

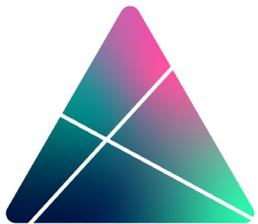
Cette présentation a été effectuée le 3 décembre 2024, au cours de la journée « Faire la lumière sur les effets sociosanitaires de la filière batterie » dans le cadre des 27es Journées annuelles de santé publique.

Les programmes e-sport

et la

construction d'interventions pour réduire

le temps d'écrans de loisirs



**JOURNÉES ANNUELLES
DE SANTÉ PUBLIQUE**

27es Journées annuelles de santé publique

BIENVENUE

Agenda

01

Les programmes e-sport
dans les milieux scolaires

MAGALI DUFOUR ET ANTOINE LEMAY

Portrait d'une cohorte de jeunes joueurs et réflexion sur les pratiques d'intervention pour ces jeunes.

Période de questions

Travail en sous-groupe

« Impacts et applicabilité dans notre pratique »

02

Sédentarité et utilisation
des écrans

FÉLIX BERRIGAN

Des interventions pour et par les jeunes : critères de réussite pour des stratégies d'action en santé publique

Période de questions

Travail en sous-groupe

« Impacts et applicabilité dans notre pratique »

SVP

éteindre

vos

sonneries



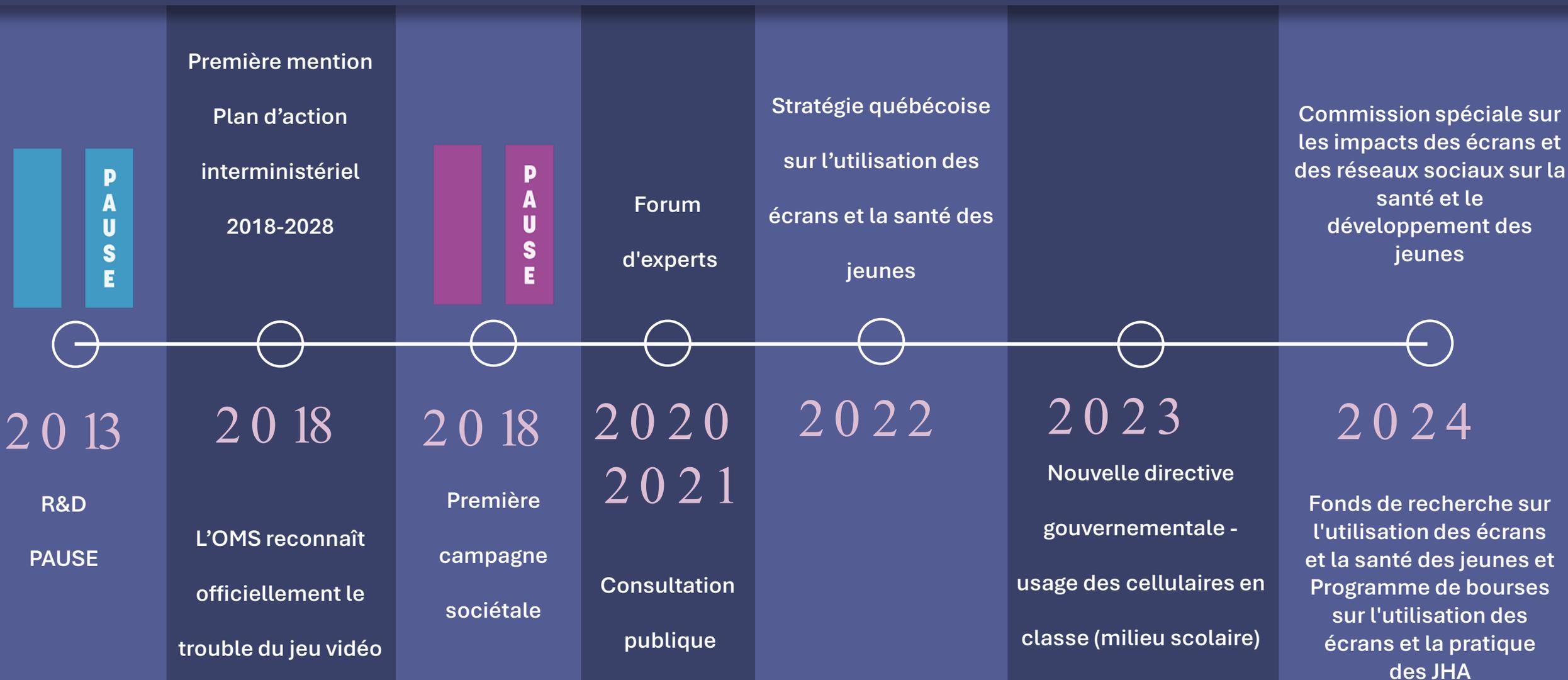


La gestion des écrans

Une nouvelle habitude de vie :

*...comportements que nous
adoptons au quotidien qui
favorisent une santé optimale tant
sur le plan physique que
psychologique.*

Un peu d'histoire....



