

# L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive

MÉMOIRE DÉPOSÉ AU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

## **AUTEURES**

Fanny Lemétayer, conseillère scientifique  
Élisabeth Papineau, conseillère scientifique spécialisée  
Direction du développement des individus et des communautés

## **AVEC LA COLLABORATION DE**

Maude Chapados, conseillère scientifique spécialisée  
Direction de la valorisation scientifique et qualité

Dominique Gagné, conseillère scientifique  
Étienne Pigeon, conseiller scientifique spécialisé  
Andréane Melançon, conseillère scientifique spécialisée  
Direction du développement des individus et des communautés

## **SOUS LA COORDINATION DE**

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique  
Thomas Paccalet, chef d'unité scientifique  
Johanne Laguë, adjointe à la programmation scientifique et à la qualité  
Direction du développement des individus et des communautés

## **MISE EN PAGE**

Marie-Cloé Lépine, agente administrative  
Direction du développement des individus et des communautés

## **ÉDITION**

Direction valorisation scientifique et qualité

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 2<sup>e</sup> trimestre 2021  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-550-89703-3 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2021)

## Avant-propos

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) est un centre d'expertise et de référence en santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), les autorités régionales de santé publique ainsi que les établissements dans l'exercice de leurs responsabilités. Une des missions de l'INSPQ est d'informer le ministre de l'impact potentiel des politiques publiques sur l'état de santé de la population québécoise en s'appuyant sur les meilleures données disponibles.

Poursuivant cet objectif, l'INSPQ répond à l'invitation du MSSS en déposant ce mémoire dans le cadre de sa consultation en vue de l'élaboration de la première Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes dont le dévoilement est prévu en octobre 2021. Cette consultation s'inscrit dans une série de travaux initiés dès 2019 pour alimenter la réflexion et mener à l'élaboration de la Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes. L'INSPQ a notamment eu l'occasion de participer au Forum sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes tenu en février 2020 et d'y présenter les résultats de ses travaux sur la compréhension des déterminants et des impacts de l'usage des écrans.



## Introduction

L'INSPQ reconnaît l'ensemble des enjeux soulevés dans la synthèse des réflexions issues du forum d'experts tenu en février 2020 et salue l'initiative du MSSS de mener la présente consultation.

Dans ce mémoire, l'INSPQ souhaite mettre en lumière l'importance de créer des environnements favorables à la santé et au bien-être de tous les jeunes dans leurs milieux de vie, qui tiennent compte de l'équité et des risques sur la santé associés à l'usage des écrans.

Bien que les écrans et l'accès à Internet, particulièrement durant la pandémie, facilitent le maintien des études et du travail, des liens familiaux et sociaux, l'accès à de l'information, ou encore à des services et divertissements numériques variés, leurs usages ne sont pas sans risques pour la santé et le bien-être. Les risques liés à la cyberintimidation ou aux dépendances en ligne, par exemple, ont frappé plus particulièrement l'opinion publique ces dernières années parce qu'ils appellent à une intervention rapide. Toutefois, des préjudices moins visibles, tels que la sédentarité, les troubles musculosquelettiques, les problèmes de vision ou de sommeil sont fréquemment observés sans pour autant être associés à une dépendance ou à un usage dépassant les recommandations en matière de temps d'écran de loisirs. Par ailleurs, sachant que les mesures sanitaires liées à la COVID-19 ont entraîné une augmentation du temps d'écran, une aggravation de ces risques est anticipée. Il importe également de tenir compte des effets sur les inégalités sociales que l'introduction massive des écrans dans différents milieux peut engendrer. C'est notamment le cas lorsque l'utilisation des écrans devient le moyen de communication privilégié alors que tous n'y ont pas accès (accès technologiques et services Internet, littératie et littératie numérique)<sup>1</sup>. Conséquemment, en plus des services spécialisés en dépendances et des services de première ligne en santé, il importe d'intégrer aux stratégies gouvernementales des actions basées sur un portrait juste de l'utilisation cumulée et de ses déterminants. Les actions devront aussi tenir compte de l'ensemble des impacts négatifs sur la santé associés à l'usage des écrans. L'objectif est de favoriser une utilisation des écrans qui soit à la fois réfléchie, justifiée, équitable et qui minimise les risques sur la santé, le bien-être et le développement des jeunes.

Ce mémoire soulève trois enjeux et des pistes d'action pour chacun d'entre eux. Ils ont été élaborés à partir des connaissances issues de la littérature grise et scientifique ainsi qu'à partir de travaux antérieurs de l'INSPQ.

