

Enjeux et pistes pour la santé de la population

Jean-François Biron

Direction régionale de santé publique

avec la collaboration de **Valérie Van Mourik**

Centre de réadaptation en dépendance de Montréal

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal*

Québec 

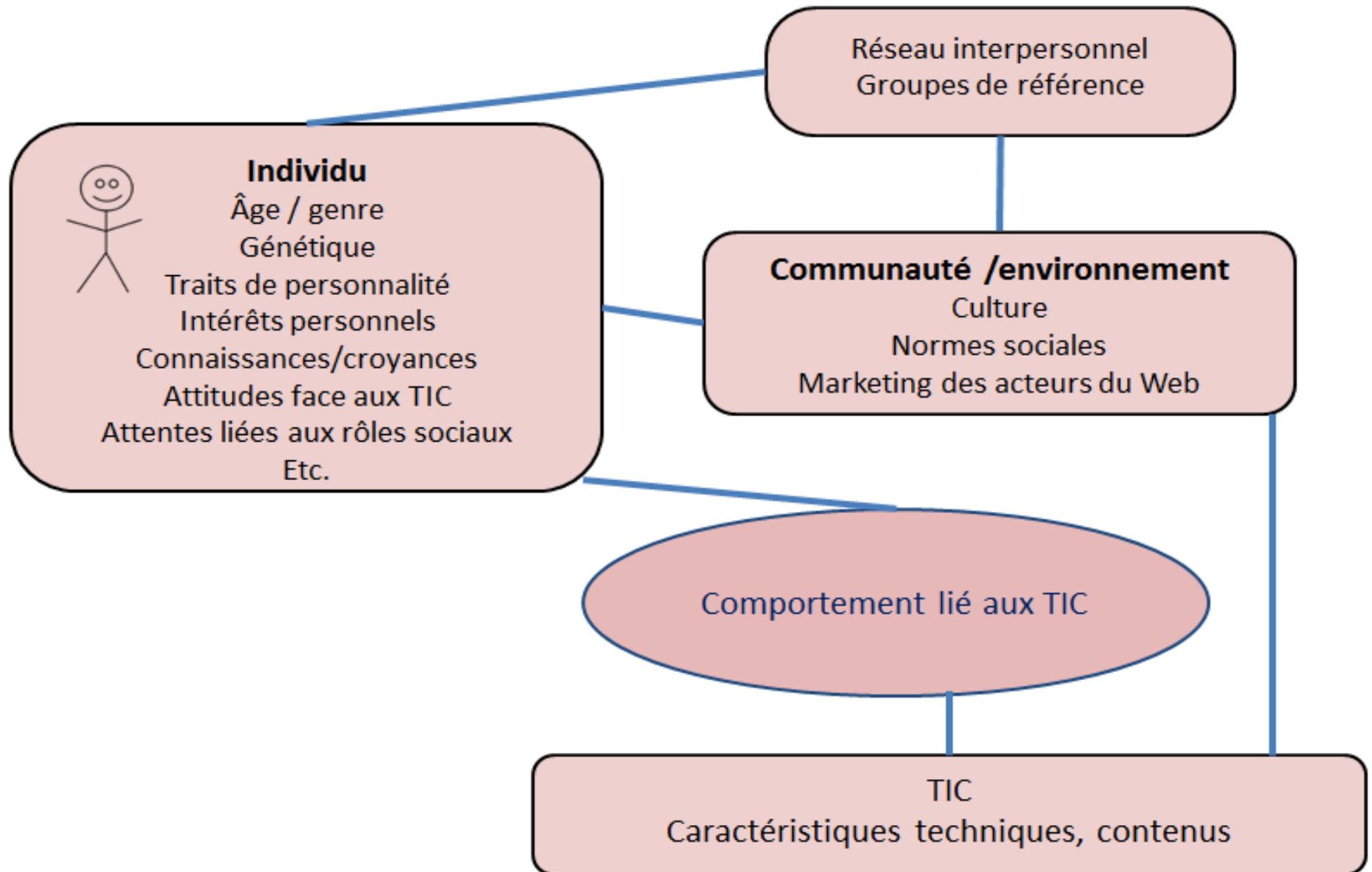


Les écrans en 15 minutes...