01 PROJET ESPORT

Les programmes eSports dans les milieux scolaires : Portrait d'une cohorte de jeunes joueurs et réflexion sur les pratiques d'intervention pour ces jeunes.

RÉSULTATS de deux études

Dufour, M., Lemay, A., Lelièvre, A., Goyette, M.,
Berrigan, F. et Morvannou, A.

CRSH  SSHRC
Conseil de recherches en sciences humaines
Social Sciences and Humanities Research Council

UQÀM

Le Jeu

À travers le temps et les sociétés, les activités de jeu se transforment

Le jeu est une activité fondamentale que partagent les êtres humains et plusieurs espèces animales

(Bateson et Martin, 2013 ; Burghardt, 2005).

Le jeu peut être défini comme étant « une action libre, sentie comme fictive et située en dehors de la vie courante, capable néanmoins d'absorber totalement le joueur ; une action dénuée de tout intérêt matériel et de toute utilité »

(Huizinga, p. 34-35, 1938).



Années 40

L'arrivée de la technologie permet l'apparition des jeux vidéo

Années 50

Jeux vidéo, une activité marginale

Années 90

Les progrès technologiques transforment le monde du jeu vidéo

Les Jeux vidéo peuvent se jouer en réseau et de façon plus compétitive

Émergence de compétitions plus structurées avec des prix

eSports

Les jeux vidéo



Le SE, communément appelé eSport, se définit comme la pratique compétitive de JV, professionnelle ou amateur⁹, coordonnée par différentes ligues et tournois, où les joueurs, seuls ou en équipe, compétitionnent¹

Participants

3 800

Canadiens inscrits à
des tournois*

Visionnement⁶⁻⁹

En 2020, 495 millions de personnes visionnaient du SE, ce qui est comparable aux sports traditionnels

Introduction de ce loisir dans différents milieux scolaire

Montée en popularité inquiète les acteurs en santé publique

Ampleur du phénomène eSport



Marché mondial²

2017: 655 millions \$US

2023: 1,3 milliards \$US

Compétitions et bourses^{3,5}

Variété de ligues (ex : Major Gaming League, DreamHack, Cyberathlete Professional League)

Dès 2011, augmentation des compétitions importantes de JV à l'échelle mondiale

2023: 42 millions en bourse

OBJECTIFS

À partir des résultats à deux cohortes :

- 1 Décrire les caractéristiques sociodémographiques, habitudes de jeu vidéo, de bien-être psychologique, relations sociales et habitudes de vie des jeunes sportifs et sportives
- 2 Documenter la présence de conséquences positives et négatives associées
- 3 Identifier et quantifier les trajectoires
 - a) Des habitudes de JV (fréquence, temps)
 - b) De l'équilibre psychologie (détresse psychologique, trouble du JV)
 - c) Des habitudes de vie (relation sociale et activité physique)
- 4 Identifier les facteurs associés aux changements des trajectoires des habitudes de jeu vidéo
- 5 Explorer l'expérience et l'évolution de l'engagement dans les JV ainsi que les facteurs ayant pu y contribuer selon le point de vue des jeunes sportifs et sportives

Méthode

➔ ÉTUDE MIXTE DEVIS LONGITUDINAL

- Questionnaire en ligne LimeSurvey (durée de 45min à 1h)
 - Première moitié complétée avec un interviewer, seconde moitié complétée individuellement
- Carte-cadeau de 30\$ à la participation
- 3 temps de mesures (T1, T2 à 12 mois et T3 à 24 mois)

➔ VOLET QUALITATIF: à venir...

➔ ENTRETIEN SEMI-DIRIGÉ

Questionnaires



Socio-démographique

- Problème de JV (IGD-20, Pontes et al., 2014)
- Motivations de JV (Demetrovics et al., 2011)
- Bienfaits et méfaits perçus (Dufour et al.,)

Caractéristiques psychologiques

- Estime de soi (Rosenberg, 1979)
- Anxiété (GAD-7, Spitzer et al., 2006)
- Bien être psychologique (WHO, 1998)
- Satisfaction de la vie (Diener et al., 1985)
- Historique de diagnostic, medication, traitement
- Consommation (Assist, WHO, 2022)
- JHA (ICJE, Ferris et Wynne, 2001)

Activité physique (Ipaq-S, Lee et al., 2011)

Relations amoureuses

Soutien social



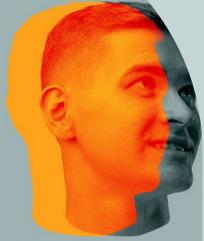
RECRUTEMENT

Critères d'inclusions

- Avoir entre 15 et 25 ans
- Être un sportif ou sportives
(avoir fait partie d'une équipe de sport ou avoir participé à un tournoi/événement structuré de sport dans la dernière année)
- Parler français

Recrutement Juillet 2023 à Février 2024

- 249 participants
- 23 écoles participantes (secondaire, cégep, université et équipes privées)



