

LES JEUNES

et

LE TEMPS D'ÉCRAN

chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

L'EQSJS : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

Temps d'écran : il s'agit du temps passé devant n'importe quel type d'écran. Il existe différentes recommandations quant au seuil du nombre d'heures à respecter, mais une utilisation supérieure à quatre heures par jour est considérée comme une utilisation intensive. Ce temps d'écran représente un plus grand risque à la santé : mauvaise qualité du sommeil, mauvaise santé générale, détresse psychologique élevée et insatisfaction à l'égard de sa vie (1).

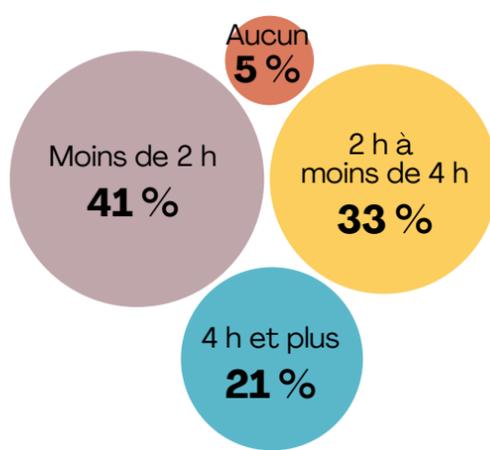
COMMUNICATIONS ET LOISIRS

Les jeunes peuvent consacrer un certain nombre d'heures devant un écran pour jouer à des jeux vidéo, écouter un film, clavarder, texter et naviguer sur Internet, etc. Pour la région de la Capitale-Nationale, au cours d'une journée de semaine (du lundi au vendredi) :

• **2 élèves sur 5** y allouent **moins de 2 heures**

• environ **1 élève sur 5** (environ 7 100 jeunes) passe habituellement **4 heures +** par **jour** :

- ◆ Proportion **PLUS ÉLEVÉE** chez les **filles+** (23 % c. 19 %)
- ◆ Proportion qui **DOUBLE** **durant la fin de semaine** (42 %)
- ◆ Proportions **INFÉRIEURES** au reste du Québec (21% c. 27% en semaine et 42 % c. 50 % la fin de semaine)



ACTIVITÉS SCOLAIRES

Les appareils numériques sont également utilisés pour réaliser des activités scolaires à l'école ou à la maison (ex. : réaliser un exercice en classe, faire des recherches, des devoirs, réviser, etc.).



21%

des élèves passent habituellement **4 heures +** par **jour** en semaine (du lundi au vendredi) à utiliser un écran pour réaliser des activités scolaires.

◆ Il s'agit de **32 % la fin de semaine**.

CUMUL DU TEMPS D'ÉCRAN

POUR LES LOISIRS



POUR LES ACTIVITÉS SCOLAIRES



Beaucoup de temps d'écran par jour

LIENS AVEC CERTAINES CARACTÉRISTIQUES

Il existe des liens entre le temps d'écran intensif et certaines caractéristiques liées à l'environnement social et à la santé mentale. Ainsi, en proportion %, les jeunes sont moins nombreux (⊖) ou plus nombreux (⊕) à passer habituellement **plus de 4 heures par jour** pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine :

⊖ Lorsqu'ils ont :

- un niveau élevé de participation significative à leur vie familiale ou scolaire
- un niveau élevé de supervision parentale
- un niveau élevé de soutien social de la part de la famille, des amis ou du milieu scolaire
- des amis ayant un comportement prosocial très développé

⊕ Lorsqu'ils :

- ont un nombre d'heures de sommeil insuffisant pour une semaine d'école
- présentent des symptômes d'anxiété généralisée
- se situent à un niveau élevé de détresse psychologique
- se situent à un niveau faible à l'indice d'estime de soi

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Le temps d'écran intensif est aussi associé à certaines caractéristiques socioéconomiques. En proportion %, les jeunes sont moins nombreux ou plus nombreux à passer habituellement plus de 4 heures par jour :

⊖ Lorsqu'ils :

- ont au moins un des parents qui a fait des études collégiales ou universitaires

⊕ Lorsqu'ils :

- fréquentent une école avec un statut défavorisé

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

Référence :

(1) Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P. H. et Nguyen, C. T. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

