

Cette présentation a été effectuée le 28 novembre 2023, au cours de la journée « Écrans à l'école : faire équipe pour protéger la santé des jeunes » dans le cadre des 26es Journées annuelles de santé publique.



Écrans à l'école : Tour d'horizon des recommandations internationales en matière de réduction des risques sur la santé

Yan Ferguson, M.Sc.

Conseiller scientifique, Institut national de santé publique du Québec

28 novembre 2023

Le temps des
concordances

Déclaration de conflits d'intérêt

- ▶ Aucun conflit d'intérêts à déclarer

Objectifs de la présentation

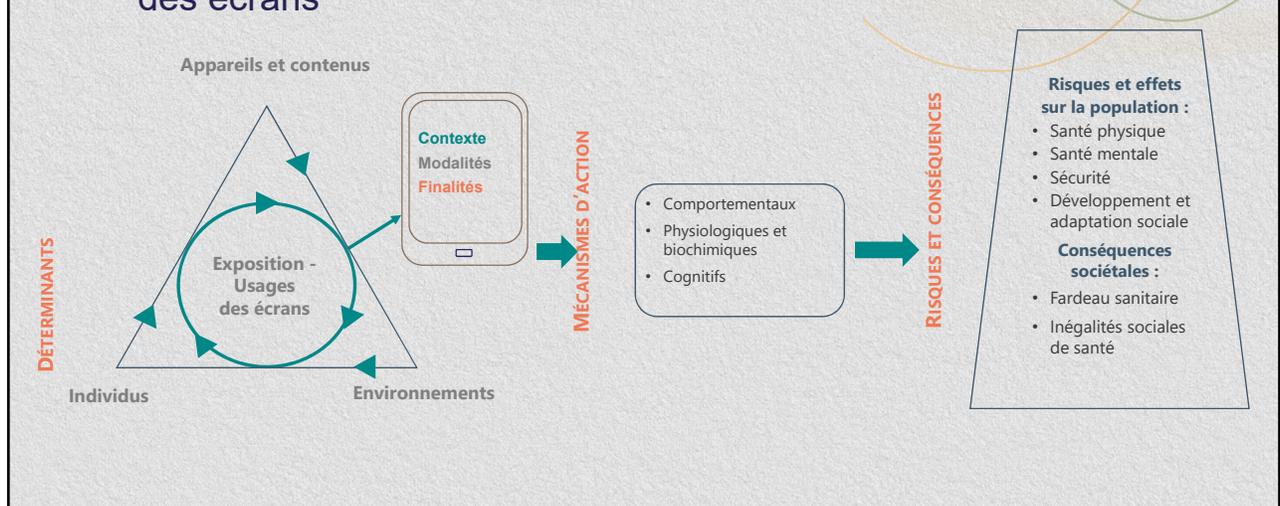
- ▶ Présenter les résultats d'une synthèse de connaissances portant sur l'identification et l'analyse de recommandations relatives à l'utilisation des écrans en contexte scolaire.

Utilisation des écrans chez les jeunes

- ▶ Une utilisation fréquente et dans différents contextes
- ▶ Des risques pour la santé sont associés à l'utilisation des écrans
- ▶ Des recommandations ont été publiées pour une utilisation récréative
 - Société canadienne de pédiatrie (SCP)
 - Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)
 - Académie américaine de pédiatrie (AAP)

Risques pour la santé

► Un modèle pour la compréhension des risques liés à l'utilisation des écrans



Le projet

Contexte, objectif et méthodologie du projet

- **Contexte** : travaux découlant de la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*
- **Objectif** : identifier les recommandations en matière d'utilisation des écrans publiés à ce jour pour les milieux scolaire
- **Méthodologie** : revue de la littérature scientifique et grise



Résultats

Caractéristiques des documents retenus

- Peu de documents ont été publiés spécifiquement pour le milieu scolaire
- Qualité variable des documents identifiés

► Différents types de documents et différentes organisations

- Lignes directrices (n=4)
 - Organisations gouvernementales (n=2)
 - Organisation nationale services offerts après l'école (n=1)
 - Organisation internationale de recherche (n=1)
- Énoncé de position (n=1)
- Articles scientifique (n=2)