PARTICIPANTS

	Esportif	Non eSportif
Pilote	67	109

	Masculin	Féminin	Non-binaire	Total
Cohorte	216	29	4	249

Âge

	Moyenne	Max	Min
Pilote	16.4	18	15
Cohorte	18.5	25	15

SO CIO - DÉMO G R A P H I Q U E

Esportifs.ves

Origine culturelle

Canadien 86.3%

Langue maternelle

Français 88.8%

Type de famille

Nucléaire 55%

Situation résidentielle

Parents 73,9%

Situation conjugale

Célibataire 65,5%

Travail et étude

Étude à temps plein 88,8%

Travail à temps partiel 55%

Pas d'emploi 28,5%

Programme d'étude

Informatique 20,5%

ESPORT

EXPÉRIENCE DANS LE ESPORT

	Min	Max	Moyenne	Écart-type
EXPÉRIENCE MOIS PILOTE	Moins de 12 mois	Plus de 24 mois	Mois de 12 mois	
EXPÉRIENCE (MOIS) COHORTE	1,00	168,00 (14 ans)	28,25	29,29

STATUS D'ESPORTIF

Amateur	80,3%
Semi-professionnel	18,1%
Professionnel	1,6%

INTENTION DANS LE FUTUR?

Cesser d'en faire	9,2%
Poursuivre amateur	40,6%
Poursuivre semi-professionnel	33,3%
Poursuivre professionnel	16,9%

ESPORT

TEMPS PAR SEMAINE

	Moyenne (ET)
Faire du sport	12,29 (11,57)
Regarder des streamers/joueurs	5,46 (8,20)

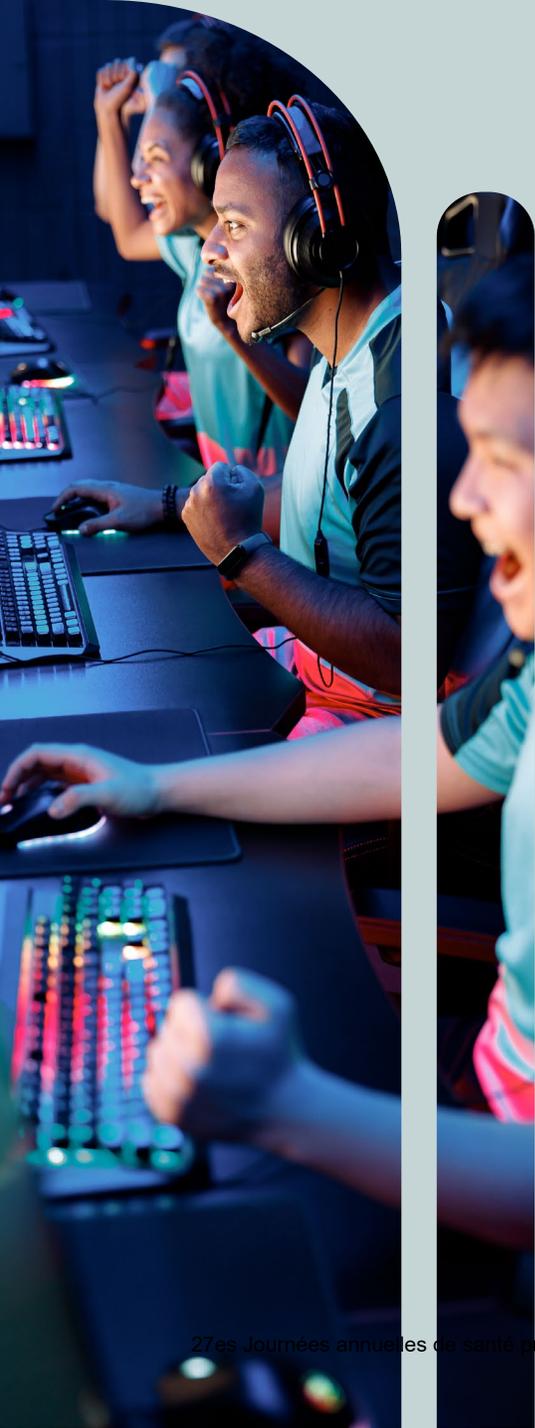
VARIATION DU TEMPS

PASSÉ À FAIRE DU ESPORT

Augmenté	34,1%
Inchangé	32,1%
Diminué	33,7%

ARGENT DÉPENSÉ

Dans la dernière année	Moyenne (ET)
Matériel informatique	1126,17 (1376,11)
Achat de jeux, abonnement, game pass	299,76 (471,48)
Achat de microtransactions	226,78 (649,24)
Lootboxes (achats mystères)	25,10 (87,48)
Total*	1677,81 (2035,01)



ESPORT

FAIRE DU STREAMING?