QUELQUES ENJEUX ENTOURANT LE TEMPS D'ÉCRAN

- ◆ Le **cumul du temps d'écran** : On utilise les écrans pour plusieurs fonctions comme les communications, les loisirs, les travaux scolaires (autant à la maison qu'à l'école), les activités professionnelles et bien d'autres. Il est à considérer également le fait que l'on peut s'adonner à plusieurs tâches à la fois sur les écrans (**multitasking**). De plus, le temps passé sur les écrans risque d'impacter le temps consacré à d'autres sphères de la vie (ex: **sommeil, activités physiques, interactions sociales**).
- ◆ La **technoférence** : Correspond aux interruptions quotidiennes dans les interactions sociales ou dans le temps passé ensemble en raison des dispositifs technologiques, numériques et mobiles (Pause, 2024).
- ◆ Il est intéressant d'aborder la **notion d'hyperconnectivité** qui réfère à l'omniprésence des écrans et à l'accès quasi permanent à Internet, quels que soient l'endroit et le moment (INSPQ, 2022). L'intérêt de cette notion permet d'envisager le phénomène plus largement que l'utilisation des jeunes et prendre en compte l'utilisation des **adultes, des parents et du personnel scolaire**. De plus, ces derniers peuvent potentiellement agir à titre de modèle (Québec.ca).

UTILISATION ÉQUILBRÉE ET CONSCIENTE DES ÉCRANS

Au-delà du temps d'écran, il faut aussi considérer le **contexte d'utilisation** (ex: **moment adéquat/inadéquat**), le **type de contenu** (ex : **informatif, interactif**) et les **caractéristiques de l'utilisateur** (ex : **âge, maturité, tempérament**) (INSPQ, 2023).

Par ailleurs, on constate de plus en plus que certaines fonctions vont comporter plus de bienfaits ou de méfaits que d'autres (Pause, 2024), ex : Naviguer/«scroller» par ennui versus garder le contact avec ses grands-parents ou une communauté d'appartenance à l'extérieur de sa ville ou sa région.

Différents organismes et associations de santé ont publié des recommandations en lien avec l'utilisation des écrans, que ce soit en contexte de loisir, familial ou scolaire. Voici quelques pistes:

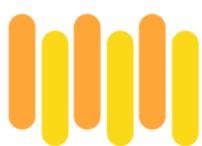
- Favoriser un **usage actif, pédagogique et significatif** des écrans
- Adopter un **code de vie** à la maison, à l'école (ex : zones communes, heure des repas, avant l'heure d'aller dormir)
- S'accorder des **moments de déconnexion** et/ou se doter d'**alternatives** (ex : parascolaire, passe-temps, activités sociales, activités physiques)
- Utiliser des applications (ou autres outils) pour **réguler son temps d'écran**

LES ACTIONS RÉGIONALES

en SANTÉ PUBLIQUE en lien avec LE TEMPS D'ÉCRAN

Le **volet écran** s'intègre progressivement à l'offre de service du **projet Épanouir** (voir notre infographie Santé mentale positive), il y a quelques actions plus spécifiques en cours :

- **Atelier pour les écoles et les parents**, p. ex. : *CIEL, Maison Jean-Lapointe (volet hyperconnectivité), Pause ton écran, Entraide Parents et Entraide Jeunesse Québec*.
- **Activité de mise à niveau** offerte aux partenaires du milieu scolaire et communautaire.
- **Accompagnements des milieux scolaires** (voir offre des conseillers en santé mentale positive), p. ex. : *soutien à l'élaboration d'un code de vie numérique*.



POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS

contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :
ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'information aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.

Une production du service Surveillance/vigie de l'équipe Planification, évaluation, surveillance/vigie, administration (PESA), en collaboration avec l'équipe Promotion de la santé et prévention. Direction de santé publique - Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Source : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), cycle 2022-2023, Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec.

Références :

- Pause, La technoférence : quand la techno interfère dans nos relations, 2024. <https://pausetonecran.com/la-technoferece-quand-la-techno-interfere-dans-nos-relations/>
- INSPQ, Écrans et hyperconnectivité, 2022. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite>
- Gouvernement du Québec, Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes, 2024. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>
- INSPQ, Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations, 2023. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3460-modele-logique-risques-sante-exposition-utilisation-ecrans.pdf>