## Enjeu 1 - Documenter et surveiller l'utilisation cumulée des écrans par les jeunes Québécois : une priorité

Les types d'appareils numériques, les contenus auxquels ils permettent d'accéder ainsi que les contextes d'utilisation sont très variés et évoluent rapidement. L'utilisation généralisée et l'adoption précoce des appareils numériques par les jeunes sont relativement récentes. De même, la recherche sur ce sujet complexe et émergent est certes riche, mais encore incomplète. Pourtant, les directives en matière d'usage des écrans et, plus largement la prévention des risques associés à l'usage des écrans, sont tributaires de ces connaissances scientifiques. Par exemple, les recommandations en matière d'usage des écrans reposent parfois sur des données relatives à l'écoute de la télévision traditionnelle, un usage en déclin chez les jeunes.

De plus, les études sur lesquelles s'appuient les directives en matière d'utilisation d'écran portent uniquement sur le temps d'écran de loisir sans tenir compte du temps d'écran qui s'est ajouté en milieu scolaire depuis quelques années. Or, le temps d'écran consacré aux usages scolaires s'ajoute objectivement au temps d'écran global, augmentant ainsi les risques d'impacts négatifs de leurs usages : notamment en matière de sédentarité, de problèmes de vision et de posture, d'augmentation possible des inégalités sociales, de banalisation de l'usage et de risques d'abus ou de dérapages liés à l'accès en continu aux écrans et à Internet. En somme, ce cumul d'exposition doit faire l'objet d'une attention particulière en raison des risques étendus sur la santé, le bien-être et le développement des

---

<sup>1</sup> Pour plus de détails : Gauthier et coll. (à paraître) Inégalités d'accès et d'usage des technologies numériques : un déterminant préoccupant pour la santé de la population? Synthèse rapide des connaissances. INSPQ.

jeunes qui en découlent<sup>2</sup>. Une démonstration de la contribution de l'usage des écrans à la réussite scolaire et à l'équité sociale ainsi qu'une évaluation des risques pour la santé des contenus et de ce temps d'écran additionnel devraient aussi faire l'objet de recherches.

Par ailleurs, il est difficile d'émettre des recommandations, car on en connaît peu sur les effets à long terme des contenus et usages numériques sur la santé et le développement global, physique, cognitif et socioaffectif des jeunes. La qualité des données est variable et peu d'études s'attardent aux liens entre l'usage des écrans et les inégalités sociales et, plus largement, les inégalités sociales de santé. Les études longitudinales, prospectives et les essais contrôlés et randomisés sont rares. Les études sont également difficiles à entreprendre compte tenu des exigences éthiques de la recherche portant sur les jeunes. Certains effets sur la santé, comme ceux reliés à la posture, semblent avoir été étudiés principalement chez les adultes et ne peuvent qu'être anticipés pour les jeunes. En définitive, l'évaluation de la gravité, de la durée et de l'étendue des impacts négatifs des usages numériques sur la santé et le développement des jeunes constitue un défi. C'est pourquoi l'état de la situation au Québec mérite d'être examiné et documenté régulièrement pour suivre son évolution rapide.

À ce titre, l'INSPQ recommande de :

- Promouvoir au Québec une initiative concertée de recherche sur les usages des écrans pour générer une masse critique de données probantes à jour et évolutives (par exemple, les déterminants des usages, les impacts sur la santé et l'examen des inégalités sociales).
- Développer des indicateurs de surveillance de l'évolution des usages cumulatifs et des préjudices chez les jeunes dans différents milieux de vie.
- Réaliser un portrait et une analyse risques-bénéfices de l'usage des écrans en milieu scolaire.

## Enjeu 2 - Assurer une utilisation des écrans moins risquée avec une approche préventive pilotée par le MSSS : une voie à privilégier

Dans une perspective de prévention des risques pour la santé et bien que les fondements scientifiques nécessaires aux directives en matière d'usage des écrans soient incomplets, quatre organismes de santé canadiens<sup>3</sup> ont conclu, à l'instar d'autres pays, aux bénéfices pour la santé d'émettre des recommandations visant la santé des jeunes. Toutefois, ces directives ont peu d'effets pour plusieurs raisons. D'abord, comme elles ne portent que sur les usages de loisirs, elles peuvent laisser entendre que l'usage d'écran dans d'autres circonstances ne porte pas atteinte à la santé.

De plus, le fardeau de responsabilité de leur encadrement est alors supporté presque exclusivement par les parents. Ensuite, le fait que ces directives relèvent de plusieurs associations de santé ne garantit pas une diffusion large et uniforme ni une appropriation de celles-ci par les jeunes et leurs familles.