► Deux contextes d'utilisation

- Salle de classe (n=4)
- Services offerts avant ou après l'école (n=3)

Thématiques identifiées

► Trois grandes catégories thématiques

Utilisation des écrans	Caractéristiques des usages	Conditions ergonomiques
<ul style="list-style-type: none">• Temps d'utilisation• Temps de pause• Temps de pause physiquement actif	<ul style="list-style-type: none">• Significatifs• Actifs• Pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">• Luminosité• Poste de travail• Posture

Résultats

Utilisation des écrans

Utilisation des écrans

- Limiter le temps d'écran en classe et dans les services offerts avant ou après l'école

Salle de classe	Services offerts avant ou après l'école
Réduction générale du temps d'écran <ul style="list-style-type: none">• Limiter le temps d'écran de 20 à 30 minutes consécutives• Limiter le temps d'écran	Durée quotidienne maximale <ul style="list-style-type: none">• Temps d'écran ne devrait pas dépasser 60 minutes (indépendamment de l'âge)
Durées quotidiennes maximales selon les âges et les cycles : <ul style="list-style-type: none">• 1 heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans• 2 à 3 heures pour les enfants du primaire• 3-4 heures pour les jeunes du secondaire	Des limites en fonction des caractéristiques du service <ul style="list-style-type: none">• Durées variables mais ne dépassant pas un maximum de 60 minutes

Temps de pause

- Prendre des pauses fréquentes lors de l'utilisation des écrans

Temps de pause

- Toutes les 20 à 30 minutes d'utilisation consécutives
- Reposer les yeux 15 minutes pour chaque tranche de 2 heures

Des moments sans écran

- Lors des pauses et lors des collations

Temps de pause physiquement actif

- Prendre des pauses physiquement actives pour limiter les comportements sédentaires liés aux écrans

Temps de pause physiquement actif

Des recommandations générales :

- Pauses toutes les 15 minutes pour une durée de 1-2 minutes

Des recommandations en fonction des âges :

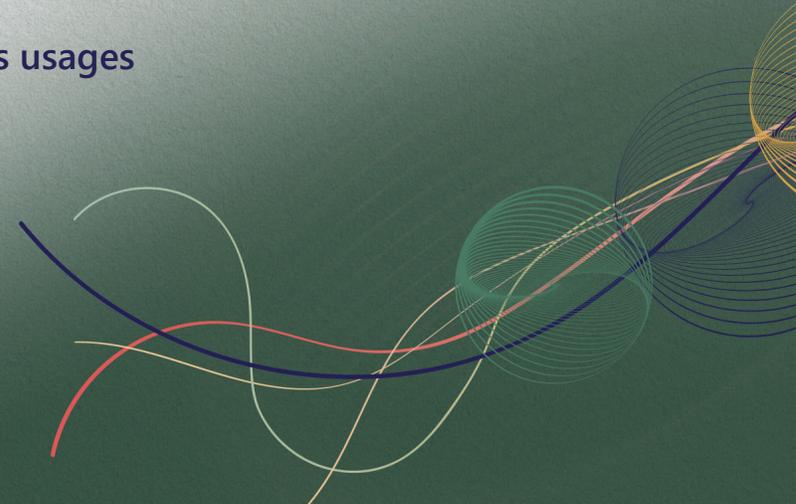
- Pour les jeunes de 5 à 11 ans
 - Pauses actives toutes les 30 minutes
- Pour les jeunes de 12 à 18 ans
 - Pauses actives toutes les 60 minutes

Des exemples d'activités

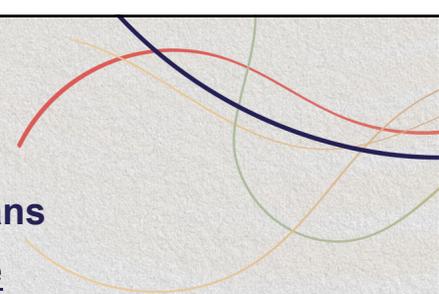
Exercices d'étirements, bouger sur place, apprentissage actif, se déplacer d'un local à un autre, etc.

