant en colocation sont significativement plus nombreux à avoir vécu une telle situation au moins 10 fois (5%).

La perte de contrôle liée à la consommation d'héroïne atteint cette année son niveau le plus bas. 4% des jeunes déclarent avoir consommé de l'héroïne jusqu'à perdre le contrôle d'eux-mêmes. La part des jeunes ayant connu au moins un épisode de ce type a également diminué de 2 points entre 2021 et 2026. Seulement 1% des jeunes ont subi une perte de contrôle liée à la consommation d'héroïne au moins 10 fois dans les 12 derniers mois. Les jeunes vivant en résidence étudiante sont significativement plus nombreux à avoir vécu une telle situation au moins 10 fois (6%).

La fréquence des pertes de contrôle liées à la consommation d'ecstasy, de MDMA, de GHB, de poppers, de protoxyde d'azote et de LSD reste globalement stable. 8% des jeunes disent avoir perdu le contrôle d'eux-mêmes à cause de leur consommation de ces substances au moins une fois (contre 7% en 2021), dont 2% pour qui cela est arrivé 10 fois ou plus (contre 3% en 2021). Cette situation concerne dans une plus grande proportion les actifs (3%) ainsi que les CSP+ (4%). La fréquence de perte de contrôle est aussi plus élevée chez les jeunes qui vivent seuls ou en couple (3%).

La situation est beaucoup plus inquiétante lorsque l'on s'intéresse aux pertes de contrôle liées à l'utilisation des écrans interactifs. En effet, la part des jeunes ayant perdu le contrôle au moins une fois au cours des 12 derniers mois à cause des écrans a fortement augmenté depuis 2021, atteignant cette année un pic à 74%, soit 13 points de plus qu'en 2021 et 6 points de plus qu'en 2024. La part des jeunes pour qui cette situation s'est produite 10 fois ou plus poursuit également son augmentation : 55% des jeunes se déclarent dans ce cas, soit 10 points de plus qu'en 2021 et 4 points de plus qu'en 2024. Ce problème touche plus fortement les plus jeunes (16-19 ans), avec 60% d'entre eux qui ont vécu cette situation plus de 10 fois. Ce sont même 40% des jeunes qui déclarent avoir perdu le contrôle plus de 20 fois au cours des 12 derniers mois.

Le protoxyde d'azote, le plus souvent consommé de manière occasionnelle et dans un contexte festif, peut néanmoins constituer un véritable enjeu d'addiction. Une consommation régulière de cette substance peut entraîner de lourdes conséquences sur la vie des usagers, voire mettre leur vie en danger. Les jeunes apparaissent relativement conscients des risques liés à la consommation de cette substance, même si les consommateurs réguliers minimisent l'impact sur leur santé.

Nouvelle substance testée cette année, le protoxyde d'azote est plus consommé que les drogues dures (cocaïne, héroïne). En effet, **12% des jeunes disent avoir déjà consommé au moins une fois de cette substance.** 3% des jeunes consomment régulièrement du protoxyde d'azote, contre 9% qui en consomment mensuellement ou moins souvent. La fréquence de consommation de cette substance est plus élevée chez les CSP+ (5%) et chez les parents (6%).

Pour une partie des consommateurs, cette consommation a eu des conséquences sur la consommation d'autres substances. Les effets sont particulièrement visibles parmi les consommateurs réguliers : si 32% disent avoir diminué voire arrêté leur consommation d'autres substances, ils sont aussi 32% à avoir commencé à consommer d'autres substances, et 24% disent avoir augmenté leur consommation d'autres substances après avoir commencé à consommer du protoxyde d'azote. Les consommateurs non-réguliers, en revanche, sont nombreux à déclarer que leur consommation de protoxyde d'azote n'a pas d'impact sur leurs usages des autres substances (64%).

Les jeunes justifient principalement leur consommation de protoxyde d'azote par un désir de s'amuser, en minimisant largement les risques associés.