Si la prévention est une responsabilité partagée, les directives en matière d'usage des écrans devraient donc relever du MSSS et être relayées par le gouvernement et le réseau de la santé, voire par d'autres parties prenantes. Ces directives devraient intégrer de manière cohérente l'ensemble des considérations de santé, l'ensemble des usages (loisirs, scolaires, etc.), ainsi que des recommandations pour les adultes. Elles devraient également faire l'objet d'une mise à jour régulière.

<sup>2</sup> À ce propos, les résultats d'un sondage réalisé par l'INSPQ en 2020 (à paraître) montrent que les enfants pour qui l'école a exigé de se munir d'un outil numérique personnel sont proportionnellement plus nombreux à faire un usage quotidien intensif des écrans (plus de 4 h/jour) et à vivre des préjudices sur la santé, selon leurs parents.

<sup>3</sup> La Société canadienne de pédiatrie (moins de 5 ans : 2017- 5 à 17 ans : 2019), Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011, mise à jour en 2020) et l'Association canadienne des optométristes et la Société canadienne d'ophtalmologie (2017).

Par ailleurs, il est reconnu que les interventions visant à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie sont plus efficaces si les mesures qui ciblent l'acquisition de pratiques, de connaissances et d'habiletés s'inscrivent dans des contextes de vie qui favorisent leur mise en pratique. Par conséquent, en cohérence avec le *Programme national de santé publique*, les mesures qui ciblent les environnements dans les milieux de vie sont indispensables à l'efficacité des mesures individuelles comme les directives en matière d'écran. Or, actuellement, l'intégration de ces directives a lieu dans des contextes où les écrans sont omniprésents, y compris à l'école. Afin d'accroître l'efficacité des interventions de promotion et de prévention en matière d'usage des écrans, celles-ci doivent donc être élaborées selon une approche globale. Elles ne doivent pas se limiter à des interventions destinées aux jeunes, mais agir aussi sur les environnements, ainsi que sur les normes et les règles qui concernent spécifiquement l'univers du numérique lui-même, puisqu'il constitue un contexte de vie dans lequel les jeunes se développent et font des apprentissages.

En outre, l'usage des écrans, comme toutes les habitudes de vie, par exemple celles en matière d'alimentation, de sommeil et d'activité physique, est influencé par plusieurs déterminants individuels, communautaires et structurels, et ce, dès la plus tendre enfance. Les habitudes de vie sont également pour la plupart interreliées; par exemple, plus d'activité physique fait diminuer le temps d'écran et inversement. L'acquisition de bonnes habitudes de vie pendant l'enfance est fondamentale pour la santé et le développement, y compris le bien-être psychosocial à long terme. Il est alors important d'adopter une approche qui intègre les habitudes en matière d'utilisation d'écran dans la promotion des saines habitudes de vie, et ce, dès les premières années de vie, tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

Une meilleure intégration des habitudes de vie ainsi que l'association de mesures visant les individus et les environnements devraient permettre d'augmenter la cohérence des directives, d'en favoriser l'adoption et de faire partager le fardeau de l'encadrement actuellement assumé par les parents à d'autres acteurs de la société.

L'INSPQ recommande de privilégier les actions qui permettent de :

- Produire des directives ministérielles pour les jeunes en matière d'usage des écrans qui intègrent l'ensemble des considérations de santé et le cumul de temps d'écran.
- Promouvoir une approche globale de santé publique qui vise à la fois les individus, leurs milieux de vie et plus largement les environnements pour accroître l'équité et prévenir les risques associés à l'usage des écrans.
- Renforcer l'adoption de saines habitudes dès la petite enfance en misant sur des actions intégrées.

### **Enjeu 3 - Assurer une cohérence de l'action gouvernementale en matière de prévention : un incontournable**

Une multitude d'actions gouvernementales relatives au numérique sont en vigueur dans plusieurs domaines, certaines dans une perspective d'encadrement ou de sensibilisation, d'autres dans le but d'intégrer et de valoriser l'usage du numérique. Par exemple, le Secrétariat à la jeunesse finance une campagne de sensibilisation auprès des jeunes et de leurs parents pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité, et le ministère de la Famille relaie les consignes de la Société canadienne de pédiatrie en matière de temps d'écran pour les 0-5 ans. Pour sa part, le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC) sensibilise les jeunes aux impacts environnementaux des technologies et les invite à réduire leur empreinte énergétique liée aux technologies de l'information et de la communication (TIC). A contrario, le *Plan culturel numérique du Québec* et le *Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur* impliquent davantage d'équipement, de temps d'écran et davantage d'infrastructures numériques. Il importe donc de maximiser la cohérence de l'action gouvernementale et de concilier des objectifs qui peuvent paraître en tension en matière d'intégration du numérique. Cet exercice d'harmonisation permettrait d'assurer une meilleure prise en compte des risques associés à l'usage des écrans tout au long du parcours de vie.

