



ALERTE – Le mouvement #SkinnyTok : un danger viral pour la santé mentale des jeunes

Qu'est-ce que #SkinnyTok ?

#SkinnyTok est un **hashtag viral sur TikTok** et d'autres plateformes, derrière lequel se cache un contenu **glorifiant la maigreur extrême, les comportements restrictifs, et les troubles du comportement alimentaire (TCA)**.

Des jeunes, souvent très jeunes, y partagent :

- des **astuces pour "tenir sans manger"**,
- des objectifs de poids irréalistes,
- des images de corps dénutris comme "inspiration" (ce qu'on appelle des *thinspo*),
- des challenges mettant en compétition la perte de poids.

Pourquoi est-ce dangereux ?

- Ces contenus **valorisent des comportements pathologiques** et banalisent la souffrance psychique liée aux TCA.
- Ils **renforcent la honte, l'isolement et la culpabilité** chez les jeunes déjà vulnérables.
- Ils peuvent **déclencher ou aggraver un TCA** chez des adolescents en perte de repères.
- L'algorithme des réseaux sociaux **favorise ces contenus**, les rendant inévitables une fois qu'un utilisateur y est exposé.

Qui est concerné ?

- Les **adolescentes sont particulièrement ciblées** : 1 jeune fille sur 5 est concernée par un TCA.
- L'entrée dans la maladie est de plus en plus précoce : **dès 6-8 ans**.
- Ces hashtags ont des **millions de vues**, parfois sans modération, exposant massivement les plus fragiles.

Ce que nous demandons

-  **Une régulation urgente** de ces contenus par les plateformes numériques.
-  **Des campagnes d'information** auprès des jeunes, parents et professionnels éducatifs.
-  **La reconnaissance de l'influence délétère** de ces tendances sur la santé mentale.
-  **Un plan de prévention numérique** ciblé sur les risques liés aux réseaux sociaux.
-  **Le rôle des associations**

La FNA TCA - Fédération Nationale des Associations dédiées aux TCA - lutte au quotidien pour :

- déconstruire les injonctions autour du corps,
- sensibiliser les jeunes à une image de soi bienveillante,
- accompagner les victimes de TCA et leur entourage.

Mais cette lutte ne peut se faire seule. **Les réseaux sociaux doivent devenir des espaces protégés, et non des accélérateurs de maladie.**