Oui	Non
43,4%	56,6%

REVENU EN LIEN AVEC ESPORT

	Compétition/événements	Streamer
Aucunement	94,8%	97,2%
Moyennement	5,2%	1,2%
Majoritairement	0%	1,6%

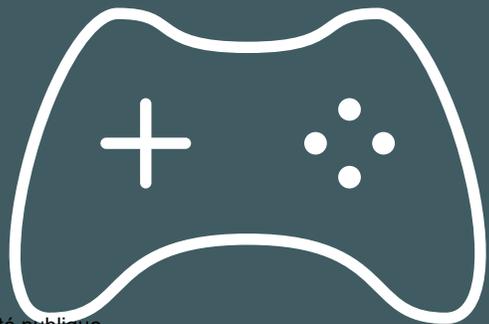
BIENFAITS (%)

Bienfaits	Cohorte
Plaisir/bien-être	72,7%
Relations d'amitié	65,5%
Ennui	54,7%
Connaissances/apprentissages	53%
Humeur	49,8%
L'ensemble la vie - 12 derniers mois	49%
Capacité à t'organiser ou trouver solutions	39,7%
Estime personnelle	37,3%

Méfaits (%)

Méfaits	Moyennement et plus (4 et +) Cohorte	Pilote
Temps pour d'autres loisirs	49%	
Sommeil	46,6%	
Études ou ton travail	32,9%	55%
Finances	28,1%	
Niveau d'énergie	24,5%	
Relations familiales	23,7%	25%

LOISIRS SUR ÉCRAN ET JEUX VIDÉO



Tr o u b l e d u j e u v i d e o (TJ V)

