



LES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
CONFÉDÉRATION
NATIONALE

La présidente

Professeur Dominique Le Guludec
Président du collège de la Haute
Autorité de Santé

à Paris, le 6 juillet 2021

Recommandé A/R

Objet : Saisine au titre du dispositif du droit d'alerte des associations de patients et d'usagers du système de santé à propos des conséquences sanitaires de l'exposition des mineurs à la pornographie

Monsieur le Président,

La CNAFC, reconnue d'utilité publique, est également membre de France Assos Santé en tant qu'association agréée pour représenter les usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique. C'est en cette qualité que la CNAFC a l'honneur de saisir la Haute Autorité de Santé au titre du droit d'alerte.

Étant donné les conséquences sanitaires pour les mineurs de l'exposition à la pornographie - dont vous trouverez le détail dans la note jointe à ce courrier - je vous adresse une saisine dans le but de faire reconnaître l'exposition des mineurs à la pornographie comme un problème de santé publique nécessitant, à ce titre, des mesures de prévention adaptées et rapides.

28, Place Saint-Georges
75009 Paris
email. cnafc@afc-france.org
tél. 01 48 78 81 61
fax. 01 48 78 07 35
www.afc-france.org

Mouvement national reconnu d'utilité publique. Agréée comme association de consommateurs et au titre de la représentation des usagers dans les établissements de santé.

SIRET. 784 408 825 00015
APE. 9499Z

Pascale Morinière
Présidente

Pornographie, un problème de santé publique

La présente note a pour objet d'attirer l'attention de la Haute Autorité de Santé publique sur les conséquences de la consommation de pornographie, notamment pour les mineurs, et de formuler une demande précise quant aux mesures sanitaires à prendre.

1. La consommation de pornographie concerne une proportion très importante de la population¹ et, nous le savons, ce ne sont pas malheureusement la limite légale de 18 ans et les « disclaimers » qui empêchent les mineurs d'être confrontés à ces images ou vidéos.

La pornographie est devenue un produit de consommation comme un autre et elle bénéficie d'une acceptation culturelle et sociale croissante. Ces contenus ont profité de la révolution internet pour se faire une place toujours plus grande dans le quotidien des individus. Mais la situation a vraiment changé à la fin des années 2000 avec l'arrivée des sites de streaming puisque le porno est devenu gratuit, illimité et instantané. De plus la variété des contenus est quasi-infinie, ce qui inclut des représentations hors-normes et parfois même illégales. Selon certaines estimations, 12 %² des sites existants et 30 %³ du contenu d'internet sont pornographiques.

2. Il est largement admis par les psychologues que l'exposition d'un enfant à ces contenus est néfaste, autant pour sa santé que pour son développement. Sabine Duflo, psychologue clinicienne, parle dans ce cas d'un « viol psychique »⁴. Et même lorsque cette exposition survient à l'adolescence, elle n'est pas sans conséquence : c'est une période de bouleversements et de maturations physiques et biologiques déterminante pour la construction d'un jeune. *« Ces parents, ces enseignants voudraient que je répare leur enfant, leurs élèves cassés, meurtris. Mais que puis-je faire ? Rien. En psychologie, on peut réparer ce qui était déjà présent et solide »* écrit Sabine Duflo qui déplore les conséquences d'abus commis par des mineurs, à la suite du visionnage de contenus pornographiques.

Dans certains cas, la consommation de pornographie qui conduit des adultes à la porno-dépendance a commencé durant l'enfance ou l'adolescence. Pour les adultes, il est déjà tard, d'autant que le sujet est tabou alors que la consommation de porno est souvent associée à des situations difficiles comme la solitude ou la dépression. De

¹60% des Français au moins sont des consommateurs de pornographie – sondage Ifop (2014), Les pratiques et les usages des Français en matière de pornographie, pour Tukif.com : https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/2603-1-study_file.pdf