- ❑ 42% disent qu'ils consomment du protoxyde d'azote juste pour s'amuser
- ❑ Un quart des consommateurs (26%) disent qu'il faut juste ne pas en abuser trop souvent
- ❑ 21% des jeunes estiment que le protoxyde d'azote leur permet de se déstresser, et autant qu'il leur procure un sentiment de bien-être
- ❑ 20% affirment que le protoxyde d'azote leur permet de perdre le contrôle, de se laisser aller

92% des jeunes ont déjà entendu parler du protoxyde d'azote, en majorité via les médias et les réseaux sociaux. Les plus jeunes sont davantage informés que leurs aînés par le biais des réseaux sociaux : 45% des 16-19 ans disent avoir entendu parler du protoxyde d'azote pour la première fois sur les réseaux sociaux, contre 32% 25-30 ans. Ces derniers ont d'abord entendu parler du protoxyde d'azote dans les médias (54% des 25-30 ans, contre 50% en moyenne). **Pour les consommateurs, la découverte du protoxyde d'azote passe majoritairement par le cercle de proches.** Chez les consommateurs réguliers, le cercle amical (27%) et les soirées (27%) constituent des sources importantes de découverte, derrière les réseaux sociaux, mentionnés en premier par 43% d'entre eux. Pour les consommateurs non réguliers, ces canaux dominent également : 37% déclarent en avoir entendu parler par des amis déjà consommateurs et 38% en soirée.

Les amis et connaissances représentent le principal canal via lequel les consommateurs se procurent du protoxyde d'azote. 35% des consommateurs disent se procurer du protoxyde

d'azote via des amis ou des connaissances, 28% par les réseaux sociaux, 25% en soirée ou en festival.

La plupart des consommateurs déclarent consommer du protoxyde d'azote dans un contexte festif. 71% des consommateurs disent avoir consommé du protoxyde d'azote en soirée/fête entre amis, 31% disent l'avoir fait en festival ou concert, 27% disent l'avoir fait dans l'espace public. **Chez les consommateurs réguliers, les habitudes de consommation tendent à s'affranchir du cadre festif et se déclinent en une multiplicité de pratiques :** plus de la moitié en ont déjà consommé seul chez eux (51%), 47% dans l'espace public, 43% avant un trajet en tant que conducteur.

Consommer du protoxyde d'azote, une pratique à risque : 7% des jeunes disent avoir connu au moins une perte de contrôle dans les 12 mois précédents, dont seulement 1% pour qui ça s'est produit au moins 10 fois. Chez les CSP+, la proportion de jeunes déclarant au moins 10 pertes de contrôle atteint 3%. Les hommes sont aussi plus touchés (2%) que les femmes (1%).

L'usage régulier de protoxyde d'azote semble avoir un impact notable sur la vie des usagers.

Les consommateurs de protoxyde d'azote décrivent en premier lieu une série d'atteintes à leur qualité de vie :

- 35% ont ressenti des émotions plus négatives
- 35% ont connu des épisodes d'échecs scolaires ou professionnels
- 33% ont rencontré des problèmes financiers
- 33% se sont isolés sur le plan social
- 31% ont eu des troubles de la sexualité

Par ailleurs, les consommateurs de protoxyde d'azote sont plus exposés à des situations mettant leur vie en danger :

- 33% se sont mis en danger sur la voie publique
- 29% ont développé des problèmes de santé
- 27% ont eu des pensées suicidaires
- 25% ont eu un accident de circulation