Résultats

Caractéristiques des usages



Caractéristiques des usages



► Favoriser un usage significatif des écrans

- Usage réfléchi, planifié, complémentaire
 - Amélioration de l'apprentissage
 - Offrir des environnements d'apprentissage variés avec ou sans écrans
 - Prioriser les activités pédagogiques sans écrans pour réduire le temps d'écran
- ≠ la méthode pédagogique par défaut

Caractéristiques des usages

► Favoriser un usage actif des écrans

Salle de classe	Services offerts avant ou après l'école
<ul style="list-style-type: none">Exiger un effort mental ou physique de la part des élèvesLimiter les usages passifs (ex.: visionner un film)	<ul style="list-style-type: none">Usage actif plutôt que passifAbsence de contenus commerciaux (ex.: films ou émissions de télévision)
<p>Exemples d'activité à favoriser : Création de contenu</p> <ul style="list-style-type: none">Inciter les élèves à se mettre en scène avec des outils numériques	<p>Exemples d'activité à favoriser : Apprentissage numérique</p> <ul style="list-style-type: none">Utiliser les écrans pour faire les devoirsChercher de l'information sur Internet

Caractéristiques des usages

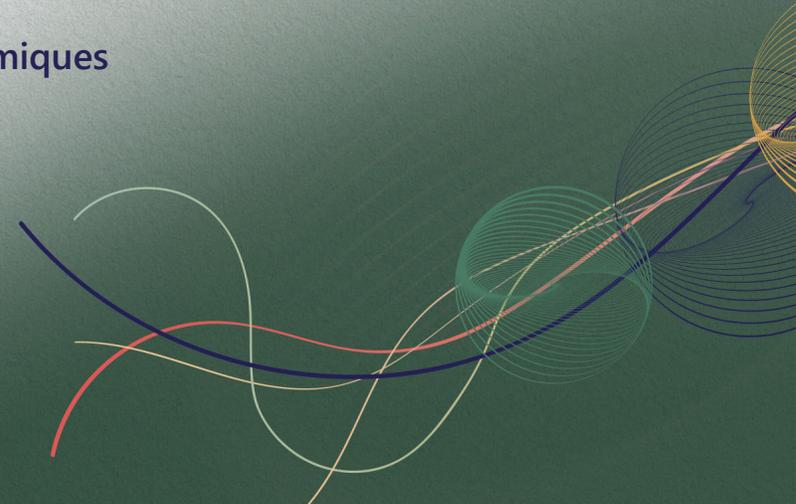
► Favoriser les usages pédagogiques des écrans

- Favoriser l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Développer certaines compétences :
 - Esprit critique, créativité, habiletés de communication, de recherche d'information et d'analyse des données
 - Comportements prosociaux (exempts d'harcèlement ou d'intimidation)
 - Promotion de la sécurité en ligne, le respect de la vie privée et la **citoyenneté numérique***

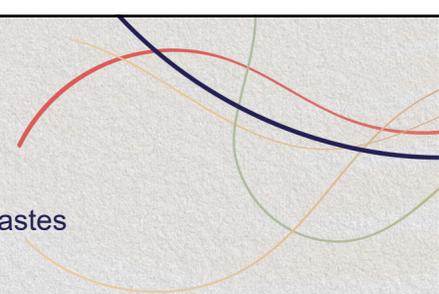
La **citoyenneté numérique** est définie comme « la capacité à naviguer dans les environnements numériques de manière sécuritaire et responsable, et de s'engager activement et respectueusement dans ces espaces. » (HabiloMédias, 2022).