Pr é v a l e n c e

IGD-20

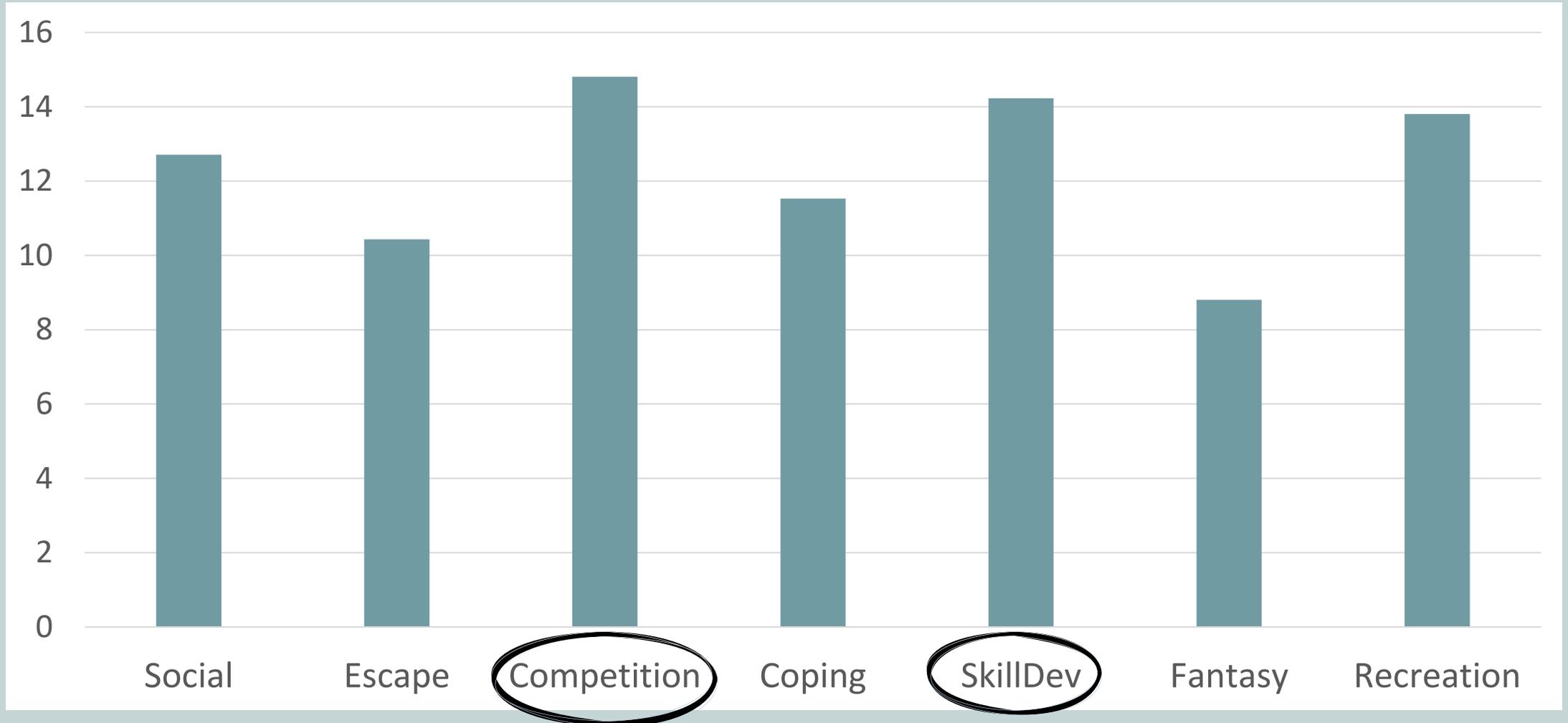
0-70	Plus de 71 (TJV)
95,6%	4,4%

CIUS-5

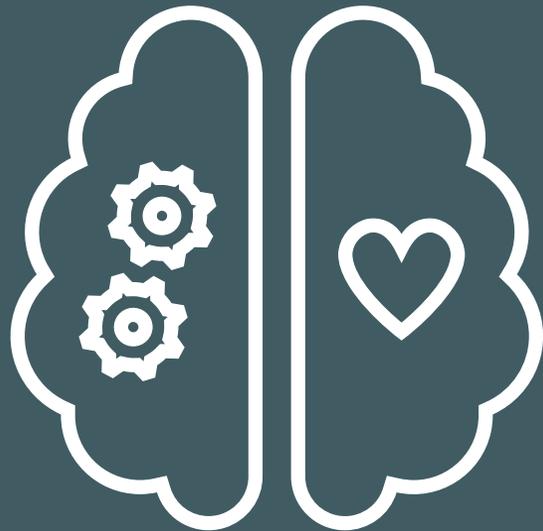
0-14	Plus de 15 (Trouble)
94,4%	5,6%

Question	Oui
As-tu essayé de diminuer le temps que tu passes...	
À faire du sport	14,1%
À jouer aux jeux vidéo	43,8%
Sur internet en général	51,0%
Considères-tu avoir un problème lié...	
Au sport	1,6%
Aux jeux vidéo	21,7%
À ton utilisation d'internet	38,2%
Dans un jeu vidéo, est-ce que d'autres personnes t'ont souvent menacé (e), ridiculisé ou insulté (e)	
Dans la dernière année?	63,9%
Dans ta vie?	72,7%
Dans un jeu vidéo, est-ce que tu as souvent menacé (e), ridiculisé ou insulté (e) d'autres personnes	
Dans la dernière année?	36,1%
Dans ta vie?	47,4%

Motivation - MOGQ



CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES



Satisfaction de la vie hors ligne (SLSq)

Catégories	Total %
Insatisfait	27,3%
Neutre	4,4%
Satisfait	68,3%

Satisfaction de la vie en ligne (SLSq)

Catégories	Total %
Insatisfait	14%
Neutre	4,4%
Satisfait	80,6%

Santé mentale

Question	Oui
Dx psychologiques ou neuropsychologique	38,6%
Médication	17,7%
Idées suicidaires avec scénario	
12 dernier mois?	11,6%
Dans ta vie?	39,0%
Traitement pour problèmes psychologiques/émotionnels	
12 dernier mois?	16,9%
Dans ta vie?	41,4%

Estime de soi

Catégories	%
Estime faible ou très faible	49,4
Estime moyenne	19,3
Estime forte ou très forte	30,9

Anxiété

Catégories	%
Anxiété faible	57,8
Anxiété légère	23,3
Anxiété modéré	12,9
Anxiété sévère	6,0

*Lemay et al (2024) 58,2% eSp vs 18% pop générale

Bien-être (WHO s q)

Moyenne du score
60,9/100



LOISIRS SANS ÉCRAN ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



Perception de la santé

Catégories	%
Mauvaise ou passable	20,9
Bonne	38,6
Très bonne ou excellente	40,5

Activité physique

Activité physique	Moyenne (ET) *jour*	Aucune activité (%)
Intense	1,8 (1,8)	30,9%
Modérée	2,0 (2,0)	32,9%
Marche pendant au moins 10 min	4,52 (2,4)	11,2%



Conclusion

- Premières données présentent portrait nuancé où des méfaits et des bienfaits sont associés.
- Écart important entre perception d'un problème et ce que rapporte les instruments
- Plusieurs questions encore sans réponse

M e r c i !



Q u e s t i o n s ?

(1 5 m i n u t e s)

Travail en sous-groupe 15 minutes

1. Qu'avons-nous appris de nouveau?
2. Impacts et applicabilité dans ma pratique?

Retour en plénière
10 minutes





PAUSE

15 h 10 - 15 h 25

(15 minutes)

02 Sédentarité et utilisation des écrans

Des interventions pour et par les jeunes : critères de réussite pour des stratégies d'action en santé publique



Berrigan, Felix

Généré avec l'IA - 28 octobre 2024 à 10 h 28

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire



**CENTRE DE RECHERCHE
INTERUNIVERSITAIRE
SUR LA FORMATION ET LA
PROFESSION ENSEIGNANTE**



Introduction



SÉDENTARITÉ OU INACTIVITÉ PHYSIQUE

Sédentarité : état d'éveil caractérisé par une dépense énergétique égale ou inférieure à 1,5 METs en position assise, inclinée ou allongée

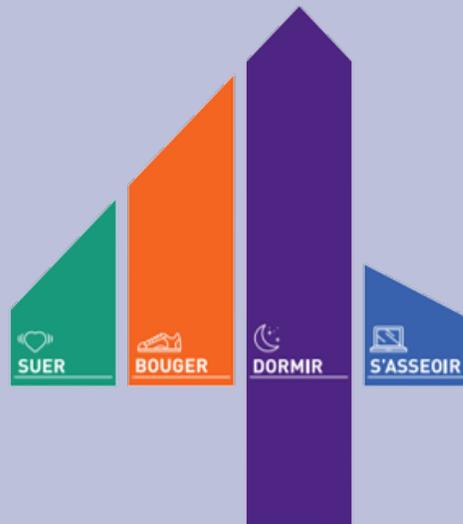
Inactivité physique : niveau insuffisant d'activité physique

Dempsey et al. (2020). New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-12.