² The Internet is For Porn: Measurement and Analysis of Online Adult Traffic Faraz Ahmed (2016), M. Zubair Shafiq, Alex X. Liu - Department of Computer Science and Engineering, Michigan State University: https://www.cse.msu.edu/~farazah/adult_icdcs16.pdf

³ How Much of the Internet Consists of Porn? (2019), Katharina Buchholz, data journalist: <https://www.statista.com/chart/16959/share-of-the-internet-that-is-porn/>

⁴ Porno-pandémie : Les enquêtes de l'Arrière-Cour (2020), Sabine Duflo, Psychologue clinicienne et thérapeute familiale, Membre du comité d'experts Jeune public au CSA <http://www.sabineduflo.fr/porno-pandemie-les-enquetes-de-larriere-cour/>

plus, la légalité du produit pornographique le rend moins soupçonnable d'être nocif pour les individus.

3. Par exemple, et parmi d'autres publications, le magazine La Vie a consacré un dossier entier à la pornographie dans son numéro du 8 avril 2021. Il évoque le phénomène pornographique et ses conséquences négatives pour les individus, notamment les jeunes. Plusieurs témoignages de personnes devenues dépendantes dans l'enfance sont publiés, notamment celui de Christian, aujourd'hui âgé de 47 ans :

“Au début, vous regardez du soft porn, de la pornographie douce, pour vous détendre. Puis, c'est l'escalade : comme cela ne vous fait plus rien, vous allez vers des trucs de plus en plus hard : des pratiques violentes, de la zoophilie... Jusqu'à consacrer plusieurs heures par jour à vous masturber devant ces images.”

4. Les études sur l'exposition ou l'addiction à la pornographie existent et sont toujours plus nombreuses. Si elles se rattachent souvent à la cyber-sexualité, à l'addiction aux écrans ou à d'autres pathologies, ces études se font très précises sur les effets nocifs de la pornographie.

La recherche sur ces effets est plus avancée outre-Atlantique. D'ailleurs, 16 États américains⁵ - de toutes sensibilités politiques - reconnaissent officiellement la pornographie comme un problème de santé publique ce qui encourage la recherche scientifique sur la consommation de porno et l'addiction.

Dans le même temps, la page de l'Agence nationale de santé publique (<https://www.santepubliquefrance.fr>), une référence pour les professionnels de santé et tous les chercheurs français, ne propose qu'une seule étude de 2012 sur le sujet, et celle-ci est réalisée par un sociologue. C'est un contraste important avec toutes les études médicales et psychologiques réalisées dans les pays anglo-saxons.

C'est donc du côté des acteurs privés que l'on trouve les données les plus récentes sur le lien entre pornographie et dépendance. Une étude menée par la Fondation pour l'action politique, en lien avec la Fondation Gabriel Péri et le Fonds Actions Addictions relève ainsi que, selon les jeunes eux-mêmes, la probabilité de devenir dépendant lorsque l'on regarde souvent des vidéos ou images à caractère pornographique est de 66%⁶.

⁵ L'Arkansas, l'Arizona, la Floride, l'Idaho, le Kansas, le Kentucky, la Louisiane, le Missouri, le Montana, l'Oklahoma, la Pennsylvanie, le South Dakota, le Tennessee, l'Utah et la Virginie sont les États à avoir reconnu la pornographie comme un problème de santé publique : <https://www.governing.com/archive/gov-pornography-public-health-crisis-states.html>

⁶ *Les addictions chez les jeunes (12-24 ans). L'urgence d'une politique de santé et de sécurité publiques.* Dominique Reynié (DIR.), Fondation pour l'innovation politique, avec la collaboration de la Fondation Gabriel Péri et du Fonds Actions Addictions, 2018, (25)

5. Une prise de conscience récente et croissante des pouvoirs publics en France. Les pouvoirs publics constatent eux aussi les méfaits de la pornographie sur la jeunesse. Ils marquent depuis quelques années leur ferme intention de lutter contre l'accès des mineurs à la pornographie en ligne, même si cette volonté politique se heurte à des obstacles techniques importants.

