

L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement

27 mai 2020

Avertissement

Le présent document a été rédigé en réponse à une demande dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la COVID-19. Réalisés dans un court laps de temps et basés sur les connaissances découlant d'une recherche rapide et d'une analyse sommaire et non exhaustive de la littérature scientifique et de la littérature grise disponibles, les constats présentés dans ce document pourraient devoir être révisés selon l'évolution des connaissances scientifiques liées à l'actuelle pandémie.

Sommaire

Suite à une demande du ministère de la Santé et des Services sociaux, le présent document vise à réviser les connaissances et les recommandations entourant l'utilisation des écrans chez les enfants et les jeunes et à proposer des orientations en ce qui concerne les principaux messages qui devraient être véhiculés afin de sensibiliser la population aux risques d'une surutilisation des écrans en contexte de pandémie. Une attention particulière est portée aux effets des écrans chez les jeunes, étant donné qu'ils sont de plus en plus exposés dans leurs différents milieux de vie et qu'ils constituent la cible de la plupart des recommandations existantes.

Messages-clés

- Les technologies de l'information et de la communication sont devenues omniprésentes dans la société québécoise. L'exposition aux écrans commence à un âge de plus en plus précoce et les enfants et les adolescents les utilisent tant à la maison qu'à l'école, et ce pour des fins éducatives et récréatives.
- Malgré l'utilité et les effets bénéfiques indéniables des écrans, leur usage excessif est associé à de nombreuses répercussions sur la santé physique, développementale et psychosociale des enfants et des adolescents. Quelques risques documentés incluent notamment : la sédentarité, l'obésité, les troubles du sommeil, les problèmes oculaires, l'isolement social, les troubles de conduite et émotionnels, les problèmes relationnels, les retards de langage, les troubles de l'attention et les difficultés scolaires.
- En raison de la pandémie de la COVID-19, des mesures de distanciation physique ont dû être mises en place par les gouvernements. Le confinement, le télétravail, la fermeture des établissements scolaires et l'interdiction des rassemblements et des activités en dehors du foyer ont tous contribué à l'augmentation du temps consacré aux écrans dans les familles.
- Bien que les écrans facilitent la poursuite des études et du travail, offrent des divertissements numériques variés et permettent de maintenir des liens familiaux et sociaux durant la crise sanitaire, leurs risques restent présents. En conséquence, plusieurs organismes et associations de santé ont émis des recommandations afin d'encadrer les usages des écrans chez les jeunes et réduire ainsi les risques qui y sont associés et qui pourraient être exacerbés par l'utilisation accrue des écrans en contexte de pandémie.

- Pour faire face à la « nouvelle normalité » au regard de l'utilisation des écrans, les principaux éléments à retenir à la lumière de ces recommandations sont les suivants :
 - Même si le temps consacré aux écrans augmente, il est important de préserver dans la routine quotidienne des enfants et des adolescents les activités nécessaires à leur sain développement.
 - Les parents doivent rester vigilants face aux contenus auxquels sont exposés les enfants et superviser les plus jeunes, afin que le temps d'écran constitue une expérience positive.
 - L'encadrement parental doit être défini en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant.
 - Une entente parent-enfant concernant l'usage des écrans doit être établie. Cette dernière doit reconnaître le caractère temporaire et exceptionnel de la situation.

Mise en contexte

L'usage des technologies de l'information et de la communication (TIC) a connu une expansion considérable au cours des dernières décennies dans tous les pays industrialisés. L'utilité et les effets bénéfiques des TIC dans différents domaines, comme le travail, l'éducation, la santé et les loisirs, sont indéniables. En contexte de pandémie, c'est encore plus vrai : les écrans sont indispensables pour le télétravail et pour la poursuite de l'enseignement, pour s'informer, et pour entretenir nos relations sociales. Toutefois, l'usage excessif des écrans a des répercussions négatives importantes sur la santé. Comment alors poursuivre nos activités et celles de nos enfants en contexte de pandémie tout en mitigeant les effets négatifs des écrans?