Pour ce faire, il importe que la future *Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes* s'arrime avec les plans d'action gouvernementaux qui ciblent le bien-être des jeunes d'âge scolaire :

- le *Programme national de santé publique*, dont un des objectifs prioritaires est de soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes par la mise en place d'activités éducatives significatives et la création d'environnements favorables à l'école;
- le *Plan d'action en santé mentale 2015-2020*, qui confirme l'importance de promouvoir le bien-être de tous les jeunes;
- le *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025*, qui propose d'accompagner les établissements scolaires dans l'élaboration de lignes directrices pour baliser les interventions et les responsabilités relatives à l'utilisation éthique du numérique;
- le *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 (PAID)*, qui promeut la création d'environnements favorables (notamment dans les écoles) nécessaires à une saine gestion de la consommation des substances psychoactives, de la pratique des jeux de hasard et d'argent ou de l'utilisation d'Internet et à la réduction des méfaits associés.

Dans le contexte scolaire plus spécifiquement, les méthodes pédagogiques, le matériel didactique et la gestion ont largement intégré le potentiel du numérique, créant un milieu de vie qui favorise la généralisation et la normalisation de l'usage d'écran. Afin de prévenir les usages inappropriés, intensifs et qui peuvent accroître les inégalités sociales, un cadre de référence sur l'usage des écrans et la santé en milieu scolaire à l'échelle provinciale, fondé sur les données de recherche, apparaît nécessaire pour favoriser une utilisation réfléchie des écrans en milieu scolaire. Ceci suppose de proposer un encadrement qui favorise les usages à haute valeur éducative, les usages justifiés, équitables, réalisés dans des environnements sécuritaires et qui minimisent les risques pour la santé des jeunes.

Hormis le temps d'écran, les contenus sont aussi susceptibles d'avoir des impacts sur la santé psychosociale des jeunes : publicité de produits à risque pour la santé, jeux d'argent en ligne, contenu à caractère violent, sexuel ou frauduleux. Dans la perspective de créer des environnements numériques plus sains et sécuritaires, l'encadrement des produits et de l'industrie du numérique s'avère essentiel, notamment au regard de l'innocuité des produits, de la classification par âge des jeux vidéo et des applications, et des pratiques de marketing intégrées aux réseaux sociaux et autres plateformes numériques.

Les usages des jeunes sont intimement liés aux normes et valeurs véhiculées par l'ensemble de la société et, à plus forte raison, par les parents des jeunes. Toutefois, vivant dans l'ère du « tout à l'écran » les adultes sont eux-mêmes appelés à utiliser leurs appareils numériques pour un nombre grandissant de formalités administratives, de pratiques culturelles, de suivis scolaires ou d'exigences professionnelles. L'adoption d'un usage justifié et moins risqué des écrans par les adultes favoriserait leur santé ainsi que leur rôle de modèle auprès des jeunes. Plusieurs mesures pourraient y contribuer, notamment en milieu de travail, en reconnaissant l'importance de la civilité numérique et le droit à la déconnexion, dans les services publics transactionnels, en maintenant les modalités hors-ligne malgré le passage au numérique et dans les municipalités en favorisant des espaces « déconnectés ». Par sa nature intrinsèquement intersectorielle, la *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS) constitue le levier privilégié pour favoriser une action gouvernementale cohérente.

L'INSPQ préconise de :

- D'assurer l'arrimage entre la *Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes* et les autres plans d'action existants qui visent le bien-être des jeunes.
- Mettre en place un cadre de référence sur l'usage des écrans et la santé en milieu scolaire à l'échelle provinciale en respect des besoins et des capacités du milieu scolaire.
- Miser sur la *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS) pour harmoniser les actions mises en place par différents ministères tout au long du parcours de vie afin d'assurer une meilleure prise en compte des enjeux d'équité et des risques associés à l'utilisation des écrans.

## Conclusion

Au Québec une forte proportion des enfants et des adolescents a adopté un usage des écrans qui représente de nombreux risques pour leur développement, leur santé et leur bien-être actuels et futurs. L'omniprésence du numérique et l'augmentation du temps d'écran en raison de la pandémie constituent l'occasion idéale pour adopter une approche populationnelle et environnementale cohérente où, sous la gouverne du MSSS, l'ensemble des acteurs et parties prenantes partagent une vision basée sur des connaissances et un portrait juste des usages des écrans, de leurs déterminants et de leurs impacts négatifs sur la santé. Tout en reconnaissant le potentiel du numérique, cette approche interroge la pertinence du « tout à l'écran » et vise à favoriser une utilisation des écrans qui soit raisonnée, justifiée, équitable et qui minimise les risques pour la santé, le bien-être et le développement des jeunes.

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)