En novembre 2018, en déclarant faire de la lutte contre les violences faites aux femmes la grande cause de son quinquennat, le président Macron annonçait sans ambages dédier un pan entier de son action en la matière à la lutte contre l'accès des mineurs à la pornographie.

En novembre 2019 dans un discours à l'UNESCO, il a donné six mois aux opérateurs internet pour durcir les modalités d'accès à leurs sites, en particulier pour les mineurs.

Une loi de juillet 2020 largement portée par la majorité présidentielle donne au CSA la capacité de saisir la justice à l'encontre de sites internet ne s'assurant pas suffisamment de l'âge de ses visiteurs.

En février 2021, le Ministère des solidarités et de la santé met en ligne un site dédié aux parents : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

6. Ci-dessous, une liste non-exhaustive des conséquences liées à la consommation de pornographie est reproduite avec les études scientifiques qui correspondent :

- Une addiction réelle

Les études récentes montrent que de toutes les formes de divertissement en ligne (jeux d'argent, jeux vidéo, réseaux sociaux...), c'est la pornographie qui a le plus tendance à créer une dépendance⁷.

L'addiction à la pornographie, et le déclenchement de l'orgasme par une masturbation compulsive, pourraient se faire par le biais de l'effet Coolidge⁸, notamment à cause

⁷ Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity (2013)
Donald L. Hilton Jr., MD: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/snp.v3i0.20767>

⁸ Ce phénomène biologique et psychologique est observé chez presque tous les mammifères : un mâle pourra enchaîner un nombre conséquent de rapports sexuels tant qu'il a des femelles immédiatement disponibles, aux dépens même de sa santé. Ce phénomène, décrit en 1974, entraîne une altération du circuit de la récompense dopaminergique du sujet actif.

des neurones miroirs^{9 10}: le consommateur croit participer à l'acte sexuel qu'il visionne. Et, son excitation sexuelle peut reprendre à chaque visionnage comprenant un "nouveau" partenaire, ce qui est permis par la pornographie internet, dont la finalité commerciale est de présenter de la nouveauté à l'infini.

Si les chercheurs ont longtemps cru que l'addiction impliquait nécessairement la prise d'une substance extérieure au corps - comme avec l'alcool, la cigarette et d'autres drogues, les études en neurosciences ont justement permis de démontrer le contraire¹¹. L'addiction se crée dans le cerveau et l'on constate que la pornographie sur Internet active les mêmes zones du cerveau que les drogues dures¹².

Ainsi, tout concorde à dire que la pornographie est une addiction¹³ et c'est d'ailleurs l'avis de Nora Volkow, directrice du *National Institute Drug Abuse*¹⁴.

- Dépression et troubles de l'humeur

La consommation de pornographie a été corrélée négativement avec les sentiments de bien-être¹⁵. Cela est évidemment lié au phénomène d'addiction puisque le consommateur a besoin d'une dose toujours plus puissante pour surmonter son mal-être, également croissant dans le temps.

⁹ Porn and Mirror Neurons (2009), Science Blogs: <https://scienceblogs.com/cortex/2009/08/24/porn-and-mirror-neurons>

¹⁰ A functional endophenotype for sexual orientation in humans (2006), Jorge Ponseti, Hartmut A Bosinski, Stephan Wolff, Martin Peller, Olav Jansen, Hubertus M Mehdorn, Christian Büchel, Hartwig R Siebner <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16979350/>

¹¹ Olsen, C. M., (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, 61, 1109-1122. doi: 10.1016/j.neuropharm.2011.03.010;
Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449. doi:10.1038/nn1578

¹² Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update (2015) by Todd Love, Christian Laier, Matthias Brand, Linda Hatch and Raju Hajela <https://www.mdpi.com/2076-328X/5/3/388>

¹³ Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction (2017) Rudolf Stark Email author Tim Klucken https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46276-9_7

¹⁴Hilton, D.L, & Watts, C. (2011). Pornography addiction : A neuroscience perspective, *Surgical Neurology International* 2, 19. doi:10.4103/2152-7806.76977

¹⁵ Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder (2016), Christian Laier, Matthias Brandab: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853216300499>

La porno-dépendance a été plusieurs fois liée à la dépression et aux troubles anxieux¹⁶¹⁷, parfois même par les consommateurs eux-mêmes. Ils décrivent une perte d'énergie et de motivation, une baisse de l'estime de soi¹⁸ et un stress accru au contact du monde extérieur.