À la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux, le présent document a été produit afin de proposer des orientations en ce qui concerne les principaux messages qui devraient être véhiculés afin de sensibiliser la population aux risques d'une surutilisation des écrans en contexte de pandémie. Après une brève description des usages des écrans au Québec, les principaux risques sur la santé qui ont été documentés chez les enfants et les adolescents seront présentés, suivis des recommandations des organismes de santé, selon les groupes d'âge. Les changements observés sur l'utilisation des écrans durant la pandémie de la COVID-19 seront ensuite abordés, à partir des données disponibles. Enfin, quelques pistes d'encadrement pour réduire les effets néfastes de la surexposition aux écrans en contexte de pandémie seront présentées, ainsi que des ressources disponibles. Une attention particulière est portée aux effets des écrans chez les jeunes, étant donné qu'ils sont de plus en plus exposés dans leurs différents milieux de vie et qu'ils constituent la cible de la plupart des recommandations existantes.

La place des écrans dans notre société

Au Québec, en 2019, la grande majorité des adultes (95 %) détenaient au moins un appareil électronique (p. ex. : 81 % disposaient d'un ordinateur portable ou fixe, 77 % d'un téléphone intelligent et 55 % d'une tablette électronique) et les familles avec enfants avaient davantage tendance à posséder des consoles de jeux vidéo, des télévisions intelligentes ou des lecteurs multimédias⁽¹⁾. Par ailleurs, les foyers québécois sont de plus en plus connectés, le taux de branchement à Internet à domicile passant de 73 % en 2009 à 93 % en 2019⁽¹⁾. En raison de l'omniprésence des appareils électroniques et des médias, l'exposition aux écrans commence à un âge de plus en plus précoce. Les écrans font partie du quotidien des enfants et des adolescents qui les utilisent tant à la maison qu'à l'école, et ce pour des fins éducatives et récréatives. Selon un sondage réalisé récemment auprès de parents québécois sur les usages de leurs enfants âgés de 6 à 17 ans, 96 % d'entre eux utilisent un ou plusieurs appareils électroniques à la maison ou ailleurs, la tablette électronique étant l'appareil le plus courant⁽²⁾. En général, les écrans sont plus utilisés par les jeunes âgés de 13 à 17 ans que par ceux âgés de 6 à 12 ans, et certains appareils, dont les consoles de jeux vidéo, sont davantage utilisés par les garçons que par les filles⁽²⁾.

Dans le cadre de ce document, les écrans comprennent tout appareil électronique permettant d'accéder à des contenus en ligne ou hors ligne, que ce soit utilisé à des fins récréatives, scolaires/professionnelles ou utilitaires, par exemple : télévision, ordinateur, téléphone intelligent, tablette électronique et console de jeux vidéo.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'usage excessif des écrans aurait des répercussions négatives importantes sur la santé publique⁽³⁾. Ces répercussions incluent des conséquences sur la santé physique telles que la sédentarité et l'obésité, des troubles du sommeil, des troubles musculosquelettiques, des problèmes de vision et d'audition, ainsi que des risques d'accidents, de blessures et d'infections. Elles incluent également des conséquences sur la santé psychosociale, notamment le harcèlement et la cyberintimidation, le retrait ou l'isolement social, des comportements agressifs, des comportements sexuels à risque, ainsi que des problèmes familiaux et des difficultés à l'école ou au travail⁽³⁾.

Divers organismes et associations de santé à travers le monde ont élaboré des recommandations pour encadrer l'usage des écrans chez les jeunes afin de prévenir les risques qui y sont associés. C'est le cas de la Société canadienne de pédiatrie^(4,5), l'Académie américaine de pédiatrie^(6,7), l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies en France⁽⁸⁾ et l'OMS⁽⁹⁾, pour n'en nommer que quelques-uns. Les recommandations se déclinent généralement en fonction de l'âge, proposant des limites de temps et un encadrement adapté au niveau de maturité et de développement du jeune. Dans la majorité des cas, les recommandations s'adressent aux parents, suggérant que l'usage des écrans devrait être encadré dans le milieu familial.

