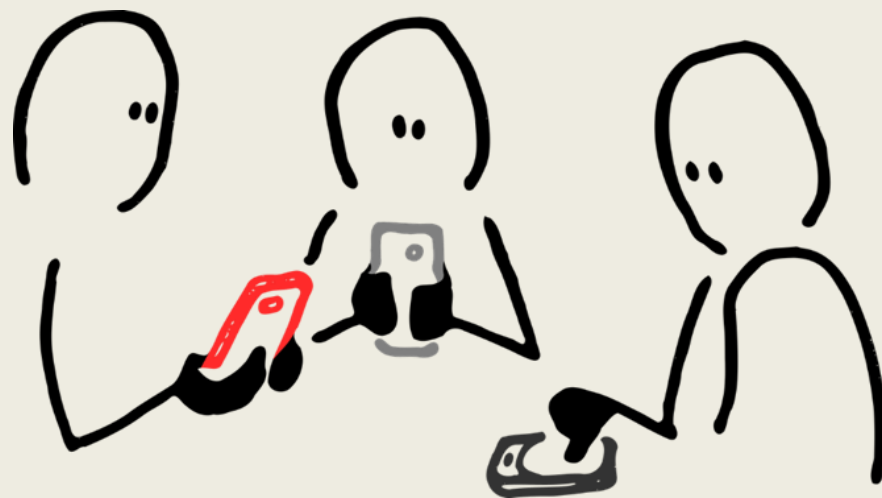


# L'utilisation des écrans chez les adolescents un an après la pandémie



Conférence virtuelle, Réseau réussite Montréal, 1<sup>er</sup> mai 2024

Jean-François Biron, Émilie Duplessis-Brochu  
Michel Fournier, Pierre H. Tremblay  
Direction régionale de santé publique

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

Québec 

# **Plan de présentation**

- 1. Survol de quelques concepts et de l'approche de santé publique entourant l'utilisation des écrans**
- 2. Étude montréalaise sur l'utilisation des écrans chez les adolescents**

## L'expérience des individus avec les écrans...

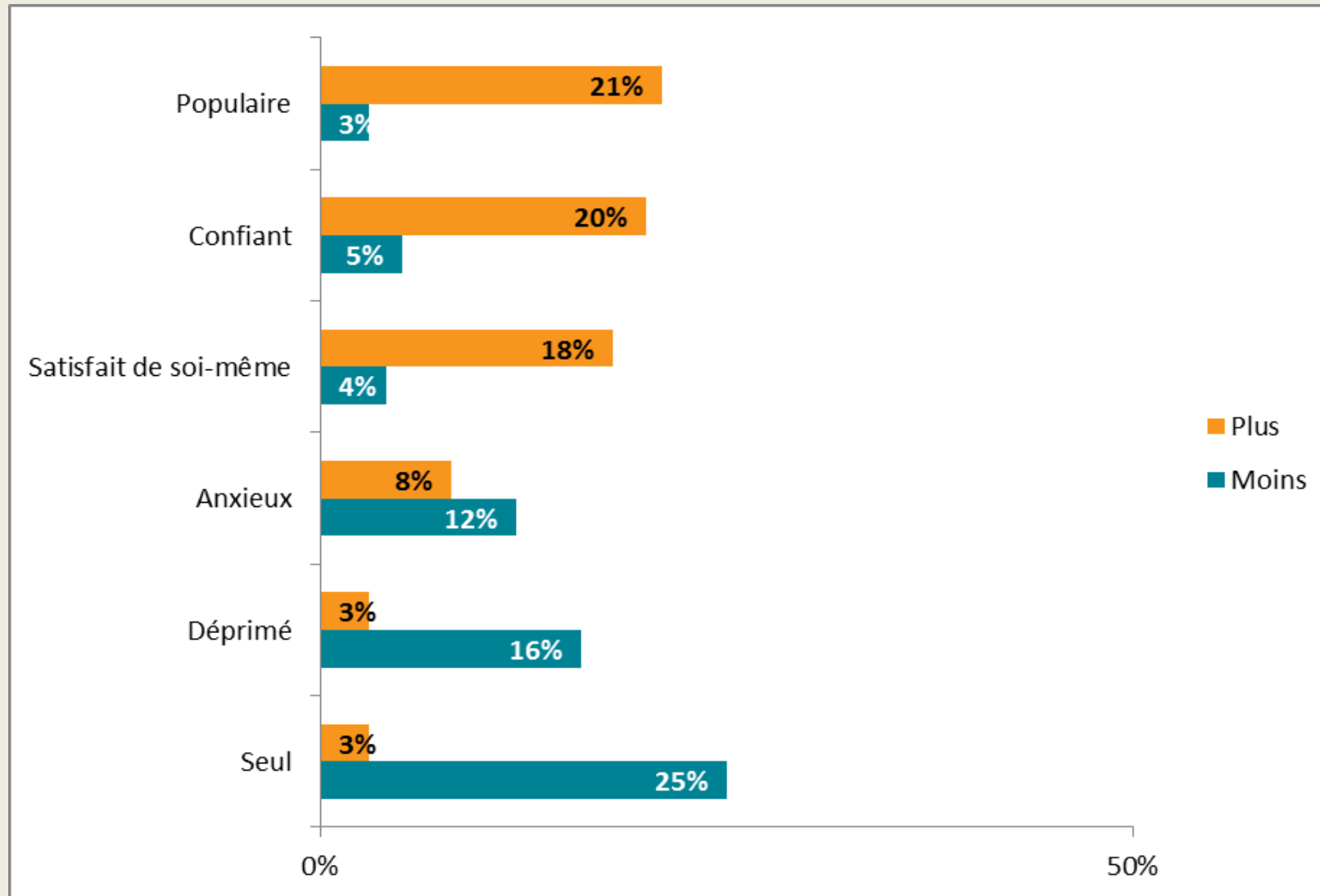
- Accès aux connaissances
- Divertissement, créativité
- Communautés d'intérêts partagés
- Construction de l'identité
- Etc.