Résultats

Conditions ergonomiques



Conditions ergonomiques



► Luminosité

- Luminosité ambiante uniforme pour éviter les contrastes
- Utilisation de filtres pour éviter les reflets à l'écran

► Poste de travail et ergonomie

- Organisation du poste de travail
- Hauteur et distance du moniteur, cou en position neutre
- Utilisation de la fonction d'agrandissement des caractères à l'écran

► Posture

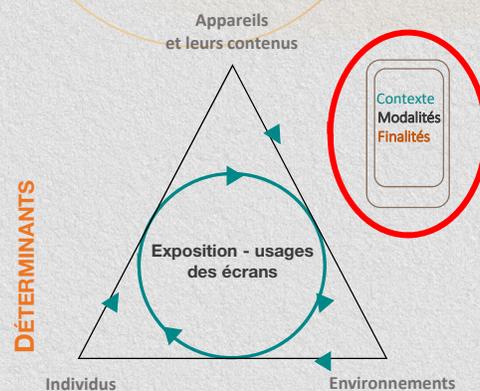
- Importance d'enseigner la posture adéquate
- Adulte devrait agir en tant qu'exemple

D'autres éléments à prendre en considération

D'autres éléments à prendre en considération

► Type d'usage

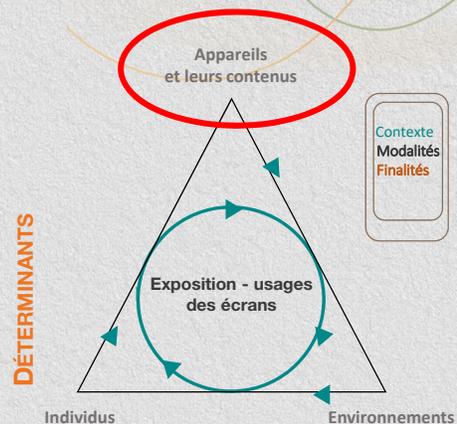
- Des usages non abordés
 - Usages pédagogiques extrascolaires, usages récréatifs en milieu scolaire
- Un manque de définition des usages pédagogiques



D'autres éléments à prendre en considération

► Caractéristiques des appareils

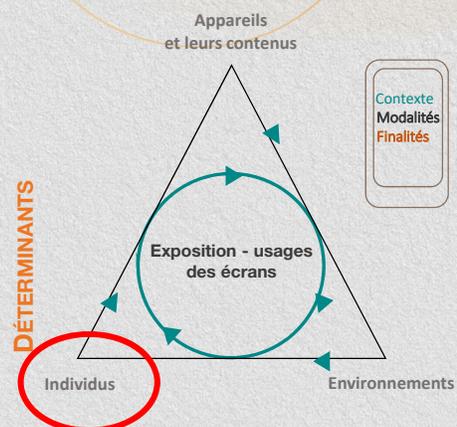
- Pas de distinction dans les recommandations en fonction des appareils
- Des recommandations pour l'utilisation des appareils «collectifs» ?



D'autres éléments à prendre en considération

► Caractéristiques des individus

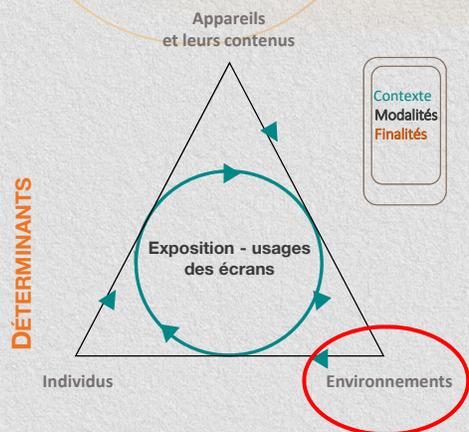
- Peu de recommandations différenciées selon l'âge des individus



D'autres éléments à prendre en considération

► Caractéristiques de l'environnement et la notion d'accessibilité

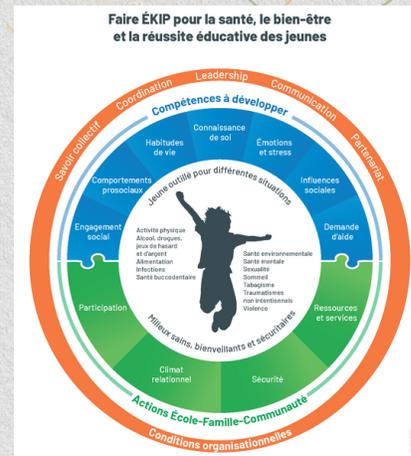
- Environnement physique peu abordé
- Norme sociale d'usage
- Gestion spatio-temporelle des écrans
- Inégalités d'accès et inégalités sociales



Quels outils pour les acteurs de santé publique ?