- 1. Qu'est-ce qui influence les comportements liés aux technologies de l'information et des communications (TIC)?**
 - Effets potentiels de la pandémie?
- 2. Quand est-ce que c'est trop?**
 - Temps-écran et état de santé
 - Hyperconnectivité
 - Dépendance
- 3. Sensibiliser / dépister**

1. Qu'est-ce qui influence les comportements liés aux TIC ?

Une construction sociale des usages liés aux TIC



Les usages des TIC sont multiples et influencés par les contextes sociaux...

- ✓ **Fonctionnels-professionnels-éducatifs-ludiques**
- ✓ **La notion d'utilisation « adéquate » est relative**

Écrans en temps de confinement

Chez les 15-24 ans*

+ dépenses (56%), + visionnement (68%), + médias sociaux (57%)

- ✓ **Moins d'alternatives, liens sociaux et distanciation**

*Statistiques Canada. (2020). Le Quotidien, le mercredi 14 octobre 2020.

2. Quand est-ce que c'est trop?

Impacts pour la santé et la qualité de vie?

- À l'échelle de la population, un fardeau sérieux est associé à l'état de santé lorsque le temps-écran est intensif
- Le temps-écran est un indicateur qui comporte des limites:
 - ✓ ne rend pas compte des enjeux spécifiques de différents usages (jeux vidéo, médias sociaux, magasinage, visionnements, etc.)
 - ✓ les ressources disponibles des individus sont variables (temps, argent, ressources cognitives)

Tableau 1 - Associations entre le temps-écran de loisirs chez les élèves de 6^e année à Montréal et différents indicateurs de santé et de qualité de vie

Indicateurs de santé et de qualité de vie	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Sommeil insuffisant (moins de 9 h par nuit)	18,0 % ^a	29,6 % ^a	40,9 % ^a
Mauvaise santé générale perçue	3,0 % ^a	5,9 % ^a	9,2 % ^a
Insatisfaction de sa vie	12,0 % ^a	17,3 % ^a	24,0 % ^a
Faible estime de soi	20,6 % ^a	26,2 % ^a	35,5 % ^a
Troubles de l'attention	8,1 % ^a	8,6 % ^b	11,5 % ^{ab}
Troubles anxieux	4,7 %	6,0 %	5,8 %
Trouble envahissant du développement	1,5 %	1,2 %	1,8 %

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Enquête TOPO 2017

Tableau 2 - Associations entre le temps-écran de loisirs chez les élèves de 6^e année à Montréal et différents indicateurs de ressources personnelles et sociales

Indicateurs de ressources personnelles et sociales	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Efficacité personnelle élevée	24,4 % ^a	16,7 % ^a	13,9 % ^a
Résolution de problème élevée	34,6 % ^a	25,0 % ^a	22,4 % ^a
Autocontrôle élevé	39,1 % ^a	25,0 % ^a	18,8 % ^a
Empathie élevée	50,7 % ^{ab}	43,7 % ^a	41,4 % ^b
Soutien social perçu de la famille (élevé)	89,0 % ^a	83,9 % ^a	78,1 % ^a

Indicateurs complémentaires	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Risque élevé de décrochage scolaire	3,5 % ^a	4,7 % ^a	8,5 % ^a
Activités physiques globales élevées	65,2 % ^a	60,7 % ^a	55,5 % ^a

Tableau 4 - Associations entre le temps-écran de loisirs chez les adultes et différents indicateurs de santé et de qualité de vie

Indicateurs de santé et de qualité de vie	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Mauvaise santé générale perçue	9,2 % ^a	12,8 % ^a	24,4 % ^a
Mauvaise santé mentale perçue	4,6 % ^a	6,6 % ^a	11,5 % ^a
Détresse psychologique élevée	17,5 % ^a	21,8 % ^a	32,7 % ^a
Mauvaise qualité de sommeil	13,6 % ^a	17,1 % ^a	22,4 % ^a
Insatisfaction situation financière	13,7 % ^a	15,1 % ^b	22,4 % ^{ab}
Insatisfaction de sa vie en général	3,2 % ^a	3,3 % ^b	6,2 % ^{ab}
Insatisfaction relations avec famille	3,5 % ^a	3,6 % ^b	7,1 % ^{ab}
Insatisfaction de soi	2,2 % ^a	3,1 % ^b	6,7 % ^{ab}
Insatisfaction de son emploi ou de son occupation principale	6,2 % ^a	7,2 % ^b	10,0 % ^{ab}

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Base de données IJP 2018

Précision sur les concepts

L'hyperconnectivité...

Phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus.

Sur le plan technique, elle résulte de l'interconnectivité des médias numériques et de leur capacité à échanger instantanément des informations.

Sur le plan social, les TIC donnent lieu à l'émergence de multiples usages qui peuvent contribuer au développement et à la qualité de vie des individus ou être associés à des problèmes de santé.*

- **Perspective des TIC dans les habitudes de vie**
- **Utilisation équilibrée / mauvaises habitudes numériques**

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

Hyperconnectivité et santé



Stades de développement de l'individu

0-5 ans

6-11 ans

12-17 ans

18+....



Construction des usages

-Personnalité, accès, normes sociales, marketing ...

Développement
cognitif, moteur et
socioaffectif...

sédentarité, réussite scolaire,
développement
psychosocial, créativité...

santé mentale et physique, sommeil,
attention, relations interpersonnelles
et familiales, sécurité routière...

Enjeux de santé

Cyberdépendance: utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés (problèmes sociaux, psychologiques, scolaires et professionnels) et qui amène un sentiment de détresse chez l'individu. *(Caplan 2002, Young 1998-2004 dans Sergerie 2010)*

- **Lié au concept de dépendance clinique basée sur la présence de symptômes comportementaux (manque, modification de l'humeur, tolérance, rechutes, etc.)***
- **On lui préfère le terme « utilisation problématique d'Internet »**
- **Pas de consensus scientifique, mais des avancées sur des usages spécifiques (trouble de jeu vidéo)**

*Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: does it really exist? Dans J. Gackenbach (Éd.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implication (pp. 61-75). San Diego; Toronto: Academic Press.

Selon l'organisation sociale de la santé (OMS):

CIM (11) 2018: Trouble du jeu vidéo: usage persistant et récurrent de jeu vidéo en ligne ou hors-ligne caractérisé par