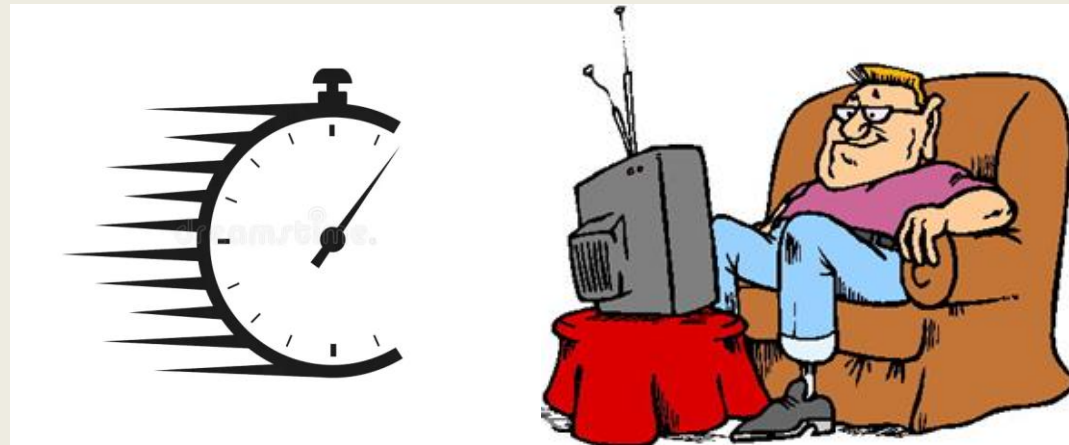
## Les technologies de l'information et des communications offrent plusieurs leviers pour contribuer à la santé de la population

- Formation en ligne aux intervenants des services sociaux
- Applications mobiles (aide à la cessation tabagique, gestion du stress, etc.)
- Vigie en temps réel (enquêtes et données sur la santé)
- Campagnes sociétales de prévention
- Etc.

## Proportion des utilisateurs de médias sociaux (13-17 ans) qui affirment que les médias sociaux les font se sentir: \_\_\_\_\_



## L'utilisation des écrans est préjudiciable lorsqu'elle devient trop intensive, ou inadaptée...



# Éclairage sur quelques termes utilisés...

**Hyperconnectivité**

**Habitudes numériques**

**Utilisation intensive (des écrans):**

- **Mauvaises habitudes numériques**
- **Liée à des impacts négatifs et un moins bon état de santé**

**Cyberdépendance / Utilisation problématique d'Internet:**

- **Trouble de santé mentale**
- **Dysfonction sociale, conséquences négatives sévères**

# Perspective des TIC (écrans) dans les habitudes de vie

- Utilisation équilibrée / mauvaises habitudes numériques

## 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.\*

\*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





## Temps-écran, santé et 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 et contenus (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<sup>e</sup> 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 % <sup>a</sup>	29,6 % <sup>a</sup>	40,9 % <sup>a</sup>
Mauvaise santé générale perçue	3,0 % <sup>a</sup>	5,9 % <sup>a</sup>	9,2 % <sup>a</sup>
Insatisfaction de sa vie	12,0 % <sup>a</sup>	17,3 % <sup>a</sup>	24,0 % <sup>a</sup>
Faible estime de soi	20,6 % <sup>a</sup>	26,2 % <sup>a</sup>	35,5 % <sup>a</sup>
Troubles de l'attention	8,1 % <sup>a</sup>	8,6 % <sup>b</sup>	11,5 % <sup>ab</sup>
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<sup>e</sup> 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 % <sup>a</sup>	16,7 % <sup>a</sup>	13,9 % <sup>a</sup>
Résolution de problème élevée	34,6 % <sup>a</sup>	25,0 % <sup>a</sup>	22,4 % <sup>a</sup>
Autocontrôle élevé	39,1 % <sup>a</sup>	25,0 % <sup>a</sup>	18,8 % <sup>a</sup>
Empathie élevée	50,7 % <sup>ab</sup>	43,7 % <sup>a</sup>	41,4 % <sup>b</sup>
Soutien social perçu de la famille (élevé)	89,0 % <sup>a</sup>	83,9 % <sup>a</sup>	78,1 % <sup>a</sup>

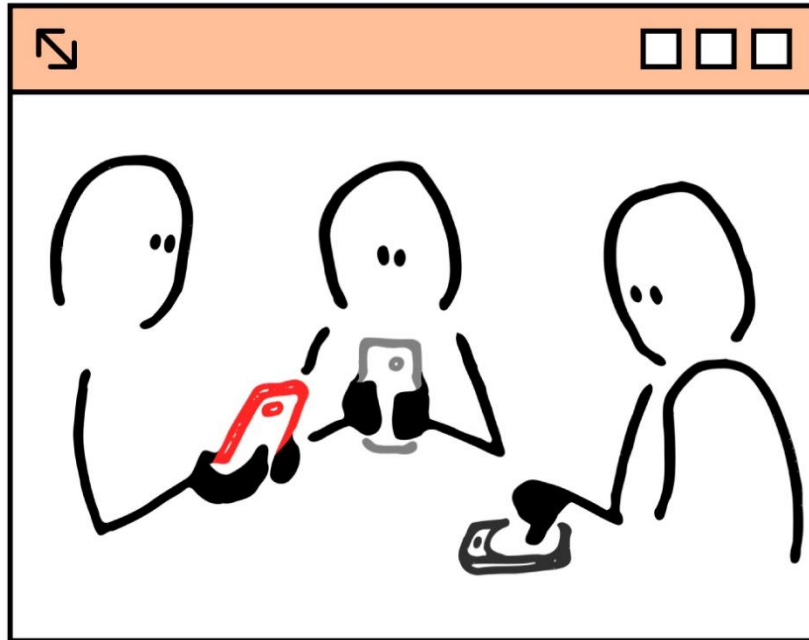
Indicateurs complémentaires	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Risque élevé de décrochage scolaire	3,5 % <sup>a</sup>	4,7 % <sup>a</sup>	8,5 % <sup>a</sup>
Activités physiques globales élevées	65,2 % <sup>a</sup>	60,7 % <sup>a</sup>	55,5 % <sup>a</sup>