- Des dangers psychologiques et psychiques supérieurs pour les enfants

Outre ses effets néfastes constatés sur tous les âges - le lien entre consommation de porno et dépression est établi chez les mineurs¹⁹, la pornographie serait particulièrement dommageable pour les enfants et les adolescents. Ainsi, s'ils ont été exposés à ces contenus, ils sont bien plus susceptibles de développer des paraphilies²⁰ à l'âge adulte, de devenir des prédateurs sexuels ou d'être plus disposés à la victimisation²¹.

- Une hausse des pratiques sexuelles à risque

La consommation de pornographie est associée à des pratiques sexuelles à risque. À ce titre, les jeunes adultes qui visionnent des contenus pornos sont bien plus susceptibles d'avoir des rapports non protégés que les jeunes non-consommateurs²² ou des rapports violents, voire non-consentis²³.

¹⁶ Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students (2016), Cody Harper, David C Hodgins: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27156383/>

¹⁷ Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale (2014), Ariel Kor, Sigal Zilcha-Mano, Yehuda A Fogel, Mario Mikulincer, Rory C Reid, Marc N Potenza : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24583276/>

¹⁸ Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 201–212. <https://doi.org/10.1037/men0000232>

¹⁹ Relationships between Exposure to Online Pornography, Psychological Well-Being and Sexual Permissiveness among Hong Kong Chinese Adolescents: a Three-Wave Longitudinal Study (2018), Cecilia M. S. Ma : <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-018-9604-5>

²⁰ « Déviation sexuelle, par le choix de l'objet du désir ou la déformation de l'acte sexuel. » selon Larousse.fr

²¹ Psychological and Forensic Challenges Regarding Youth Consumption of Pornography: A Narrative Review (2021); Aina M. Gassó, Anna Bruch-Granados: <https://www.mdpi.com/2673-7051/1/2/9/htm>

²² Pornography Consumption and Condomless Sex among Emerging U.S. Adults: Results from Six Nationally Representative Surveys (2021), Paul J. Wright: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10410236.2021.1917745?journalCode=hth20>

²³ A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies (2015), Paul J. Wright <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jcom.12201>

- Impuissance et troubles de la sexualité

Selon plusieurs spécialistes, les jeunes hommes sont de plus en plus sujets au dysfonctionnement érectile et la pornographie n'y serait pas pour rien²⁴. Ce lien a d'ailleurs été établi par une partie du corps médical de la marine américaine²⁵, s'inquiétant d'un phénomène inédit.

Les consommateurs de pornographie seraient également susceptibles de perdre intérêt dans la recherche d'un partenaire. D'ailleurs, certains hommes préféreraient la masturbation et la pornographie aux relations sexuelles réelles²⁶.

Notre demande

Ces nombreux éléments invitent à considérer la pornographie comme un déterminant de santé, compte tenu de l'ampleur du phénomène et de ses effets négatifs déjà documentés.

Pour ces raisons, la Confédération Nationale des Associations Familiales Catholiques demande à la Haute Autorité de Santé de :

- (1) reconnaître l'impact de la pornographie sur les mineurs comme un problème de santé publique ;
- (2) proposer des mesures fortes pour lutter contre la consommation de pornographie par les mineurs ;
- (3) donner une impulsion à la recherche portant sur l'addiction des mineurs à la pornographie et ses conséquences sanitaires ;
- (4) organiser, à l'initiative de la Haute Autorité de Santé, des conférences et des colloques portant sur l'addiction à la pornographie des mineurs et ses conséquences pour leur santé.