Pour autant, les jeunes apparaissent en grande partie conscients des risques associés à la consommation de protoxyde d'azote. 83% des jeunes savent que cette consommation peut causer des problèmes de santé, 81% qu'elle peut affecter leur capacité à conduire ou à se déplacer en sécurité. Ils ne sont que 9% à déclarer qu'une consommation occasionnelle est sans danger, 8% à considérer que c'est un produit sans danger, car en vente légale, et 7% que c'est une consommation sans risque, les effets ne durant que quelques minutes. **Cependant, les consommateurs de protoxyde d'azote semblent insuffisamment informés des dangers liés à cette substance, et tendent à en minimiser les risques.** 32% des consommateurs pensent que la consommation occasionnelle de protoxyde d'azote ne présente aucun danger (contre 9% en moyenne), 20% estiment que la substance est sans danger du fait de sa vente légale (contre 8% en moyenne) et 26% considèrent qu'il n'y a pas de risque puisque les effets ne durent que quelques minutes (contre 7% en moyenne).

L'idée d'un durcissement de la législation autour du protoxyde d'azote est plébiscitée par une majorité des jeunes : 85% des jeunes y sont favorables. Ils sont même 59% à y être très favorables. Une adhésion moindre chez les consommateurs : seulement 37% seraient très favorables à un durcissement de la législation.

Les comportements à risque en déplacement des jeunes après consommation de substances restent très fréquents. Certaines substances continuent ainsi d'être associées à des pratiques de mobilité particulièrement préoccupantes. Les jeunes sont également nombreux à rapporter avoir été témoins de conduites sous emprise, ce qui confirme que le risque routier lié aux addictions demeure un enjeu majeur de santé publique.

Sous l'emprise de substances, nombreux sont les jeunes adoptant des comportements à risque : 86% d'entre eux sont déjà rentrés en voiture en tant que conducteurs, à vélo, en trottinette, à scooter ou à pied. Ces comportements sont loin d'être isolés, 72% des jeunes les ayant adoptés à plusieurs reprises.

Les comportements en état d'ébriété des jeunes restent inquiétants. 34% sont rentrés en voiture après avoir consommé de l'alcool (stable vs 2022), 32% à vélo (-1 point vs 2022), 18% en trottinette, hoverboard ou roller (-3 points vs 2022) et 15% à scooter ou moto (-4 points vs 2022). On observe un léger déclin des comportements à risque par rapport à 2022, même s'ils sont encore adoptés par un grand nombre de jeunes.

S'agissant du cannabis, les consommateurs sont là aussi nombreux à avoir des comportements à risques. 52% sont rentrés à vélo après avoir pris du cannabis (-2 points vs 2022), 41% en voiture (-9 points vs 2022), 42% en trottinette, hoverboard ou roller (-1 point vs 2022) et 40% à scooter ou moto (-4 points vs 2022). Si certaines pratiques à risque sont moins fréquemment adoptées qu'en 2022, les mises en danger restent nombreuses, notamment à vélo. Ainsi, par rapport aux consommateurs d'alcool, les consommateurs de cannabis ont une moindre conscience du danger liés à leurs modes de déplacement.

Les comportements de déplacement après consommation de drogues dures (cocaïne, héroïne, ecstasy, MDMA, LSD...) se maintiennent à des niveaux élevés, malgré la dangerosité de la consommation. Ainsi, 50% des consommateurs sont rentrés à vélo (-2 points vs 2022), 46% en trottinette, hoverboard ou roller (-6 points vs 2022), 47% à scooter ou moto (-9 points vs 2022) et 44% en voiture (-13 points vs 2022). A noter que certains comportements sont moins fréquemment adoptés qu'en 2022, même si les proportions de mises en danger restent très importantes. Les consommateurs de drogues dures ont des comportements similaires à ceux des consommateurs de cannabis, avec une proportion inquiétante de jeunes ayant pris des risques après avoir consommé.