**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 % <sup>a</sup>	12,8 % <sup>a</sup>	24,4 % <sup>a</sup>
Mauvaise santé mentale perçue	4,6 % <sup>a</sup>	6,6 % <sup>a</sup>	11,5 % <sup>a</sup>
Détresse psychologique élevée	17,5 % <sup>a</sup>	21,8 % <sup>a</sup>	32,7 % <sup>a</sup>
Mauvaise qualité de sommeil	13,6 % <sup>a</sup>	17,1 % <sup>a</sup>	22,4 % <sup>a</sup>
Insatisfaction situation financière	13,7 % <sup>a</sup>	15,1 % <sup>b</sup>	22,4 % <sup>ab</sup>
Insatisfaction de sa vie en général	3,2 % <sup>a</sup>	3,3 % <sup>b</sup>	6,2 % <sup>ab</sup>
Insatisfaction relations avec famille	3,5 % <sup>a</sup>	3,6 % <sup>b</sup>	7,1 % <sup>ab</sup>
Insatisfaction de soi	2,2 % <sup>a</sup>	3,1 % <sup>b</sup>	6,7 % <sup>ab</sup>
Insatisfaction de son emploi ou de son occupation principale	6,2 % <sup>a</sup>	7,2 % <sup>b</sup>	10,0 % <sup>ab</sup>

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

# L'UTILISATION DES ÉCRANS ET LE BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTS



Un an après la pandémie de COVID-19

**Jean-François Biron**  
**Émilie Duplessis-Brochu**  
**Michel Fournier**  
**Pierre H. Tremblay**

# Contexte

## Une première étude réalisée auprès d'adolescent.es montréalais au cours de la pandémie (2021)

- Préoccupations entourant l'utilisation des écrans, la santé et le bien-être :
  - Les indicateurs confirment qu'un fardeau affecte les adolescent.es pendant la pandémie (inquiétudes, activité physique, motivation scolaire, etc.)
  - L'utilisation des écrans s'est beaucoup intensifiée



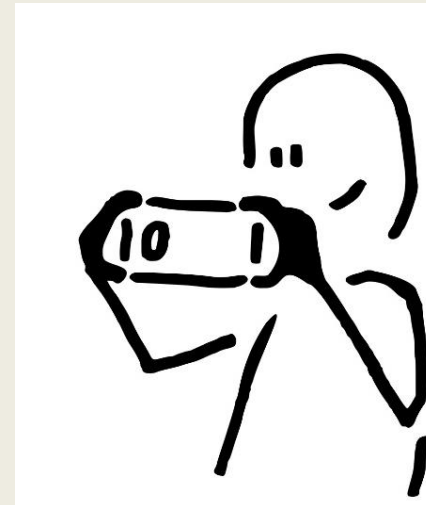
**Une seconde étude est menée (2023) pour vérifier l'évolution de la situation après la pandémie.**