Un ancrage en promotion de la santé

- ▶ Approche École en santé et référent ÉKIP
- ▶ Quatre éléments centraux
 - Actions sur l'environnement scolaire
 - Des compétences personnelles et sociales
 - Actions concertées dans les milieux de vie
 - Collaboration inter-réseaux



Promotion de la santé en contexte scolaire

- ▶ **Actions sur l'environnement scolaire**
 - Environnement physique
 - Environnement social
 - Politiques
 - Normes d'usage
 - Formation du personnel



Promotion de la santé en contexte scolaire

► Des compétences personnelles et sociales

- Concept de compétence numérique et citoyenneté numérique
- Des compétences ciblées par École en santé
 - Gestion des influences sociales
 - Adoption de comportements pro-sociaux
 - Exercice de choix éclairé en matières d'habitudes de vie
 - (...)



Promotion de la santé en contexte scolaire

► Actions concertées dans les milieux de vie

- Inclure les différents milieux de vie (usages extrascolaires)
- Prise en considération du cumul de temps d'écran
 - À l'école
 - Dans les services offerts avant ou après l'école
 - À la maison

► Collaboration inter-réseaux

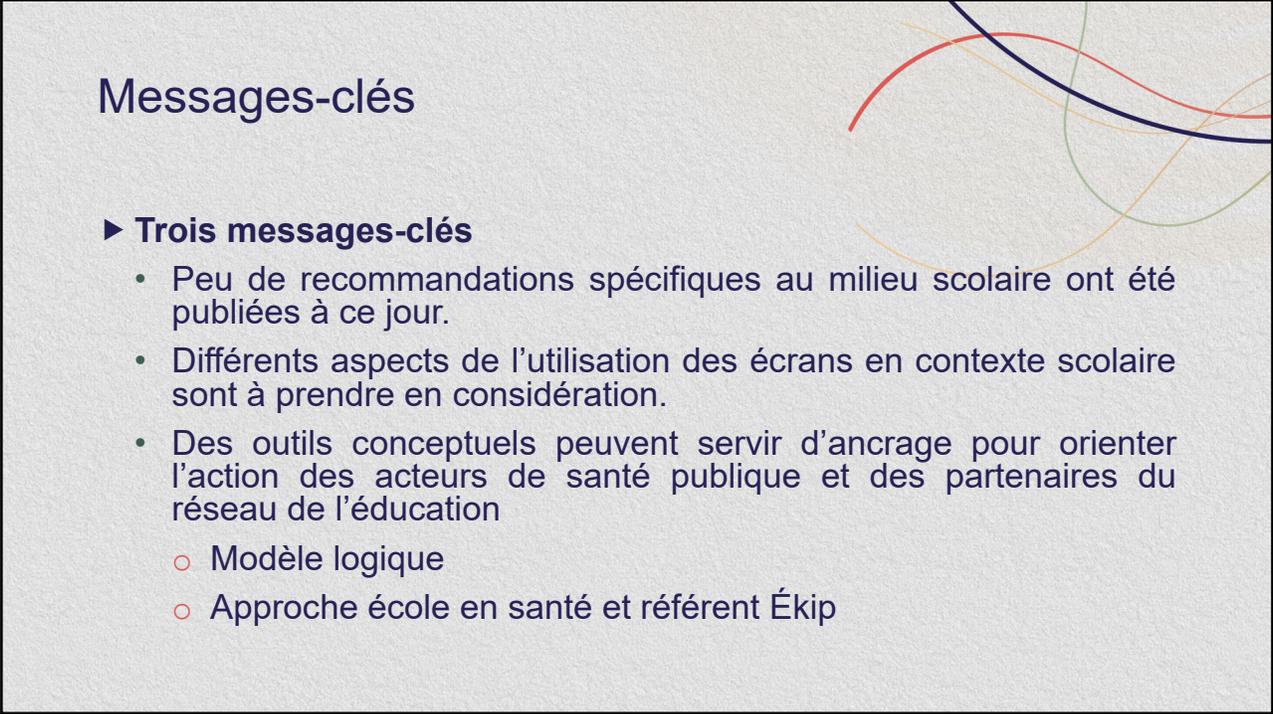
- Arrimage nécessaire entre la promotion de l'utilisation des écrans et la prévention des risques pour la santé des jeunes