²⁴ Can porn cause erectile dysfunction? (2020), Medically reviewed by Dr Juliet McGrattan (MBCbB) and words by Paisley Gil : <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/sex-life/a26930/erectile-dysfunction-online-porn-young-men/>

²⁵ Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports (2016), Brian Y. Park, Gary Wilson, Jonathan Berger, Matthew Christman, Bryn Reina, Frank Bishop, Warren P. Klam, Andrew P. Doan: <https://www.mdpi.com/2076-328X/6/3/17/htm>

²⁶ Results Vary By Gender on Whether Pornography Use Leads to Sexual Dysfunction (2017), American Urological Association : <https://www.prnewswire.com/news-releases/results-vary-by-gender-on-whether-pornography-use-leads-to-sexual-dysfunction-300456647.html>

Pornographie, un problème de santé publique

La présente note a pour objet d'attirer l'attention de la Haute Autorité de Santé publique sur les conséquences de la consommation de pornographie, notamment pour les mineurs, et de formuler une demande précise quant aux mesures sanitaires à prendre.

1. La consommation de pornographie concerne une proportion très importante de la population¹ et, nous le savons, ce ne sont pas malheureusement la limite légale de 18 ans et les « disclaimers » qui empêchent les mineurs d'être confrontés à ces images ou vidéos.

La pornographie est devenue un produit de consommation comme un autre et elle bénéficie d'une acceptation culturelle et sociale croissante. Ces contenus ont profité de la révolution internet pour se faire une place toujours plus grande dans le quotidien des individus. Mais la situation a vraiment changé à la fin des années 2000 avec l'arrivée des sites de streaming puisque le porno est devenu gratuit, illimité et instantané. De plus la variété des contenus est quasi-infinie, ce qui inclut des représentations hors-normes et parfois même illégales. Selon certaines estimations, 12 %² des sites existants et 30 %³ du contenu d'internet sont pornographiques.

2. Il est largement admis par les psychologues que l'exposition d'un enfant à ces contenus est néfaste, autant pour sa santé que pour son développement. Sabine Duflo, psychologue clinicienne, parle dans ce cas d'un « viol psychique »⁴. Et même lorsque cette exposition survient à l'adolescence, elle n'est pas sans conséquence : c'est une période de bouleversements et de maturations physiques et biologiques déterminante pour la construction d'un jeune. *« Ces parents, ces enseignants voudraient que je répare leur enfant, leurs élèves cassés, meurtris. Mais que puis-je faire ? Rien. En psychologie, on peut réparer ce qui était déjà présent et solide »* écrit Sabine Duflo qui déplore les conséquences d'abus commis par des mineurs, à la suite du visionnage de contenus pornographiques.

Dans certains cas, la consommation de pornographie qui conduit des adultes à la porno-dépendance a commencé durant l'enfance ou l'adolescence. Pour les adultes, il est déjà tard, d'autant que le sujet est tabou alors que la consommation de porno est souvent associée à des situations difficiles comme la solitude ou la dépression. De

¹60% des Français au moins sont des consommateurs de pornographie – sondage Ifop (2014), Les pratiques et les usages des Français en matière de pornographie, pour Tukif.com : https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/2603-1-study_file.pdf

² The Internet is For Porn: Measurement and Analysis of Online Adult Traffic Faraz Ahmed (2016), M. Zubair Shafiq, Alex X. Liu - Department of Computer Science and Engineering, Michigan State University: https://www.cse.msu.edu/~farazah/adult_icdcs16.pdf

³ How Much of the Internet Consists of Porn? (2019), Katharina Buchholz, data journalist: <https://www.statista.com/chart/16959/share-of-the-internet-that-is-porn/>

⁴ Porno-pandémie : Les enquêtes de l'Arrière-Cour (2020), Sabine Duflo, Psychologue clinicienne et thérapeute familiale, Membre du comité d'experts Jeune public au CSA <http://www.sabineduflo.fr/porno-pandemie-les-enquetes-de-larriere-cour/>

plus, la légalité du produit pornographique le rend moins soupçonnable d'être nocif pour les individus.