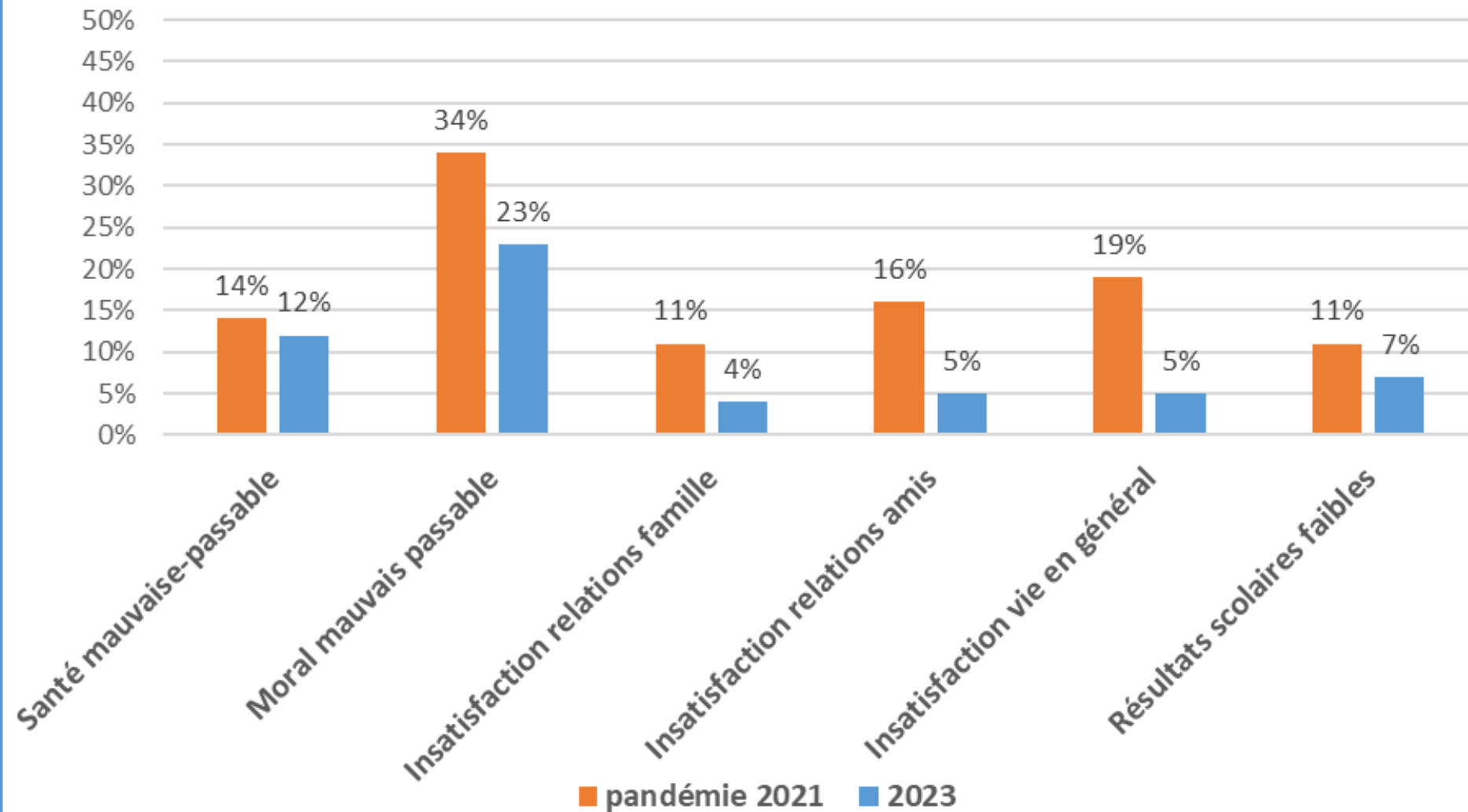
# Échantillon 2023

- 998 répondants
- Jeunes montréalais âgés de 14 à 17 ans
- Questionnaire d'environ 10 minutes
  - Panel web N:470, en classe N: 528
  - Bons repères sur les phénomènes étudiés