Risques des écrans et recommandations pour les jeunes enfants, les enfants d'âge scolaire et les adolescents

La Société canadienne de pédiatrie a recensé les données probantes concernant les différentes associations entre l'utilisation des écrans et la santé physique, psychosociale et développementale des jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans⁽⁴⁾, ainsi que des enfants d'âge scolaire (5-12 ans) et des adolescents (jusqu'à 19 ans)⁽⁵⁾. Les principaux risques associés à l'exposition et l'usage des écrans recensés sont présentés, suivis des recommandations qui ont été énoncées par groupe d'âge. Toutefois, il faut garder en tête que ces risques peuvent varier selon le contexte d'utilisation (p. ex. : écoute active ou passive), la fréquence et la durée des usages, ainsi que le contenu visionné. Bien que la majorité des études révèlent des liens et des associations, il demeure difficile d'établir la causalité directe.

Jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans

Il est important de porter attention à ce groupe d'âge, car les premières expériences sont déterminantes dans l'établissement de saines habitudes de vie, et une surexposition aux écrans peut entraîner une surutilisation plus tard⁽⁴⁾.

Risques sur la santé physique	Risques sur la santé psychosociale	Risques sur la santé développementale
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mauvaises habitudes alimentaires. ▪ Surcharge pondérale qui peut se maintenir dans le parcours de vie. ▪ Réduction de la durée et de la qualité du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Augmentation de la probabilité de victimisation, d'isolement social, d'agression proactive et de comportements antisociaux à l'adolescence. ▪ Diminution de la capacité de régulation comportementale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retards de langage et troubles de l'attention. ▪ Entrave au développement cognitif et au développement des fonctions exécutives (p. ex. : inhibition, planification). ▪ Réduction de la mémoire à court terme et des aptitudes précoces en mathématiques et en lecture. ▪ Distraction de l'enfant de ses jeux ou de ses interactions avec ses parents.

L'utilisation parentale des écrans peut également entraîner des conséquences sur le développement psychosocial du jeune enfant⁽⁴⁾, notamment :

- en diminuant les contacts directs qui représentent des occasions d'apprentissage plus enrichissantes;
- en augmentant les échanges négatifs ou les réponses parentales agressives face à des comportements inappropriés chez l'enfant.

Face à ces constats et afin de promouvoir un sain développement chez les jeunes enfants, la Société canadienne de pédiatrie a énoncé quatre principes, destinés aux parents et aux professionnels de la santé, qui devraient guider l'encadrement de l'usage des écrans ⁽⁴⁾ :

1. **Limiter** le temps d'écran (aucune exposition pour les enfants de moins de deux ans et moins d'une heure par jour pour les enfants de deux à cinq ans) et maintenir des périodes sans aucune utilisation, surtout avant l'heure du coucher.
2. **Atténuer** les risques par une présence et une surveillance du contenu;
3. **Être attentif** à l'utilisation des écrans pour qu'ils ne remplacent pas les interactions réelles et dynamiques avec un adulte bienveillant, qui demeurent la meilleure source d'apprentissage et de développement;
4. **Donner l'exemple** d'une saine utilisation, par exemple, en remplaçant le temps d'écran par d'autres activités comme la lecture et le jeu extérieur, ou en éteignant les appareils durant les moments passés en famille.