3. Par exemple, et parmi d'autres publications, le magazine La Vie a consacré un dossier entier à la pornographie dans son numéro du 8 avril 2021. Il évoque le phénomène pornographique et ses conséquences négatives pour les individus, notamment les jeunes. Plusieurs témoignages de personnes devenues dépendantes dans l'enfance sont publiés, notamment celui de Christian, aujourd'hui âgé de 47 ans :

“Au début, vous regardez du soft porn, de la pornographie douce, pour vous détendre. Puis, c'est l'escalade : comme cela ne vous fait plus rien, vous allez vers des trucs de plus en plus hard : des pratiques violentes, de la zoophilie... Jusqu'à consacrer plusieurs heures par jour à vous masturber devant ces images.”

4. Les études sur l'exposition ou l'addiction à la pornographie existent et sont toujours plus nombreuses. Si elles se rattachent souvent à la cyber-sexualité, à l'addiction aux écrans ou à d'autres pathologies, ces études se font très précises sur les effets nocifs de la pornographie.

La recherche sur ces effets est plus avancée outre-Atlantique. D'ailleurs, 16 États américains⁵ - de toutes sensibilités politiques - reconnaissent officiellement la pornographie comme un problème de santé publique ce qui encourage la recherche scientifique sur la consommation de porno et l'addiction.

Dans le même temps, la page de l'Agence nationale de santé publique (<https://www.santepubliquefrance.fr>), une référence pour les professionnels de santé et tous les chercheurs français, ne propose qu'une seule étude de 2012 sur le sujet, et celle-ci est réalisée par un sociologue. C'est un contraste important avec toutes les études médicales et psychologiques réalisées dans les pays anglo-saxons.

C'est donc du côté des acteurs privés que l'on trouve les données les plus récentes sur le lien entre pornographie et dépendance. Une étude menée par la Fondation pour l'action politique, en lien avec la Fondation Gabriel Péri et le Fonds Actions Addictions relève ainsi que, selon les jeunes eux-mêmes, la probabilité de devenir dépendant lorsque l'on regarde souvent des vidéos ou images à caractère pornographique est de 66%⁶.

⁵ L'Arkansas, l'Arizona, la Floride, l'Idaho, le Kansas, le Kentucky, la Louisiane, le Missouri, le Montana, l'Oklahoma, la Pennsylvanie, le South Dakota, le Tennessee, l'Utah et la Virginie sont les États à avoir reconnu la pornographie comme un problème de santé publique : <https://www.governing.com/archive/gov-pornography-public-health-crisis-states.html>

⁶ *Les addictions chez les jeunes (12-24 ans). L'urgence d'une politique de santé et de sécurité publiques.* Dominique Reynié (DIR.), Fondation pour l'innovation politique, avec la collaboration de la Fondation Gabriel Péri et du Fonds Actions Addictions, 2018, (25)

5. Une prise de conscience récente et croissante des pouvoirs publics en France. Les pouvoirs publics constatent eux aussi les méfaits de la pornographie sur la jeunesse. Ils marquent depuis quelques années leur ferme intention de lutter contre l'accès des mineurs à la pornographie en ligne, même si cette volonté politique se heurte à des obstacles techniques importants.

En novembre 2018, en déclarant faire de la lutte contre les violences faites aux femmes la grande cause de son quinquennat, le président Macron annonçait sans ambages dédier un pan entier de son action en la matière à la lutte contre l'accès des mineurs à la pornographie.

En novembre 2019 dans un discours à l'UNESCO, il a donné six mois aux opérateurs internet pour durcir les modalités d'accès à leurs sites, en particulier pour les mineurs.

Une loi de juillet 2020 largement portée par la majorité présidentielle donne au CSA la capacité de saisir la justice à l'encontre de sites internet ne s'assurant pas suffisamment de l'âge de ses visiteurs.