## Principaux résultats

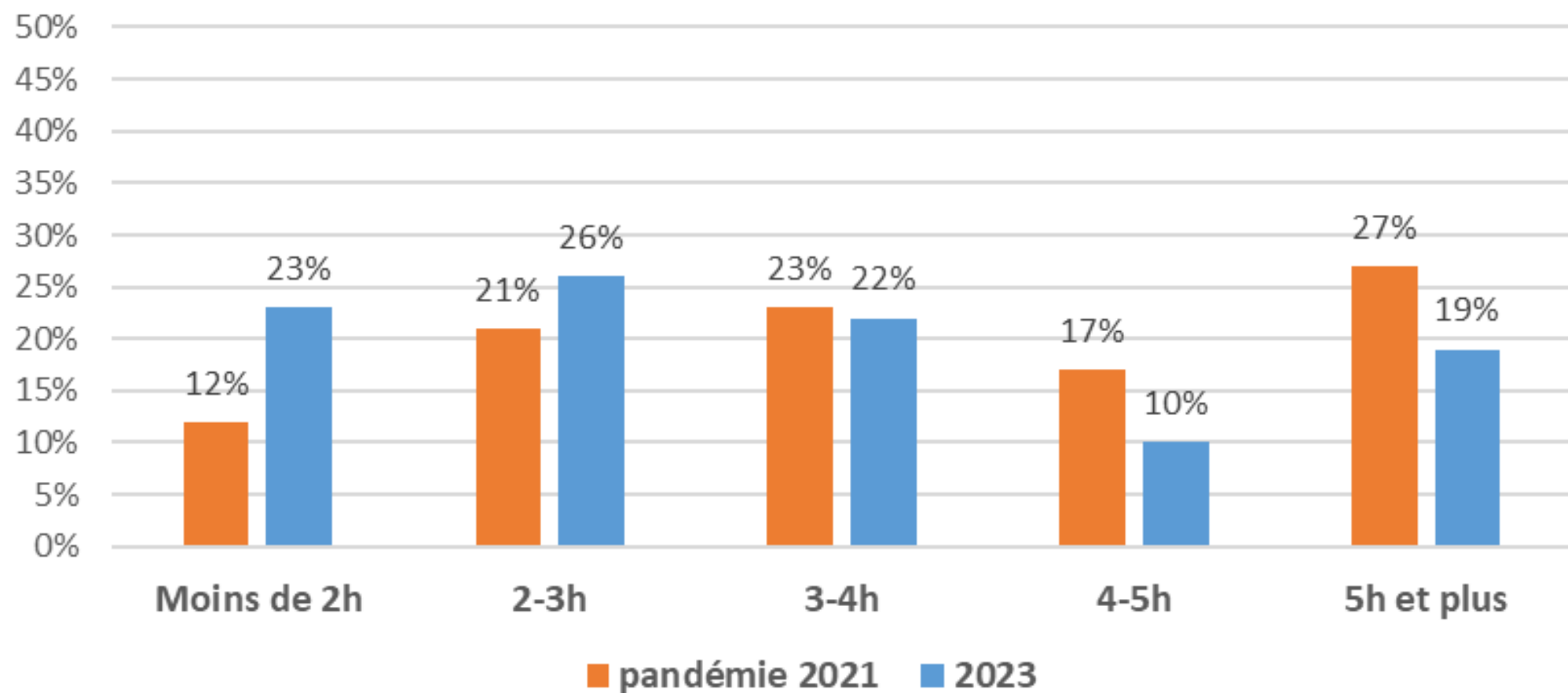


### Indicateurs de santé et de bien-être chez les adolescents montréalais 2021 et 2023

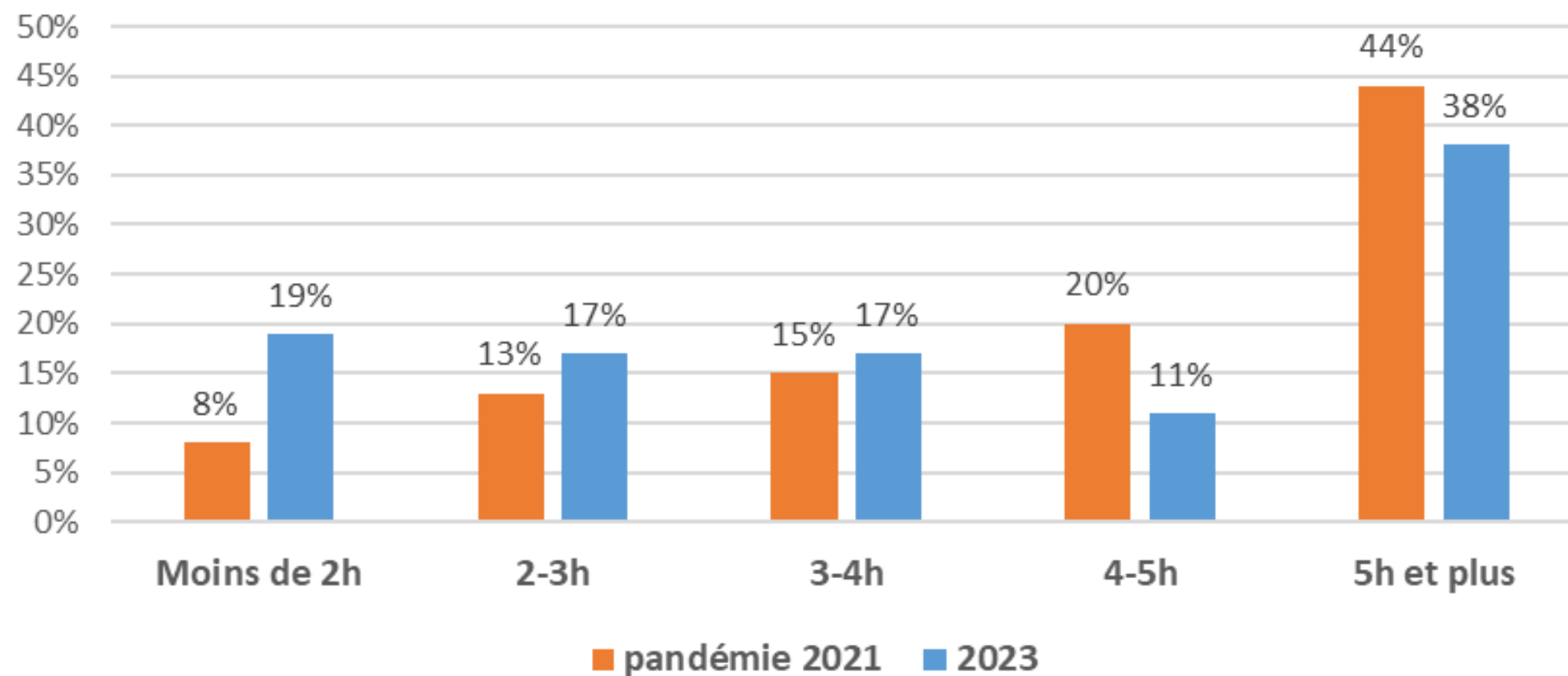




### Temps-écran par jour en semaine chez les adolescents montréalais (excluant le temps pour l'école et les travaux scolaires)



**Temps-écran par jour la fin de semaine  
chez les adolescents montréalais**  
(excluant le temps pour l'école et les travaux scolaires)



- **Les grands utilisateurs de semaine (5h et plus) diffèrent des grands utilisateurs de fin de semaine...**
- **Utilisation intensive des écrans (5h ou plus à tous les jours):**
  - ✓ **22% en 2021, 18% en 2023**



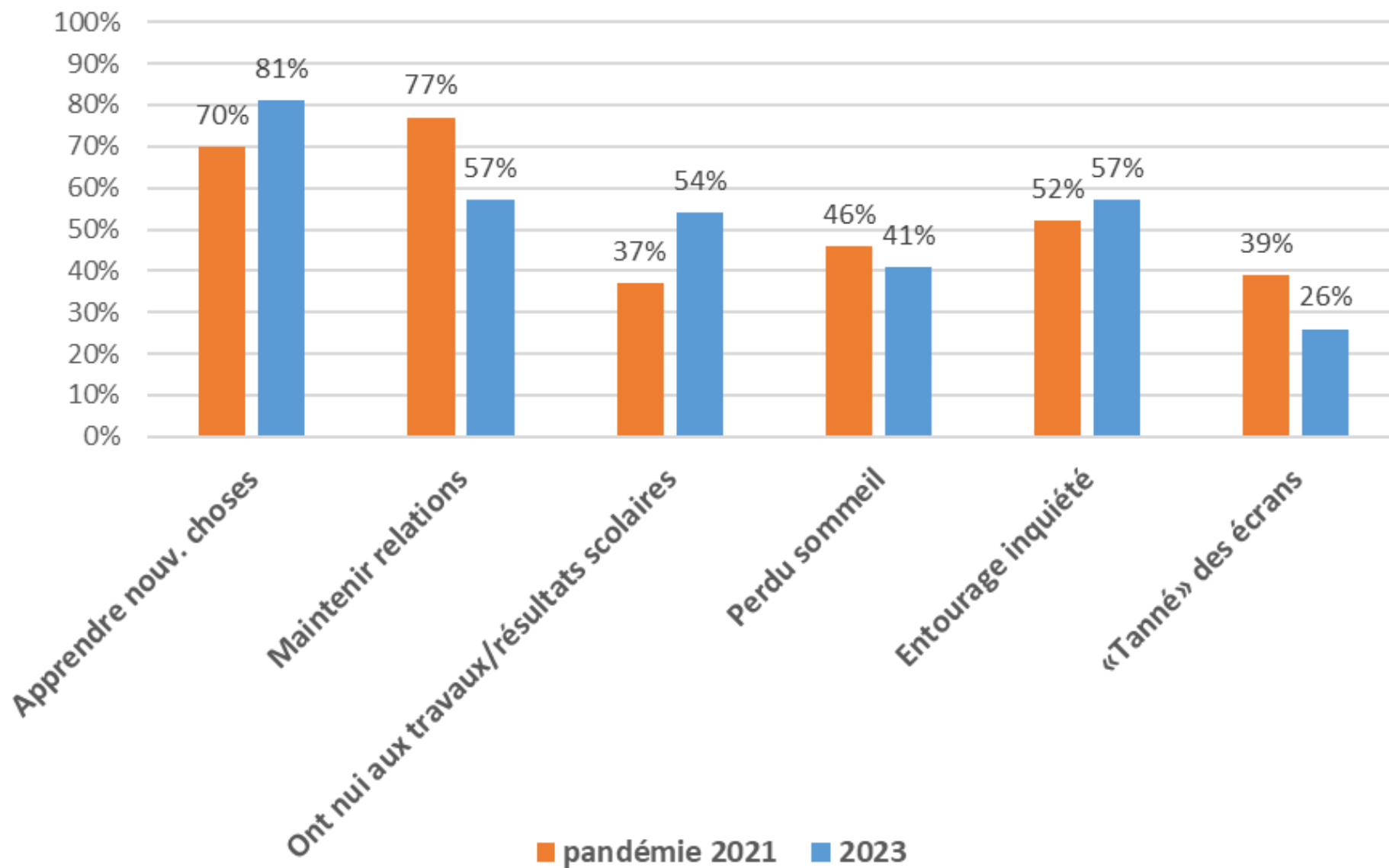
**Utilisation intensive et état de santé**