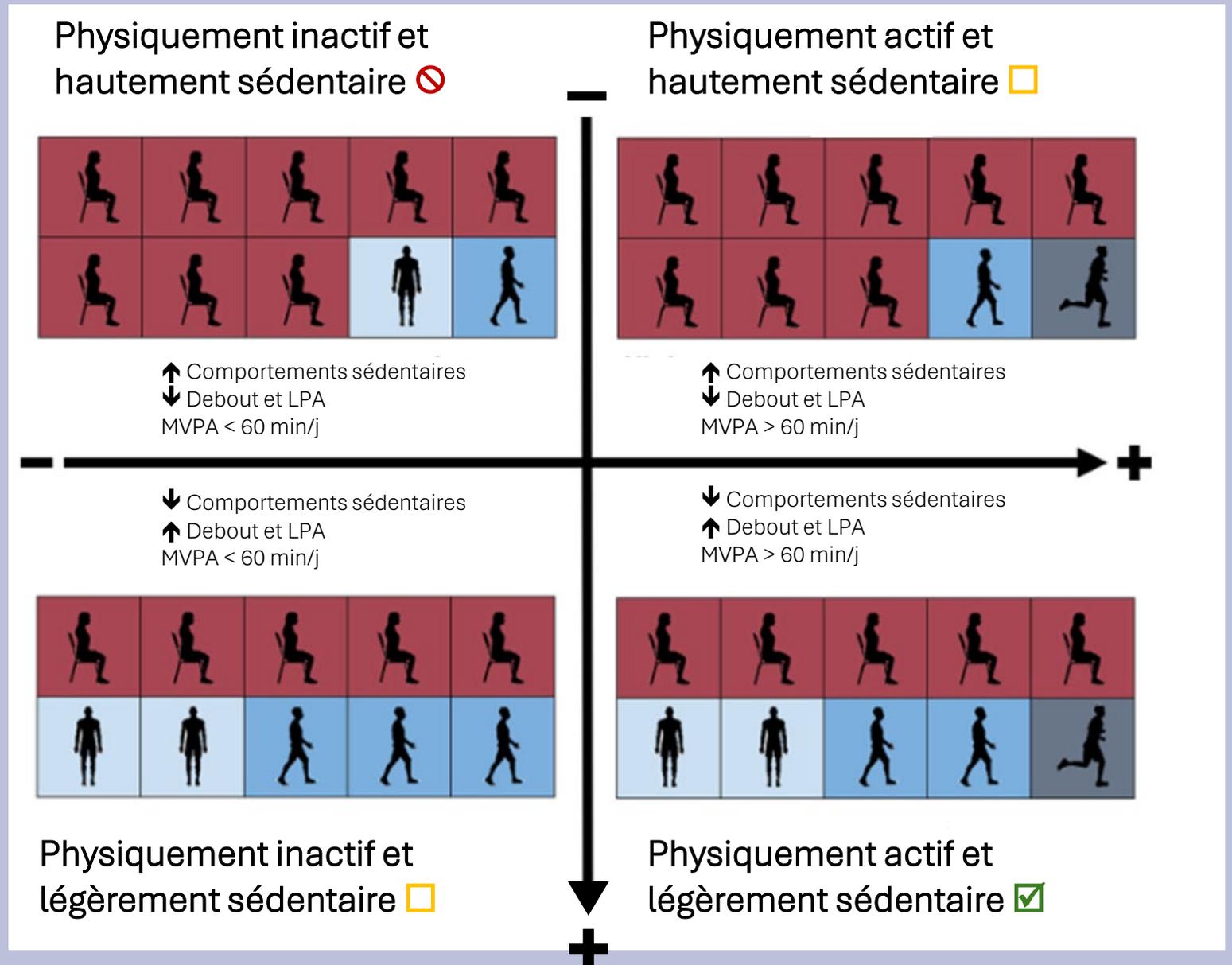
DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24H