En février 2021, le **h**ministère des solidarités et de la santé met en ligne un site dédié aux parents : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

6. Ci-dessous, une liste non-exhaustive des conséquences liées à la consommation de pornographie est reproduite avec les études scientifiques qui correspondent :

- Une addiction réelle

Les études récentes montrent que de toutes les formes de divertissement en ligne (jeux d'argent, jeux vidéo, réseaux sociaux...), c'est la pornographie qui a le plus tendance à créer une dépendance⁷.

L'addiction à la pornographie, et le déclenchement de l'orgasme par une masturbation compulsive, pourraient se faire par le biais de l'effet Coolidge⁸, notamment à cause

⁷ Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity (2013)
Donald L. Hilton Jr., MD: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/snnp.v3i0.20767>

⁸ Ce phénomène biologique et psychologique est observé chez presque tous les mammifères : un mâle pourra enchaîner un nombre conséquent de rapports sexuels tant qu'il a des femelles immédiatement disponibles, aux dépens même de sa santé. Ce phénomène, décrit en 1974, entraîne une altération du circuit de la récompense dopaminergique du sujet actif.

des neurones miroirs⁹ ¹⁰: le consommateur croit participer à l'acte sexuel qu'il visionne. Et son excitation sexuelle peut reprendre à chaque visionnage comprenant un "nouveau" partenaire, ce qui est permis par la pornographie internet, dont la finalité commerciale est de présenter de la nouveauté à l'infini.

Si les chercheurs ont longtemps cru que l'addiction impliquait nécessairement la prise d'une substance extérieure au corps - comme avec l'alcool, la cigarette et d'autres drogues, les études en neurosciences ont justement permis de démontrer le contraire¹¹. L'addiction se crée dans le cerveau et l'on constate que la pornographie sur internet active les mêmes zones du cerveau que les drogues dures¹².

Ainsi, tout concorde à dire que la pornographie est une addiction¹³ et c'est d'ailleurs l'avis de Nora Volkow, directrice du *National Institute Drug Abuse*¹⁴.

- Dépression et troubles de l'humeur

La consommation de pornographie a été corrélée négativement avec les sentiments de bien-être¹⁵. Cela est évidemment lié au phénomène d'addiction puisque le consommateur a besoin d'une dose toujours plus puissante pour surmonter son mal-être, également croissant dans le temps.

⁹ Porn and Mirror Neurons (2009), Science Blogs: <https://scienceblogs.com/cortex/2009/08/24/porn-and-mirror-neurons>

¹⁰ A functional endophenotype for sexual orientation in humans (2006), Jorge Ponseti, Hartmut A Bosinski, Stephan Wolff, Martin Peller, Olav Jansen, Hubertus M Mehdorn, Christian Büchel, Hartwig R Siebner <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16979350/>

¹¹ Olsen, C. M., (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, 61, 1109-1122. doi: 10.1016/j.neuropharm.2011.03.010;
Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445-1449. doi:10.1038/nn1578

¹² Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update (2015) by Todd Love, Christian Laier, Matthias Brand, Linda Hatch and Raju Hajela <https://www.mdpi.com/2076-328X/5/3/388>

¹³ Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction (2017) Rudolf Stark Email author Tim Klucken https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46276-9_7

¹⁴Hilton, D.L, & Watts, C. (2011). Pornography addiction : A neuroscience perspective, *Surgical Neurology International* 2, 19. doi:10.4103/2152-7806.76977

¹⁵ Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder (2016), Christian Laier, Matthias Brandab: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853216300499>

La porno-dépendance a été plusieurs fois liée à la dépression et aux troubles anxieux¹⁶¹⁷, parfois même par les consommateurs eux-mêmes. Ils décrivent une perte d'énergie et de motivation, une baisse de l'estime de soi¹⁸ et un stress accru au contact du monde extérieur.

- Des dangers psychologiques et psychiques supérieurs pour les enfants

Outre ses effets néfastes constatés sur tous les âges - le lien entre consommation de porno et dépression est établi chez les mineurs¹⁹, la pornographie serait particulièrement dommageable pour les enfants et les adolescents. Ainsi, s'ils ont été exposés à ces contenus, ils sont bien plus susceptibles de développer des paraphilies²⁰ à l'âge adulte, de devenir des prédateurs sexuels ou d'être plus disposés à la victimisation²¹.