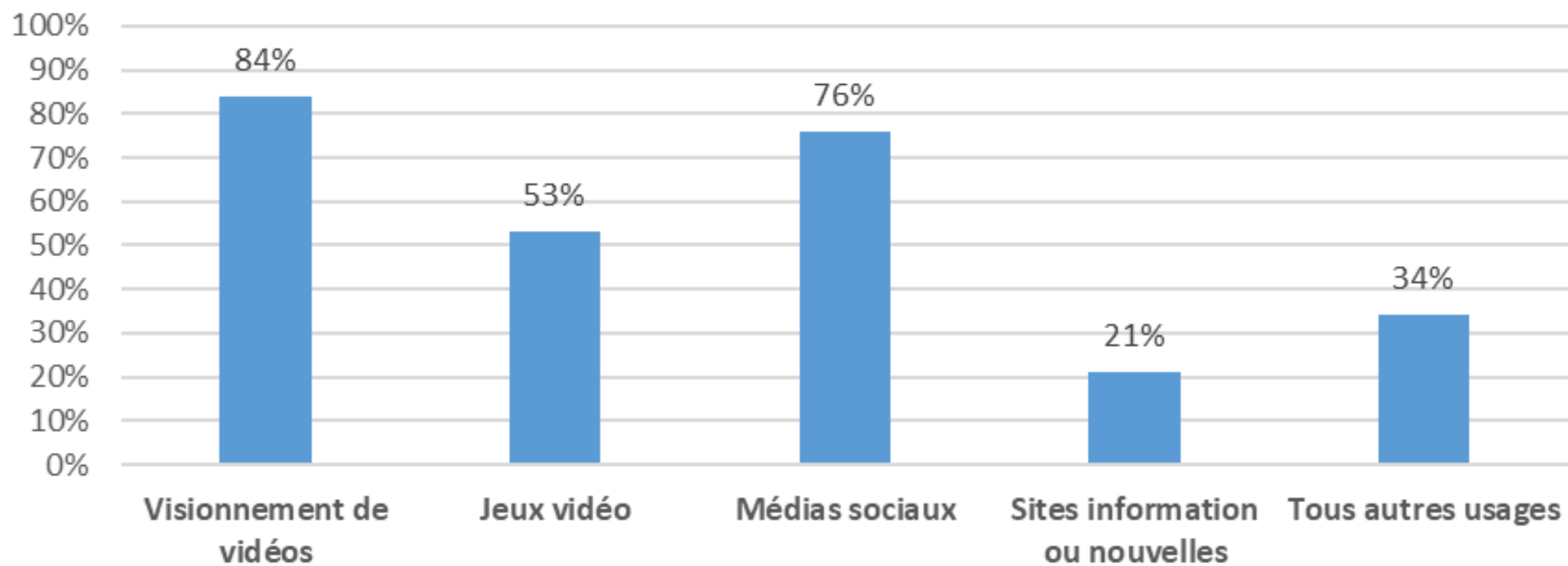
<b>Variables de santé et de bien-être</b>	<b>Utilisation intensive 5h et plus / jour sem. et fds</b>	<b>Utilisation non-intensive</b>
	%	%
<b>Santé passable ou mauvaise</b>	<b>23,4</b>	<b>10,1</b>
<b>Moral passable ou mauvais</b>	<b>41,0</b>	<b>20,0</b>
<b>Insatisfaction relations avec famille</b>	<b>5,9</b>	<b>3,4</b>
<b>Insatisfaction relations avec les amis</b>	<b>6,0</b>	<b>4,3</b>
<b>Insatisfaction de sa vie en général</b>	<b>8,0</b>	<b>4,0</b>
<b>Résultats scolaires faibles ou très faibles</b>	<b>12,6</b>	<b>6,4</b>
<b>Motivation pour les études faible ou très faible</b>	<b>36,1</b>	<b>16,9</b>
<b>Activité physique faible ou très faible</b>	<b>30,6</b>	<b>16,5</b>
<b>Inquiétude face à l'avenir élevée</b>	<b>21,6</b>	<b>19,7</b>
	<b>N= 177</b>	<b>N= 821</b>

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal. Étude adolescents et écrans 2023.