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

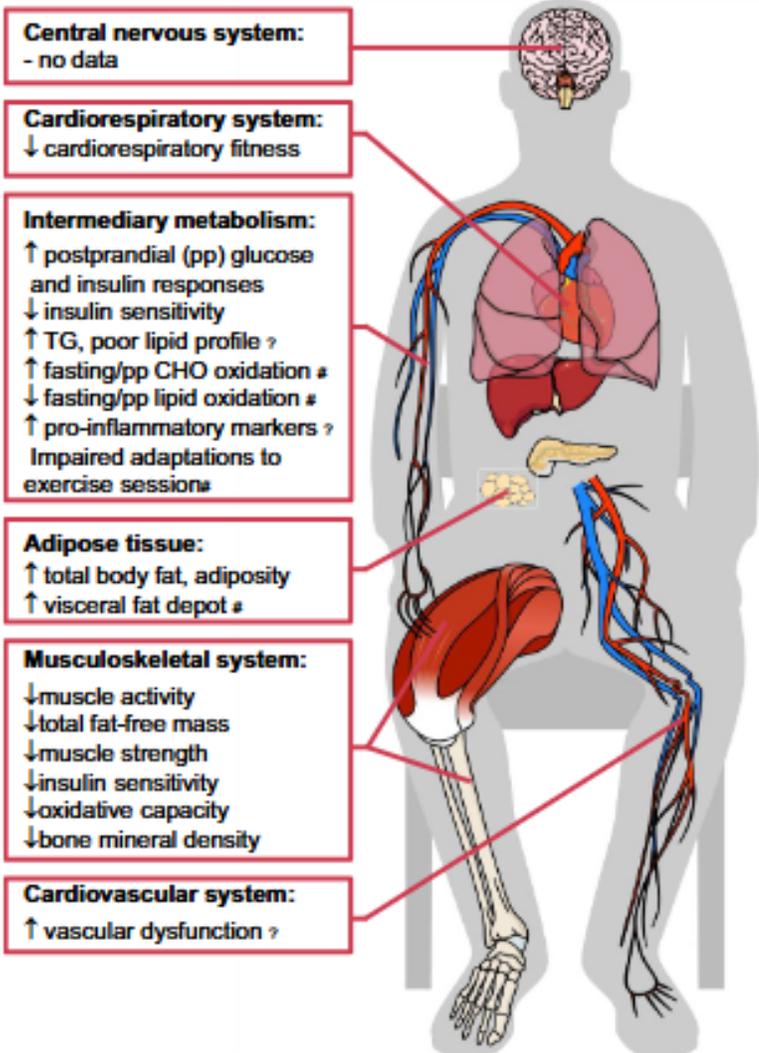
Un 24 heures sain comprend :



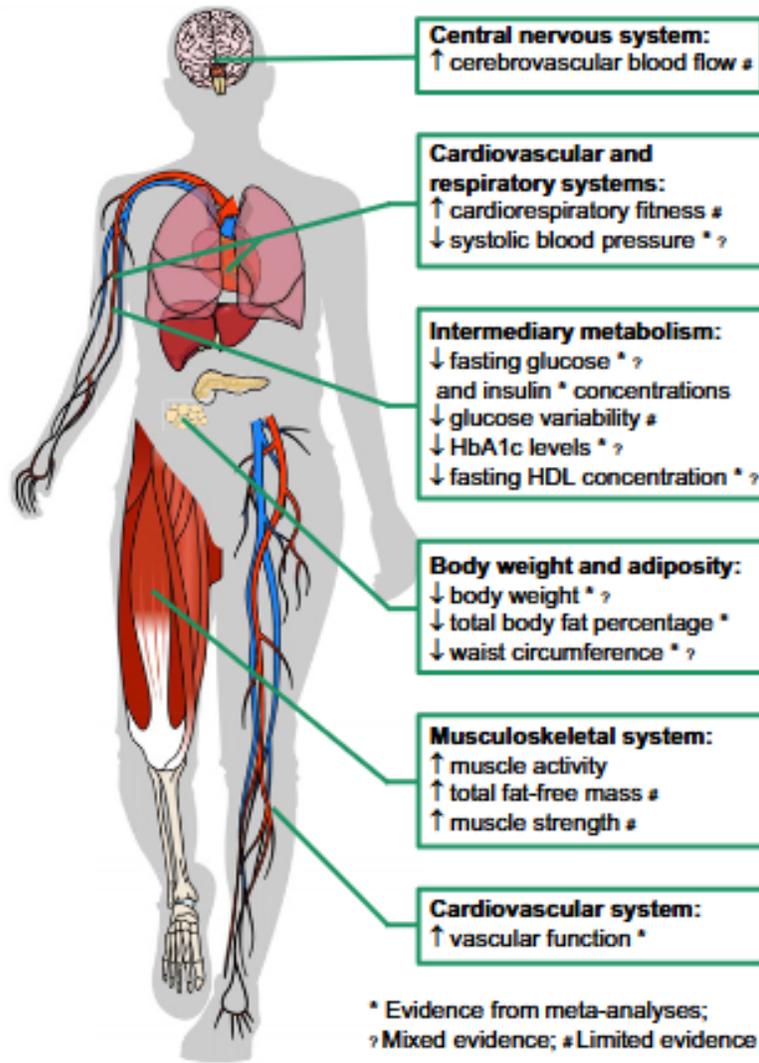
Comportements sédentaires et activités physiques



SUSTAINED EFFECTS OF INCREASING SEDENTARY BEHAVIOR



SUSTAINED EFFECTS OF REDUCING/ INTERRUPTING SEDENTARY BEHAVIOR



Pinto et al., (2023). Physiology of sedentary behavior. *Physiological Reviews*, 103(4), 2561-2622.

