

# Les jeunes québécois et les écrans : perceptions parentales

Fanny Lemétayer, Élisabeth Papineau, Benoit Lasnier et Daniela Gonzalez-Sicilia



## Contexte et objectifs

- Haussé de l'exposition aux écrans et leurs usages dans la vie des Québécois.
- Leurs effets sur la santé et le développement des jeunes préoccupent les parents, la communauté médicale et scientifique et les décideurs.
- Peu de données disponibles au Québec sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes.

Cette étude s'inscrit dans un ensemble de travaux dont les résultats visent à soutenir le MSSS dans l'élaboration de mesures de prévention des risques liés à l'usage des écrans chez les enfants et adolescents.

## Méthode

Parmi les membres du panel de SOM, 1000 parents québécois ayant des enfants de 6 à 17 ans ont répondu à un sondage téléphonique portant sur l'accessibilité et l'usage des écrans chez leurs enfants, l'encadrement parental à cet égard et sur les impacts négatifs observés sur leur santé et leur développement. Le sondage a été mené du 20 février au 13 mars 2020, juste avant la déclaration d'urgence sanitaire liée à la pandémie de COVID-19.

## Conclusion

Dans le contexte social actuel, les résultats appuient l'importance d'adopter une approche populationnelle et environnementale dans l'élaboration de mesures préventives en matière d'utilisation des écrans chez les jeunes. Pour réduire les risques associés à l'usage des écrans, des mesures destinées aux individus (ex. sensibilisation de la population aux risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes) doivent être accompagnées de dispositions ou de politiques concernant les milieux de vie (ex. encadrement des usages numériques à l'école). Ainsi, la conjugaison de ces mesures favorisera l'adoption d'une utilisation réfléchie, justifiée, et équitable des écrans.

Résultats issus du rapport : F., Lemétayer, É., Papineau, D., Gonzalez-Sicilia et B., Lasnier. Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'usage des écrans chez les 6-17 ans : sondage pré-pandémie auprès des parents québécois. (disponible à l'automne 2021 sur <https://www.inspq.qc.ca/publications>).

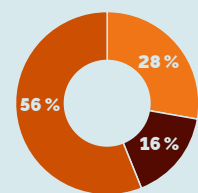
Cette étude a été mandatée et financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Elle a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche en dépendances, inégalités sociales et santé publique (CÉR - DIS) du CIUSSS Centre-Sud de l'île de Montréal en décembre 2019 [Certificat no DIS-1920-03].

## Résultats

### L'EXPOSITION DES JEUNES ET LE TEMPS D'ÉCRAN RECOMMANDÉ

Temps d'écran recommandé pour les 5-17 ans = moins de 2 h/jour (SCPE, 2020)

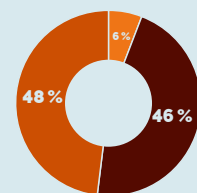
< 2 h/jour de 2 à 4 h/jour > 4 h/jour



EN SEMAINE

72 %

des 6-17 ans dépassaient le seuil recommandé (< 2 h par jour) de temps d'écran.



LA FIN DE SEMAINE

94 %

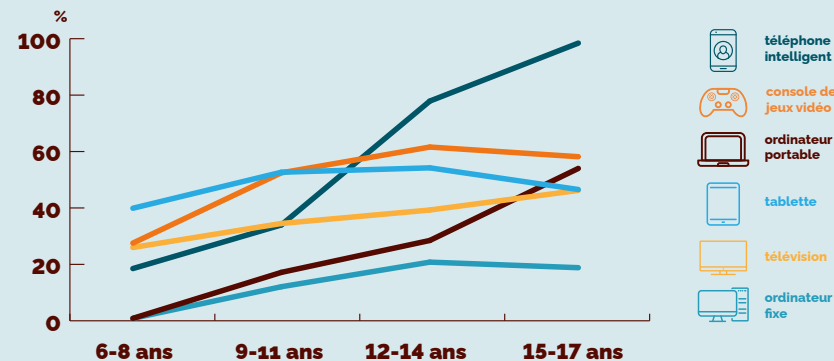
passaient plus de 2 h/jour.