Messages-clés



Messages-clés



► Trois messages-clés

- Peu de recommandations spécifiques au milieu scolaire ont été publiées à ce jour.
- Différents aspects de l'utilisation des écrans en contexte scolaire sont à prendre en considération.
- Des outils conceptuels peuvent servir d'ancrage pour orienter l'action des acteurs de santé publique et des partenaires du réseau de l'éducation
 - Modèle logique
 - Approche école en santé et référent Ékip

Merci !

Des questions ?

Références

- ▶ Académie de la transformation numérique. (2023). *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2023/06/rapport-portrait-des-usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-edition-2023.pdf>
- ▶ American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- ▶ * Maryland Department of Health et Maryland State Department of Education. (2019). *Health and Safety Best Practice Guidelines: Digital Devices*. https://marylandpublicschools.org/programs/Documents/ITSLM/Health_and_Safety_Best_Practice_Guidelines_Digital_Devices.pdf
- ▶ * Mazur, A., Caroli, M., Radziewicz-Winnicki, I., Nowicka, P., Weghuber, D., Neubauer, D., Dembiński, Ł., Crawley, F. P., White, M. et Hadjipanayis, A. (2018). Reviewing and addressing the link between mass media and the increase in obesity among European children: The European Academy of Paediatrics (EAP) and The European Childhood Obesity Group (ECOG) consensus statement. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 107(4), 568-576. <https://doi.org/10.1111/apa.14136>
- ▶ * National Afterschool Association. (2017). *The NAA HEPA Standards 2.0*. National Afterschool Association. <https://naaweb.org/all-documents/37-hepa-standards-2-0/file>
- ▶ * Saunders, T. J., Rollo, S., Kuzik, N., Demchenko, I., Belanger, S., Brisson-Boivin, K., Carson, V., da Costa, B. G. G., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Ponti, M., Markham, C., Salmon, J., Tomasone, J. R., Van Rooij, A. J., Wachira, L.-J., Wijndaele, K. et Tremblay, M. S. (2022). International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 19(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01259-3>
- ▶ Société canadienne de pédiatrie. (2017). *Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique*. <https://academic.oup.com/pch/article/22/8/469/4668341>
- ▶ Société canadienne de pédiatrie. (2019). *Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents*. <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques/>
- ▶ Société canadienne de pédiatrie. (2022, 24 novembre). *Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique*. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire/>

Les documents retenus pour l'analyse sont précédés d'un *

Références (suite)

- ▶ Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021a). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans*. Société canadienne de physiologie de l'exercice. https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2020/11/24Hour_Guidelines_EY_FR.pdf
- ▶ Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021b). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans*. Société canadienne de physiologie de l'exercice. <https://csepguidelines.ca/guidelines/children-youth/>
- ▶ * The Sedentary Behaviour Research Network. (2022). *International School-Related Sedentary Behaviour Recommendations*. The Sedentary Behaviour Research Network. <https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations/>
- ▶ * Virgara, R., Lewis, L., Phillips, A., Richardson, M. et Maher, C. (2020). A scoping review of physical activity and screen time guidelines for use in Outside School Hours Care. *BMC Pediatrics*, 20(1), 463. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02352-x>
- ▶ * Virgara, R., Phillips, A., Lewis, L., Richardson, M. et Maher, C. (2021). Development of Australian physical activity and screen time guidelines for outside school hours care: an international Delphi study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01061-z>
- ▶ * Virginia Department of Education. (2021). *Digital Devices in the Classroom: Health and Safety Guidelines*. <https://www.doe.virginia.gov/home/showpublisheddocument/19262/638042763738856630>

Les documents retenus pour l'analyse sont précédés d'un *