Enfants d'âge scolaire et adolescents

Risques sur la santé physique	Risques sur la santé développementale et psychosociale	
Enfants/adolescents (5-19 ans)	Enfants (5-12 ans)	Adolescents (jusqu'à 19 ans)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diminution de la durée et de la qualité du sommeil, ce qui nuit à l'apprentissage, la mémoire, l'humeur et au comportement des jeunes. ▪ Augmentation de la sédentarité, risque accru d'obésité et de développement de maladies cardiométaboliques. ▪ Diminution du temps consacré aux activités physiques. ▪ Manifestation de problèmes oculaires, céphalées et fatigue. ▪ Présence de microtraumatismes répétés et troubles musculosquelettiques. ▪ Accidents routiers en raison du textage au volant. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposition à des contenus inappropriés. ▪ Diminution des occasions d'apprentissage, de jeu et d'interaction avec les membres de la famille. ▪ Développement de troubles de conduite. ▪ Présence de symptômes dépressifs. ▪ L'usage simultané de plusieurs appareils avec écran, appelé « multitâche », peut nuire à l'apprentissage et aux résultats scolaires (p. ex. : lecture, résolution de problèmes). ▪ Inégalités sociales associées à un accès différent aux ressources d'apprentissage de qualité et aux appareils pour les consulter. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anxiété liée à l'image corporelle et aux troubles alimentaires. ▪ Sentiments dépressifs. ▪ Troubles de conduite ou émotionnels, hyperactivité et problèmes relationnels. ▪ Prise de risque en ligne (p. ex. : parler à des étrangers, divulguer des informations personnelles). ▪ Liens familiaux érodés à cause du peu de moments passés en famille. ▪ Le multitâche nuit à certaines capacités d'apprentissage (attention, mémoire), aux résultats scolaires et est associé à plus d'impulsivité.

Il est important de noter que les comportements néfastes en ligne, comme le sextage ou la cyberintimidation, n'ont pas été inclus dans la recension réalisée par la Société canadienne de pédiatrie ⁽⁵⁾. Pourtant, le fait de passer davantage de temps sur Internet rendrait les enfants et les adolescents plus vulnérables à différents risques dont la prédation et l'exploitation sexuelle en ligne, le cyberharcèlement et le partage des images à caractère sexuel ⁽¹⁰⁾.

Afin de favoriser un bon développement des enfants et des adolescents, la Société canadienne de pédiatrie invite les cliniciens à guider les familles, selon quatre principes ⁽⁵⁾ :

1. **Gérer** l'usage des écrans en limitant le temps et le contenu, en supervisant les usages pour garantir la sécurité (mots de passe, contrôles parentaux, etc.), et en sensibilisant aux usages acceptables et inacceptables en ligne;
2. Favoriser une utilisation **constructive** des écrans : assurer de bonnes habitudes de vie; privilégier les contenus pédagogiques et les activités à l'écran qui sont actives ou sociales; favoriser la présence et la participation du parent aux activités sur écran de l'enfant; outiller l'enfant et l'adolescent pour reconnaître les contenus ou comportements problématiques;

3. **Donner un exemple** positif : encourager les parents à l'autoévaluation de leurs habitudes sur écran; encourager des moments sans écran en famille (p. ex. : le repas); rappeler les dangers du textage et du port d'écouteurs au volant; éviter les écrans dans la chambre et une heure avant le coucher; éteindre les écrans si non utilisés;
4. **Surveiller les signes d'usages problématiques** : surveiller si l'usage d'écrans nuit aux bonnes habitudes de vie (sommeil, interactions, activité physique) ou si le jeune manifeste de l'ennui et du déplaisir en cas d'absence d'écran, une forte opposition face aux limites de temps d'écran ou des émotions négatives après l'usage des écrans.

Les usages des écrans durant la pandémie de la COVID-19

La pandémie de la COVID-19 a perturbé la vie des individus dans de nombreux pays à travers le monde⁽¹¹⁾. Des mesures de distanciation physique ont dû être mises en place par les gouvernements afin d'empêcher la propagation du nouveau coronavirus⁽¹²⁻¹⁵⁾. Ceci a forcé une grande partie de la population à rester confinée chez soi pendant plusieurs semaines.

Si le confinement a bouleversé de nombreuses habitudes de vie, il a aussi augmenté la consommation de divertissements numériques dans notre société. Selon une enquête réalisée par Statistique Canada entre le 29 mars et le 3 avril 2020, les trois quarts des Canadiens âgés de 15 à 49 ans passent plus de temps sur Internet, 66 % d'entre eux passent plus de temps à regarder la télévision et 35 % d'entre eux passent plus de temps à jouer à des jeux vidéo, comparativement au temps consacré avant la crise sanitaire⁽¹⁶⁾. L'augmentation du temps d'écran chez les adultes pourrait avoir une influence sur le temps d'écran des enfants et des adolescents.