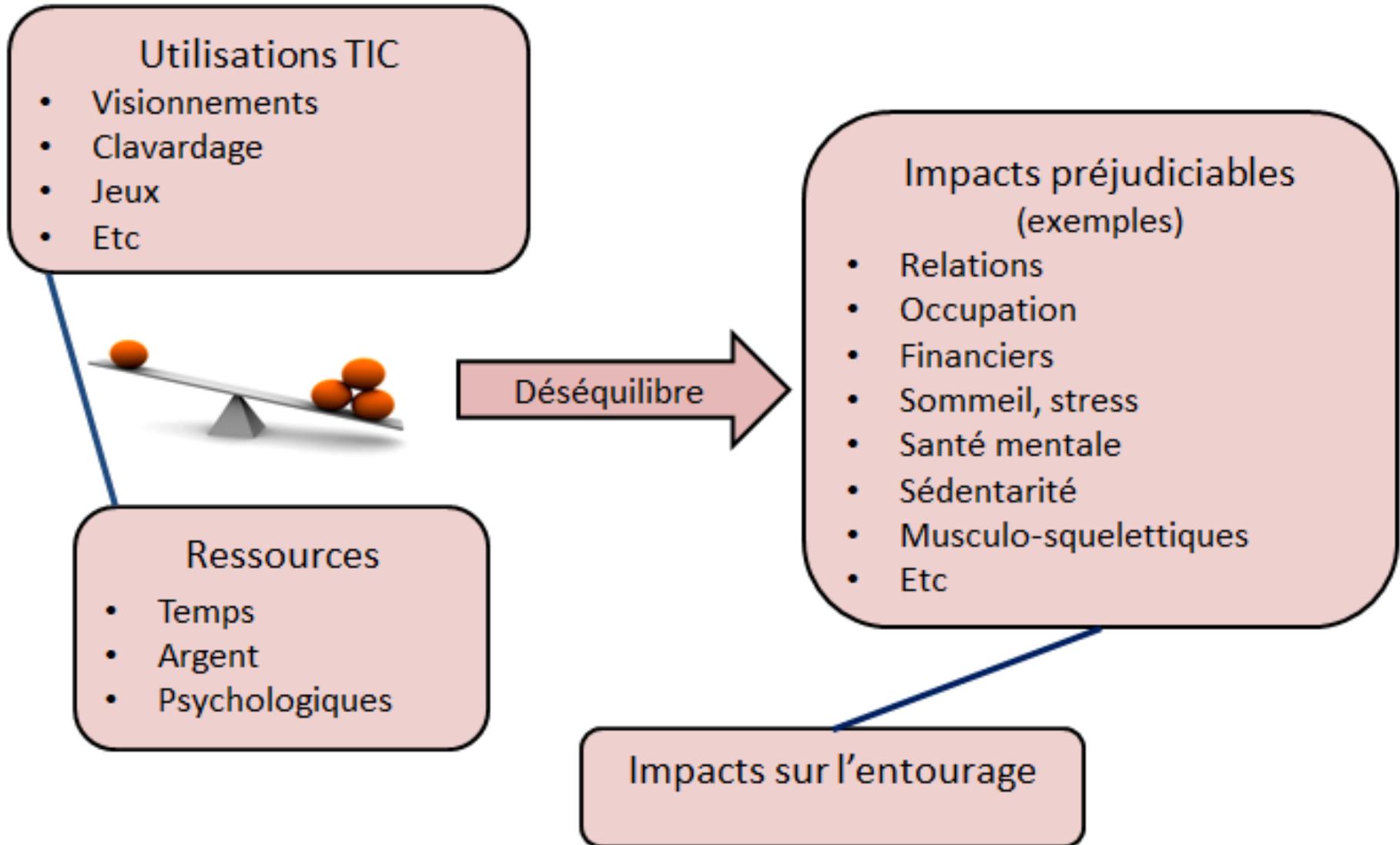
- **La perte de contrôle** (fréquence, durée, intensité, fin, contexte)
- **La priorité croissante** accordée à l'activité de jeu au point où cela a la priorité sur d'autres intérêts ou activités du quotidien
- **La poursuite ou l'intensification** du jeu malgré les conséquences négatives
- **Des dysfonctions importantes** dans les sphères personnelles, familiales, sociales, scolaires, occupationnelles ou toute autre sphère de fonctionnement

L'usage peut être continu ou épisodique et récurrent. L'usage est observé sur une période de 12 mois (ou moins si tous les symptômes sont réunis et que les symptômes sont sévères)

* Exclusion : « Hazardous gaming » (usage risqué de jeu vidéo)

3. Sensibiliser / dépister

Modèle dynamique des impacts préjudiciables des TIC



Dépister dans un contexte « non-spécialisé » Ouvrir le dialogue...

-Quelqu'un de ton entourage s'est-il inquiété du temps passé en ligne?

-Toi t'es-tu inquiété?

-Est-ce qu'il t'arrive de rester en ligne même lorsque tu te sens tanné ou que tu ne trouves plus rien de stimulant?

-Comment réagis-tu lorsque vient le moment de se déconnecter?

-Est-ce que tu trouves tes activités en ligne plus satisfaisantes que tes activités hors ligne?

Dépistage: DÉBA-Internet

- **Détection de l'UPI chez les adolescents (12 ans et +) et les adultes (prudence pour 12-15 ans)**
- **Aucune formation n'est requise**
- **Conçu pour être administré en face-à-face par les intervenants de différents milieux susceptibles d'être en contact avec des personnes présentant une UPI**
- **L'outil explore: les habitudes d'utilisation, le temps consacré à l'utilisation, la poursuite de l'activité malgré la fatigue et l'épuisement, l'utilisation dans le but de gérer les émotions négatives, la perte de contrôle de l'utilisation, la perception extérieure de l'utilisation de la part des amis ou de l'amoureux**

Réflexion...

- Prendre en compte le contexte (confinement)
- Prendre en compte le type d'usage / contenu
- Fracture numérique
- Cadre / règles pour favoriser une bonne utilisation

Merci