L'utilisation intensive (4 heures et plus) est associée négativement à des indicateurs de santé et de bien-être. (Biron et coll., 2019)

### L'ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE DES JEUNES

Les jeunes évoluent dans des milieux où sont disponibles une diversité d'appareils munis d'écran, auxquels s'ajoutent ceux qu'ils possèdent personnellement.

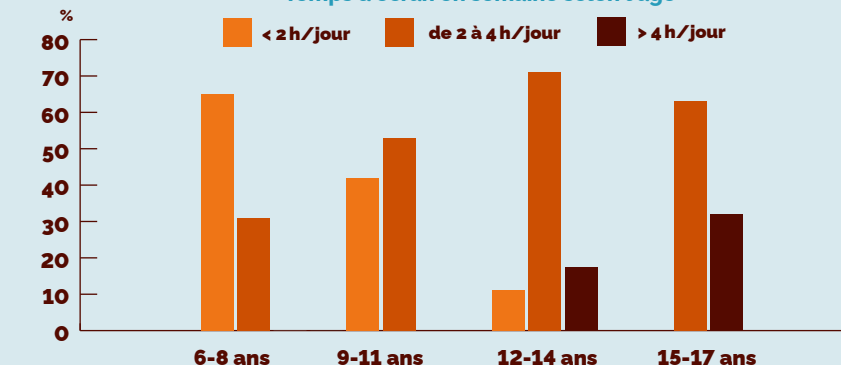
Une diversité d'appareils personnels munis d'écran dès un âge précoce



88 % des jeunes possédaient au moins un appareil muni d'écran, le téléphone étant l'appareil le plus courant (58 %). La presque totalité des 15-17 ans en possédait un (94 %).

### LES DÉTERMINANTS DU TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

Temps d'écran en semaine selon l'âge



L'âge : le temps et l'utilisation intensive quotidienne des écrans (> 4 h) s'accroissent avec l'âge des jeunes.

L'exigence d'utiliser un écran personnel en milieu scolaire est associée à un nombre plus élevé d'appareils numériques personnels (≥ 4) et une utilisation intensive des écrans (> 4 h).

La composition familiale : Les enfants uniques sont proportionnellement plus nombreux à dépasser le temps d'écran recommandé quotidien (< 2 h) durant la semaine.

### LES RÉPERCUSSIONS OBSERVÉES SUR LA SANTÉ DES JEUNES

- PLUS DE 2 h PAR JOUR DE TEMPS D'ÉCRAN
- USAGE SIMULTANÉ DE PLUSIEURS ÉCRANS\*
- POSSESSION DE PLUS DE 4 APPAREILS



IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

\*67 % des jeunes de l'étude utilisent plusieurs écrans en même temps, de façon régulière ou occasionnelle.

39% SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Anxiété  
Impulsivité  
Perte de motivation  
Irritabilité  
Dépression

37% FONCTIONNEMENT SOCIAL

Isolement  
Négligence des responsabilités  
Conflits familiaux  
Manque de communication

29% USAGES PROBLÉMATIQUES

Cyberdépendance  
Contenus violents  
Sextage  
Harcèlement  
Obsession

37% SANTÉ PHYSIQUE

Fatigue  
Problèmes de sommeil  
Sédentarité  
Problèmes de vision  
Migraines

21% SANTÉ COGNITIVE

Troubles cognitifs  
Problèmes de concentration  
Troubles d'apprentissage

### L'ENCADREMENT PARENTAL

Les parents rapportent connaître et appliquer plusieurs stratégies d'encadrement pour prévenir les risques liés aux écrans.

Les parents semblaient miser davantage sur des stratégies qui favorisent l'autonomie et la responsabilisation (2, 3) avec des adolescents alors qu'ils font davantage usage de règles basées sur l'encadrement et le contrôle avec des enfants (1, 4, 5).

#### Mesures d'encadrement