Dans le monde, la fermeture des services de garde et des écoles a obligé plus d'un milliard et demi d'enfants et d'adolescents à rester chez eux, contribuant ainsi à l'augmentation du temps consacré aux écrans chez les jeunes, et ce tant à des fins récréatives qu'à des fins pédagogiques lorsque l'enseignement à distance s'avère possible⁽¹⁷⁻¹⁹⁾. Selon une étude réalisée en Chine auprès de 2500 enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, le temps total d'écran (récréatif et scolaire) a augmenté de façon significative entre janvier et mars 2020, soit entre la déclaration de l'urgence sanitaire et durant la pandémie⁽²⁰⁾. Le temps total d'écran est passé de 610 à 2340 minutes par semaine, une augmentation de près de 30 heures par semaine. Le temps d'écran de loisir, quant à lui, est passé de 170 à 450 minutes par semaine, une augmentation de près de 5 heures par semaine⁽²⁰⁾. Au Canada, une étude réalisée auprès de jeunes âgés de 10 à 17 ans montre que les activités les plus populaires auxquelles ils s'adonnent pendant le confinement sont celles réalisées par le biais des appareils électroniques, soit : regarder la télévision, des films ou des séries (activité rapportée par 88 % d'entre eux), jouer à des jeux vidéo (74 %), appeler ou envoyer des messages texte à leurs amis (65 %) et passer du temps sur les médias sociaux (58 %)⁽²¹⁾. D'autres activités, telles que marcher, lire, dessiner ou écouter de la musique, semblent être moins populaires chez les jeunes canadiens en contexte de confinement⁽²¹⁾.

L'interdiction des rassemblements et des activités en dehors du foyer a aussi contribué à l'augmentation du temps consacré aux écrans dans les familles. L'utilisation d'applications de vidéoconférence est devenue une des seules façons de maintenir des liens familiaux et sociaux et de briser l'isolement⁽²²⁾. Par ailleurs, les gouvernements de différents pays ont recommandé aux employeurs de privilégier le télétravail, lorsque possible, comme une autre mesure de distanciation physique^(23,24). Cette situation a posé de nouveaux défis aux employés et, plus particulièrement, aux parents. Le fait de devoir conjuguer leurs responsabilités professionnelles et parentales a pu mener les parents à faire usage des écrans pour occuper les enfants. Cette activité semble demander peu de supervision, mais pourrait à la longue éroder les règles et modèles parentaux habituels⁽²⁵⁾.

En somme, les TIC contribuent indéniablement à la poursuite des études et du travail et offrent des activités de loisirs variées pour les individus devant respecter les mesures de distanciation physique en raison de la crise sanitaire actuelle. Pourtant, les risques associés aux écrans restent présents et potentiellement augmentés par l'utilisation accrue des écrans durant la pandémie de la COVID-19.

Quelques pistes pour réduire les effets néfastes des écrans en contexte de pandémie

Face à la situation actuelle de la COVID-19 et aux inquiétudes quant à l'augmentation du temps d'écran dans la société, plusieurs organismes et associations de santé ont émis des recommandations afin d'encadrer les usages numériques et de réduire les effets néfastes des écrans sur la santé de la population, et plus particulièrement chez les enfants et les jeunes, pendant la période de confinement. L'UNICEF ⁽²⁶⁾, l'Académie américaine de pédiatrie ⁽²⁷⁾ et l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent ⁽²⁸⁾ rappellent que l'augmentation de l'utilisation des écrans est inévitable, d'où l'importance non seulement de limiter les usages, mais aussi de les rendre positifs et constructifs. Ces associations suggèrent aux parents de :