- Une hausse des pratiques sexuelles à risque

La consommation de pornographie est associée à des pratiques sexuelles à risque. À ce titre, les jeunes adultes qui visionnent des contenus pornos sont bien plus susceptibles d'avoir des rapports non protégés que les jeunes non-consommateurs²² ou des rapports violents, voire non-consentis²³.

¹⁶ Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students (2016), Cody Harper, David C Hodgins: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27156383/>

¹⁷ Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale (2014), Ariel Kor, Sigal Zilcha-Mano, Yehuda A Fogel, Mario Mikulincer, Rory C Reid, Marc N Potenza : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24583276/>

¹⁸ Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 201–212. <https://doi.org/10.1037/men0000232>

¹⁹ Relationships between Exposure to Online Pornography, Psychological Well-Being and Sexual Permissiveness among Hong Kong Chinese Adolescents: a Three-Wave Longitudinal Study (2018), Cecilia M. S. Ma : <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-018-9604-5>

²⁰ « Déviation sexuelle, par le choix de l'objet du désir ou la déformation de l'acte sexuel. » selon Larousse.fr

²¹ Psychological and Forensic Challenges Regarding Youth Consumption of Pornography: A Narrative Review (2021); Aina M. Gassó, Anna Bruch-Granados: <https://www.mdpi.com/2673-7051/1/2/9/htm>

²² Pornography Consumption and Condomless Sex among Emerging U.S. Adults: Results from Six Nationally Representative Surveys (2021), Paul J. Wright: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10410236.2021.1917745?journalCode=hth20>

²³ A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies (2015), Paul J. Wright <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jcom.12201>

- Impuissance et troubles de la sexualité

Selon plusieurs spécialistes, les jeunes hommes sont de plus en plus sujets au dysfonctionnement érectile et la pornographie n'y serait pas pour rien²⁴. Ce lien a d'ailleurs été établi par une partie du corps médical de la marine américaine²⁵, s'inquiétant d'un phénomène inédit.

Les consommateurs de pornographie seraient également susceptibles de perdre intérêt dans la recherche d'un partenaire. D'ailleurs, certains hommes préféreraient la masturbation et la pornographie aux relations sexuelles réelles²⁶.

Notre demande

Ces nombreux éléments invitent à considérer la pornographie comme un déterminant de santé, compte tenu de l'ampleur du phénomène et de ses effets négatifs déjà documentés.

Pour ces raisons, la Confédération Nationale des Associations Familiales Catholiques demande à la Haute Autorité de Santé de :

- (1) reconnaître l'impact de la pornographie sur les mineurs comme un problème de santé publique ;
- (2) proposer des mesures fortes pour lutter contre la consommation de pornographie par les mineurs ;
- (3) donner une impulsion à la recherche portant sur l'addiction des mineurs à la pornographie et ses conséquences sanitaires ;
- (4) organiser, à l'initiative de la Haute Autorité de Santé, des conférences et des colloques portant sur l'addiction à la pornographie des mineurs et ses conséquences pour leur santé.

²⁴ Can porn cause erectile dysfunction? (2020), Medically reviewed by Dr Juliet McGrattan (MBChB) and words by Paisley Gil : <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/sex-life/a26930/erectile-dysfunction-online-porn-young-men/>

²⁵ Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports (2016), Brian Y. Park, Gary Wilson, Jonathan Berger, Matthew Christman, Bryn Reina, Frank Bishop, Warren P. Klam, Andrew P. Doan: <https://www.mdpi.com/2076-328X/6/3/17/htm>

²⁶ Results Vary By Gender on Whether Pornography Use Leads to Sexual Dysfunction (2017), American Urological Association : <https://www.prnewswire.com/news-releases/results-vary-by-gender-on-whether-pornography-use-leads-to-sexual-dysfunction-300456647.html>