Les consommateurs de protoxyde d'azote sont également nombreux à s'être mis en danger sur la voie publique. 34% des consommateurs sont rentrés en voiture, 32% en trottinette, hoverboard ou roller, 32% à scooter ou moto et 30% à vélo. Là encore, les jeunes sont nombreux

à avoir adoptés des comportements de mise en danger en situation de déplacement. Ces chiffres sont d'autant plus préoccupants compte tenu de la récurrence de l'usage détourné du protoxyde d'azote comme substance

Nombreux sont les jeunes à avoir été passager dans une voiture conduite par une personne sous l'emprise de substances. Plus de la moitié des jeunes déclarent avoir été témoins d'un conducteur ayant consommé de l'alcool avant de prendre le volant (56%). 27% déclarent avoir été témoins d'un conducteur ayant consommé du cannabis, et 13% d'un conducteur ayant consommé des substances telles que la cocaïne, l'héroïne ou d'autres drogues. Enfin, 10% des 16-30 ans rapportent avoir déjà vu un conducteur ayant consommé du protoxyde d'azote.

L'usage du smartphone en situation de mobilité reste extrêmement répandu chez les jeunes. On note une légère amélioration sur certains indicateurs : que ce soit en voiture, à moto ou encore à vélo, les jeunes prennent moins de risques. Cette évolution contraste toutefois avec la persistance, de certains usages au volant et en marchant, alors même que la quasi-totalité des jeunes reconnaît les risques que ces pratiques font peser sur leur propre sécurité et celle des autres usagers.

Cette année encore, plus de 7 jeunes sur 10 ont déjà utilisé leur smartphone dans une situation de mobilité en voiture, à vélo ou scooter (71%, -1 point vs 2025). Ils sont même plus d'un tiers à souvent utiliser les écrans lors de leurs déplacements (35%). On note cependant une baisse de 7 points par rapport à l'année dernière, une tendance encourageante qui doit se poursuivre. Les hommes utilisent plus fréquemment leurs écrans en conduisant que les femmes (76% l'ont fait au moins une fois, contre 67% des femmes).

S'agissant des jeunes qui se déplacent à pied ou en trottinette, les comportements dangereux liés à l'utilisation du smartphone sont largement répandus. 95% d'entre eux ont déjà adopté ces comportements en déplacement, un chiffre en hausse de 2 points par rapport à l'année dernière. Trois quarts des jeunes utilisant ces moyens de déplacement déclarent les adopter souvent (75%). L'utilisation des écrans lors des déplacements en marchant ou en trottinette touche l'ensemble des jeunes, sans distinction d'âge, de genre ou de taille d'agglomération.

Lorsqu'ils conduisent, les jeunes se montrent cette année plus prudents sur la plupart des comportements à risque, à l'exception des appels et des SMS qui persistent dans leurs habitudes. Les jeunes qui se déplacent en voiture sont plus nombreux à déclarer avoir déjà téléphoné en conduisant (54%, +3 points vs 2025). 47% envoient et consultent des SMS ou mails au volant (+1 point vs 2025). En revanche, les jeunes sont moins susceptibles d'avoir adopté les autres comportements cette année : 23% ont déjà consulté les réseaux sociaux en conduisant (-6 points vs 2025), 21% se sont déjà filmés ou pris en photo au volant (-6 points vs 2025). Les jeunes actifs sont également moins nombreux à déclarer avoir participé à des réunions téléphoniques professionnelles en conduisant (20%, - 7 points vs 2025).

Le constat est plus encourageant pour les jeunes qui se déplacent en deux-roues motorisées : tous les comportements liés à l'utilisation du smartphone au guidon ont diminué par rapport à l'année dernière. 35% des jeunes ont téléphoné en conduisant (-13 points vs 2025), 33% envoient des SMS ou des mails en conduisant (-13 points vs 2025), 28% des jeunes actifs participent à des réunions pour le travail en conduisant (-13 points vs 2025) et 27% des jeunes se filment ou font des selfies en conduisant (-14 points vs 2025).

Lorsqu'ils se déplacent à vélo, les jeunes utilisent également moins fréquemment les écrans qu'en 2025. Près de la moitié des jeunes qui se déplacent à vélo disent avoir déjà téléphoné en se déplaçant à vélo (47%, -2 points vs 2025), 39% ont déjà envoyé ou lu des SMS ou emails en roulant (-6 points vs 2025) et 31% se filment ou font des selfies en utilisant leur vélo (-6 points vs 2025).