- structurer l'usage des écrans en établissant un plan et un horaire d'utilisation des technologies. Ce plan devrait être fait conjointement avec les enfants, selon leurs capacités et leur âge. Par exemple, les jeunes enfants auront besoin d'être davantage encadrés que les adolescents qui pourraient avoir plus d'autonomie dans l'établissement de leurs usages;
- ne pas laisser l'utilisation des écrans interférer avec les besoins de base, comme le sommeil ou le repas;
- conserver une routine au quotidien et des activités familiales sans écran, par exemple en pratiquant des activités familiales telles que des jeux de société et des promenades à l'extérieur;
- superviser le contenu visionné et encourager les enfants et les jeunes à avoir une réflexion critique sur celui-ci;
- se tenir au courant des activités éducatives et des devoirs et, au besoin, contacter les professeurs;
- profiter des médias sociaux pour rester connectés aux amis et à la famille;
- utiliser les médias en famille et en faire une expérience commune, par exemple en écoutant un film;
- lorsque possible, favoriser les usages des écrans qui permettent d'être actifs physiquement (p. ex. : jeux vidéo actifs ou séances d'exercice virtuelles);
- ajuster sa charge de travail, et être vigilant quant à sa propre utilisation et consommation des médias, car une exposition régulière à la couverture médiatique pourrait entraîner du stress chez les enfants et les jeunes;
- éviter de blâmer les enfants et les jeunes et de se blâmer soi-même pour le temps d'écran supplémentaire accordé.

En conclusion, pour faire face à la « nouvelle normalité » au regard de l'utilisation des écrans, les principaux éléments à retenir à la lumière de ces recommandations sont les suivants :

- Même si le temps consacré aux écrans augmente, il est important de préserver dans la routine quotidienne des enfants et des adolescents les activités nécessaires à leur sain développement, comme le sommeil, l'activité physique et les interactions sociales et familiales.
- Les parents doivent rester vigilants face aux contenus auxquels sont exposés les enfants et superviser les plus jeunes, afin que le temps d'écran constitue une expérience positive.
- L'encadrement parental doit être défini en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant.
- Une entente parent-enfant concernant l'usage des écrans doit être établie. Cette dernière doit reconnaître le caractère temporaire et exceptionnel de la situation.

Ressources disponibles

- Recommandations de l'OMS pour protéger sa santé mentale (en anglais)
- Conseils de l'UNICEF pour une utilisation sécuritaire des médias, un guide pour les parents pour aider les enfants à traverser la pandémie et une perspective d'expert sur le temps d'écran en contexte de COVID-19 (en anglais)
- Conseils du Ministère de la Santé et des Services sociaux pour l'encadrement des enfants à la maison
- Ressources de Habilo Médias (informations, jeux, activités) pour les parents et les éducateurs pendant la COVID-19
- Conseils aux parents de l'Académie américaine de pédiatrie (en anglais)
- Conseils aux parents de l'organisme *Common Sense Media* (en anglais)
- Campagne PAUSE de CAPSANA
- Conseils pour le choix des sources d'informations de la Commission sur la santé mentale du Canada
- Collectif surexposition écrans (COSE) — Confinement et temps d'écrans : comment trouvez le juste milieu

Références

- (1) CEFRIO. *Portrait numérique des foyers québécois. NETendances 2019*. CEFRIO, 2020a; 10(4). https://cefrio.qc.ca/media/2288/netendances-2019_fascicule-4_portrait-num%C3%A9rique-des-foyers-qu%C3%A9b%C3%A9cois_final.pdf
- (2) CEFRIO (2020b). *La famille numérique. NETendances 2019*. CEFRIO, 2020b;10(5). https://cefrio.qc.ca/media/2322/netendances_2019_fascicule_famille_numerique.pdf
- (3) World Health Organization. *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report*, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014. World Health Organization, 2015. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>
- (4) Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. *Paediatric Child Health*, 2017;22(8):469-477.
- (5) Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatric Child Health*, 2019; 24(6):402-17.
- (6) American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*, 2016a; 138(5):e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- (7) American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 2016b; 138(5):e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- (8) Académie des sciences, Académie nationale de médecine et Académie des technologies. *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. France, 2019. Disponible sur : https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf
- (9) World Health Organization. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization, 2019. Disponible sur : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
- (10) UNICEF. Les enfants exposés à des risques accrus sur Internet durant la pandémie de COVID-19. 2020. Disponible sur : <https://www.unicef.org/fr/communiqu%C3%A9s-de-presse/les-enfants-expos%C3%A9s-%C3%A0-des-risques-accrus-sur-internet-durant-la-pand%C3%A9mie-de-covid19-coronavirus>
- (11) Goldschmidt K. The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *J Pediatr Nurs*. Published online April 16, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.04.013>
- (12) Douglas M, Katikireddi SV, Taulbut M, McKee M, McCartney G. Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response. *BMJ*. 2020;369:m1557. doi:10.1136/bmj.m1557