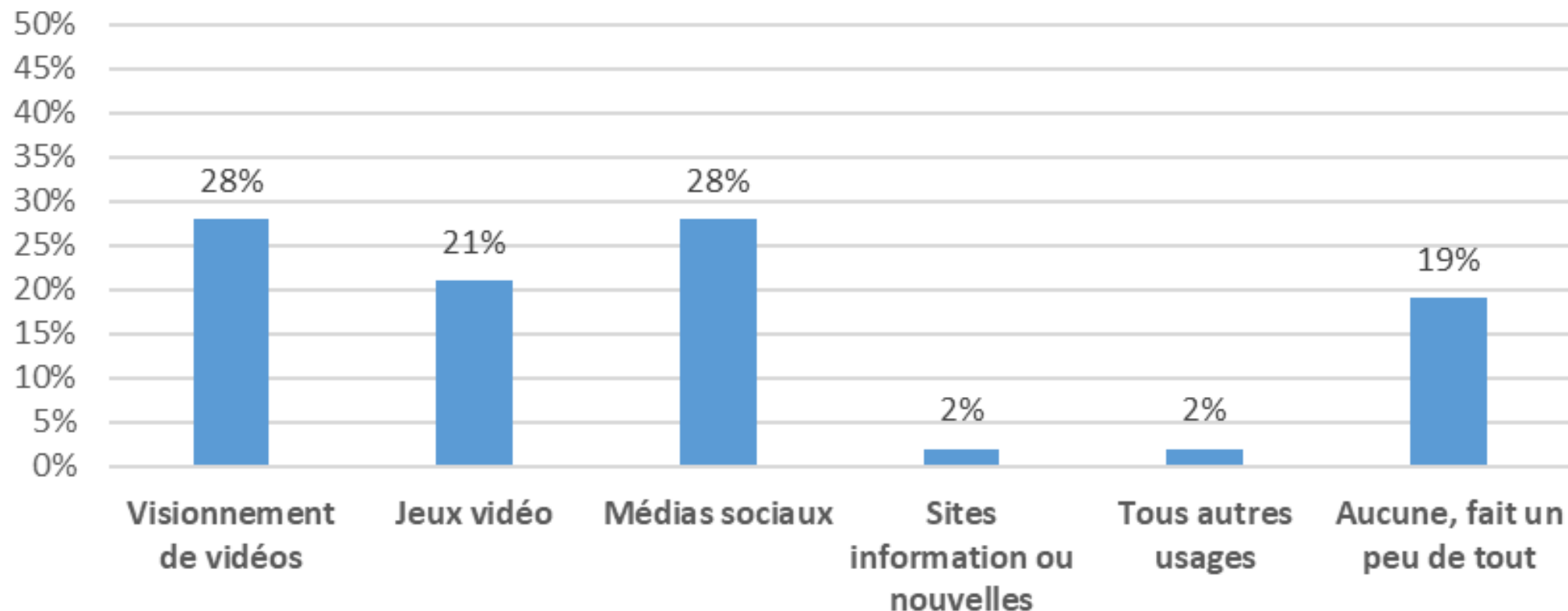
## Impacts attribués aux écrans par les adolescents montréalais (parfois ou souvent)



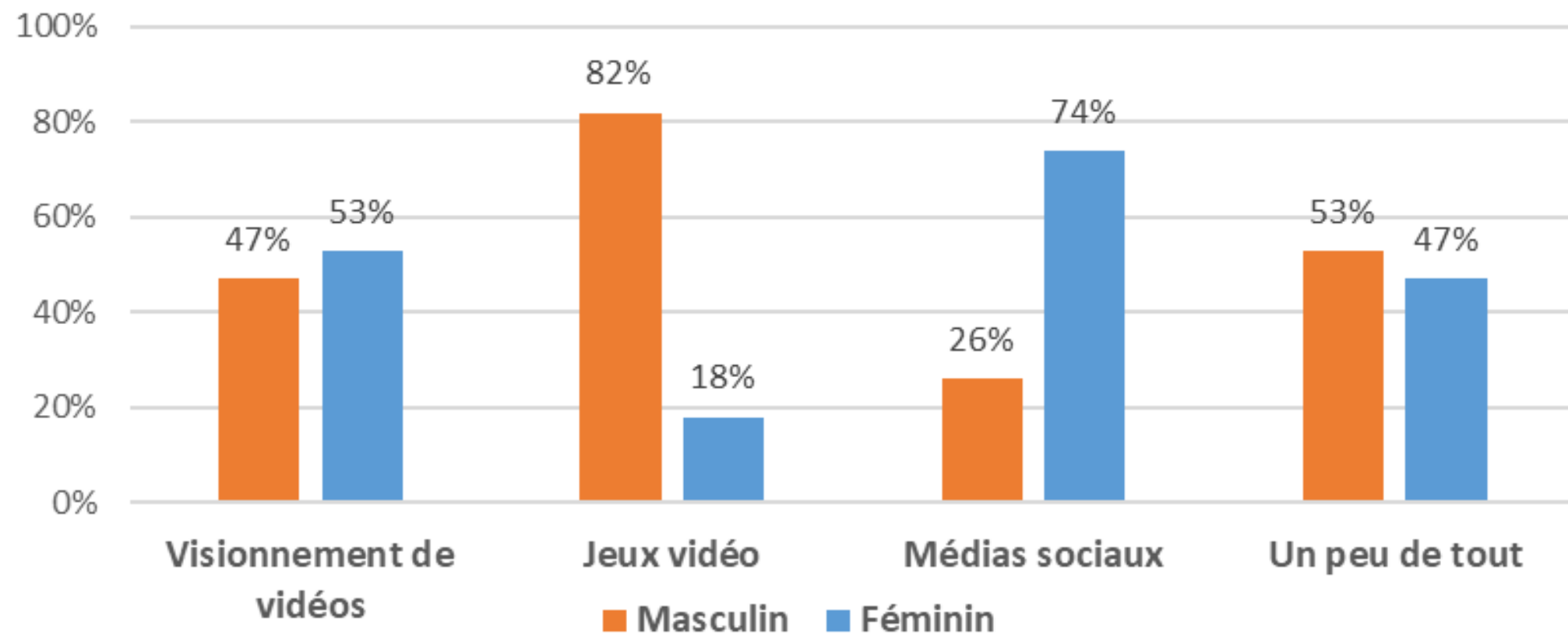
### Types d'utilisation des écrans par les adolescents montréalais en 2023 (souvent ou très souvent)