L'utilisation du smartphone en marchant reste très répandue chez les jeunes, et progresse même cette année : 90% des jeunes qui se déplacent à pied déclarent avoir consulté leur téléphone en marchant pour envoyer ou lire des SMS ou emails (+4 points vs 2025), 80% disent avoir consulté les réseaux sociaux au moins une fois en marchant (+3 points vs 2025), et 55% se filment ou font des selfies en marchant (+2 points vs 2025).

Les jeunes qui se déplacent en trottinette, rollers ou hoverboard adoptent nettement moins de comportements à risque liés à l'utilisation de leur smartphone cette année. Ils sont toujours plus d'un tiers à avoir déjà envoyé ou lu des SMS ou emails en se déplaçant (35%), mais on note cette année une baisse de 13 points par rapport à l'année dernière. Les jeunes actifs sont moins nombreux à avoir participé à des réunions téléphoniques pour le travail en se déplaçant (29%, -15 points vs 2025). 28% postent des contenus en direct sur les réseaux sociaux en se déplaçant (-15 points vs 2025).

Les jeunes continuent d'adopter ces comportements dangereux tout en ayant conscience des risques qu'ils génèrent pour eux-mêmes et pour les autres. 79% des jeunes estiment que l'utilisation du smartphone en mouvement est dangereuse pour eux-mêmes (+4 points vs 2024), et 77% la jugent dangereuse pour les autres (+6 points vs 2024).

Les usages numériques des 16-30 ans restent massifs, mais cette édition du baromètre met en évidence un tournant dans la manière dont les jeunes perçoivent et gèrent leur temps d'écran. Une part grandissante d'entre eux met en place des stratégies pour limiter l'emprise de ces plateformes sur leur quotidien : désactivation des notifications, épuration des fils d'actualité, désinscription de certains réseaux, mise à distance physique du téléphone ou recours à des outils de contrôle du temps d'écran.

Nous assistons cette année à une certaine prise de conscience des jeunes autour de la question du temps d'écran. Les 16-30 ans sont plus nombreux à prendre des décisions et à mettre en place des mesures visant à réduire le temps qu'ils passent sur les réseaux sociaux. Une majorité des jeunes met en place des mesures sur leurs appareils et dans leur environnement d'utilisation de ceux-ci afin de réduire leurs temps d'écran. Cette année, 63% des

jeunes ayant au moins un réseau social installé sur leur téléphone disent avoir désactivé les notifications de ces applications (+13 points vs 2025), 53% se s'être désabonnés de certains contenus (+7 points vs 2025), 42% se sont désinscrits d'un ou plusieurs réseaux sociaux (+7 points vs 2025). Ils sont aussi 37% à s'imposer des restrictions en éloignant leur téléphone de leur lit (+5 points vs 2025), 27% à avoir instaurer des plages horaires précises « sans téléphone » (+4 points vs 2025). 22% ont pris la décision de faire des « détox digital » pendant au moins 24 heures (+2 points vs 2025). Enfin, 36% déclarent avoir déjà suivi ou monitoré leur consommation de réseaux sociaux (+4 points vs 2025) et 23% avoir installé des logiciels permettant de limiter leur temps d'usage (+2 points vs 2025). Les 16-19 sont plus nombreux à avoir mis en place ces mesures de limitation de l'utilisation des réseaux sociaux (à moins qu'ils ne soient soumis à la pression parentale) : 40% ont déjà monitoré leur consommation des réseaux sociaux (+4 points par rapport à la moyenne), 32% ont déjà instauré des plages horaires précises (+5 points par rapport à la moyenne), 31% ont installé des logiciels qui permettent de limiter le temps passé sur certaines applications (+8 points par rapport à la moyenne).