- (13) Kissler SM, Tedijanto C, Lipsitch M, Grad Y. Social distancing strategies for curbing the COVID-19 epidemic. *medRxiv*. Published online January 1, 2020:2020.03.22.20041079. doi:10.1101/2020.03.22.20041079
- (14) Milne GJ, Xie S. The Effectiveness of Social Distancing in Mitigating COVID-19 Spread: a modelling analysis. *medRxiv*. Published online January 1, 2020:2020.03.20.20040055. doi:10.1101/2020.03.20.20040055
- (15) Wilder-Smith A, Freedman DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*. 2020;27(taaa020). doi:10.1093/jtm/taaa020
- (16) Statistique Canada. Comment les Canadiens vivent-ils la situation liée à la COVID-19? Published April 8, 2020. Disponible sur : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020029-fra.htm>
- (17) Sun L, Tang Y, Zuo W. Coronavirus pushes education online. *Nature Materials*. Published online April 27, 2020. doi:10.1038/s41563-020-0678-8
- (18) UNESCO. UNESCO rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad Coalition to ensure #LearningNeverStops. UNESCO. Published March 26, 2020. Disponible sur : <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad>
- (19) Viner RM, Russell SJ, Croker H, et al. School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020;4(5):397-404. doi:10.1016/S2352-4642(20)30095-X
- (20) Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis*. Published online April 29, 2020. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.013
- (21) Angus Reid Institute. Kids & COVID-19: Canadian children are done with school from home, fear falling behind, and miss their friends. Angus Reid Institute. Published May 11, 2020. Disponible sur : <http://angusreid.org/covid19-kids-opening-schools/>
- (22) Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*. 2020;63(1). doi:10.1192/j.eurpsy.2020.35
- (23) Belzunegui-Eraso A, Erro-Garcés A. Teleworking in the Context of the Covid-19 Crisis. *Sustainability*. 2020;12(9):3662. doi:10.3390/su12093662
- (24) Domenico LD, Pullano G, Coletti P, Hens N, Colizza V. Expected impact of school closure and telework to mitigate COVID-19 epidemic in France. 2020. https://www.epicx-lab.com/uploads/9/6/9/4/9694133/inserm_covid-19-school-closure-french-regions_20200313.pdf
- (25) Roy R, Paradis G. Smartphone Use in the Daily Interactions Between Parents and Young Children. Philadelphie : Society for Research in Child Development (affiche) 2015. Disponible sur : www.csustan.edu/sites/default/files/groups/Child%20Development/srcd_poster_2015_smartphones.pdf
- (26) UNICEF. Rethinking screen-time in the time of COVID-19. 2020. Disponible sur : <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19>
- (27) American Academy of Pediatrics. AAP: Finding Ways to Keep Children Occupied During These Challenging Times. Published March 2020. Disponible sur : <http://services.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2020/aap-finding-ways-to-keep-children-occupied-during-these-challenging-times/>
- (28) American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Media habits during COVID-19: Children & teens on screens in quarantine. s.d. Disponible sur : https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/resource_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf

L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement



AUTEUR

Comité en promotion et prévention — thématique habitudes de vie

ÉQUIPE DE RÉDACTION (PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE)

Daniela Gonzalez-Sicilia, conseillère scientifique spécialisée

Fanny Lemétayer, conseillère scientifique

Andréane Melançon, conseillère scientifique spécialisée

Développement des individus et des communautés

RÉVISEURS

Pierre Maurice, médecin spécialiste

Annie Montreuil, conseillère scientifique spécialisée

Élisabeth Papineau, conseillère scientifique spécialisée

Développement des individus et des communautés

MISE EN PAGE

Sophie Michel

Institut national de santé publique du Québec

© Gouvernement du Québec (2020)

N° de publication : 3015

**Institut national
de santé publique**

Québec 