### Activité principale sur les écrans identifiée par les adolescents montréalais en 2023

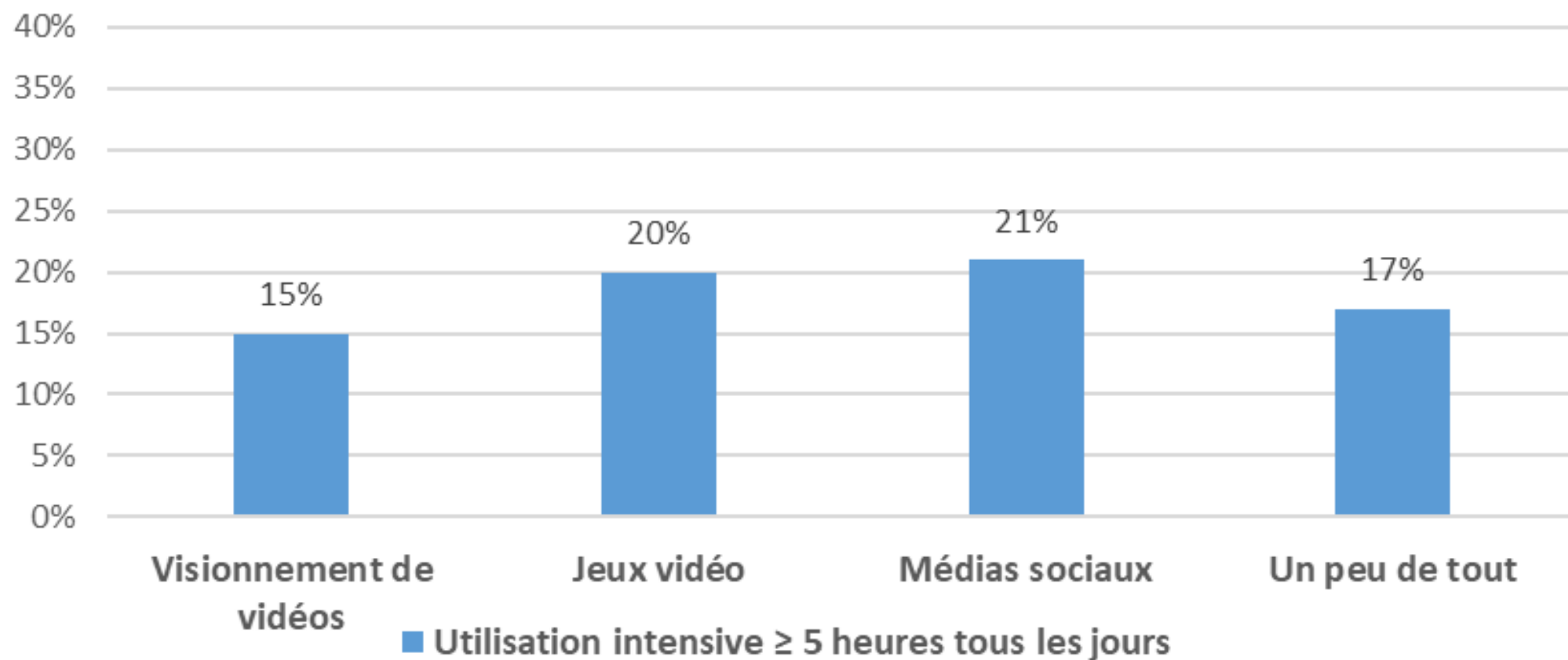


### Genre des répondants selon l'activité principale déclarée (adolescents montréalais)





### Proportion d'utilisation intensive selon l'activité principale déclarée (adolescents montréalais)



## Quelques points à retenir...

- **Les habitudes numériques sont maintenant considérées comme un déterminant de la santé de la population**
  - ✓ Le contexte social et l'environnement influencent les comportements liés aux écrans
- **L'utilisation intensive des écrans est une préoccupation de santé publique**
  - ✓ Elle est associée à un moins bon état de santé et des impacts négatifs touchant l'activité physique, le sommeil, la motivation pour les études et les relations avec l'entourage.
- **L'expérience (positive et négative) est à prendre en compte dans les interventions ciblant l'utilisation des écrans chez les adolescents**
  - ✓ Leurs habitudes numériques sont diversifiées et bien ancrées
  - ✓ De nombreux adolescents sont conscients des impacts négatifs

## Quelques références

➤ **Capsana (Pause)**

Campagne sociétale, outils parents, intervenants et jeunes

<https://pausetonecran.com/>

➤ **Maison Jean Lapointe**

Ateliers de sensibilisation sur l'hyperconnectivité

<http://www.maisonjeanlapointe.org/prevention-ateliers.html>

➤ **Projet « Bien-être numérique »**

Capsules vidéo, ateliers scolaires, infos générales sur les écrans

<https://leciel.ca/bienetrenumerique>

➤ **Fondation Addiction Suisse**

Feuillets d'information, documentation

<http://www.addictionsuisse.ch/>

➤ **Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique**

Outils parents, intervenants et jeunes, documentation

<https://habilomedias.ca/>

➤ **Jeu: aide et référence**

Information, aide aux joueurs et aux proches (jeux de hasard et d'argent, utilisation problématique d'Internet)

<https://aidejeu.ca/>

➤ **Centre de réadaptation en dépendance de Montréal**

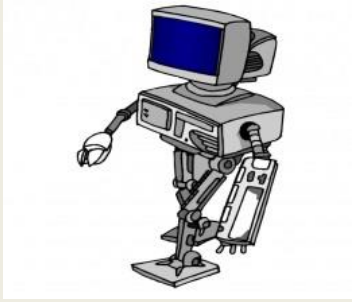
Programmes d'aide et d'intervention auprès de joueurs et leurs proches (jeux de hasard et d'argent, utilisation problématique d'Internet)

<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/problemes-de-consommation-ou-de-dependance>

➤ **Tel-jeunes**

Information et aide destinées aux jeunes (santé mentale, sexualité, cyberdépendance, etc.). Soutien aux parents et intervenants scolaires.

<https://www.teljeunes.com/>



**Merci**

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

Québec 