Objectif

Identifier des stratégies qui permettraient de réduire l'impact de l'utilisation des écrans sur la sédentarité chez les jeunes de 12 à 17 ans



Méthodes

QUESTIONNAIRE

- Questions sociodémographiques
- *Internet addiction test*
- *Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire*
- Perceptions vis-à-vis l'utilisation des écrans
- Question ouverte sur les stratégies

Accélérométrie

Groupes de discussion

- *Stratégies à mettre en place à l'école et à la maison*





Population et échantillons

Établissement secondaire public de 1 600 élèves

Questionnaire ($n = 305$) - 47 % 1^{er} cycle et 54 % filles

Stratégies ($n = 213$)

Accéléromètres ($n = 48$)

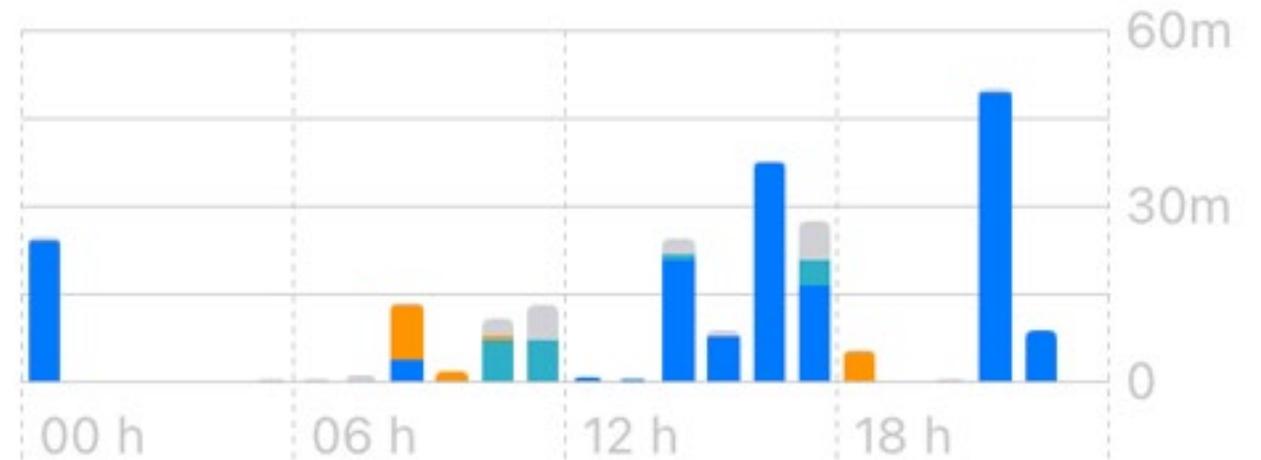
Groupes de discussion ($n = 1$)

JUMELER LES MESURES DE SÉDENTARITÉ ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES À CELLES D'UTILISATION DES ÉCRANS

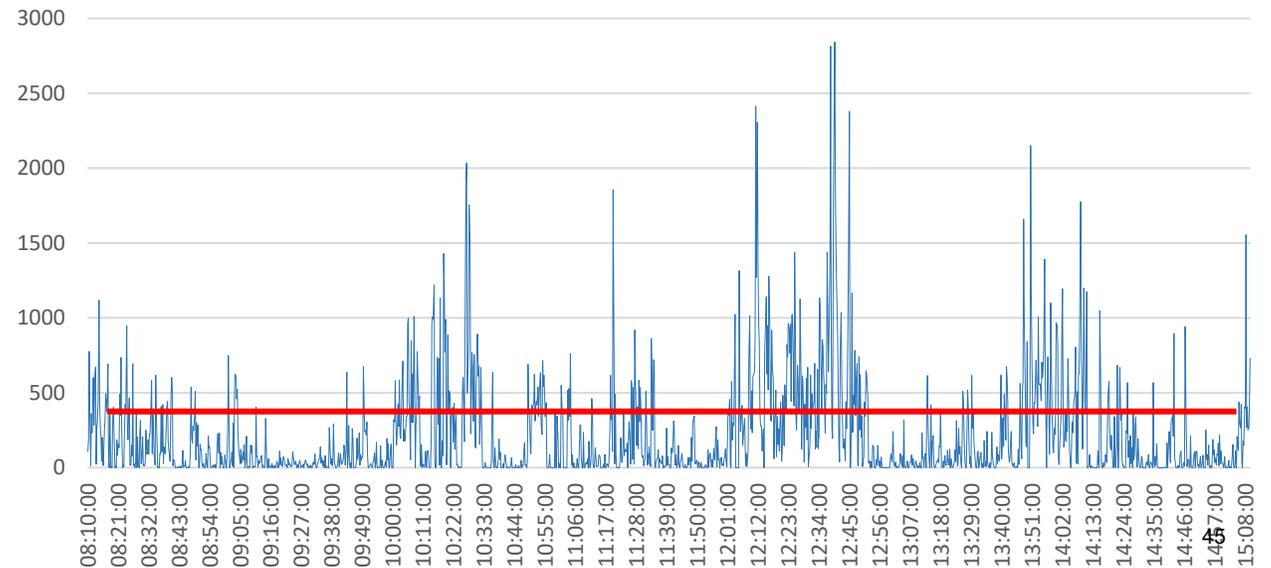
vendredi, 3 mars

3h 48m

Utilisation des écrans



Intensité de mouvements

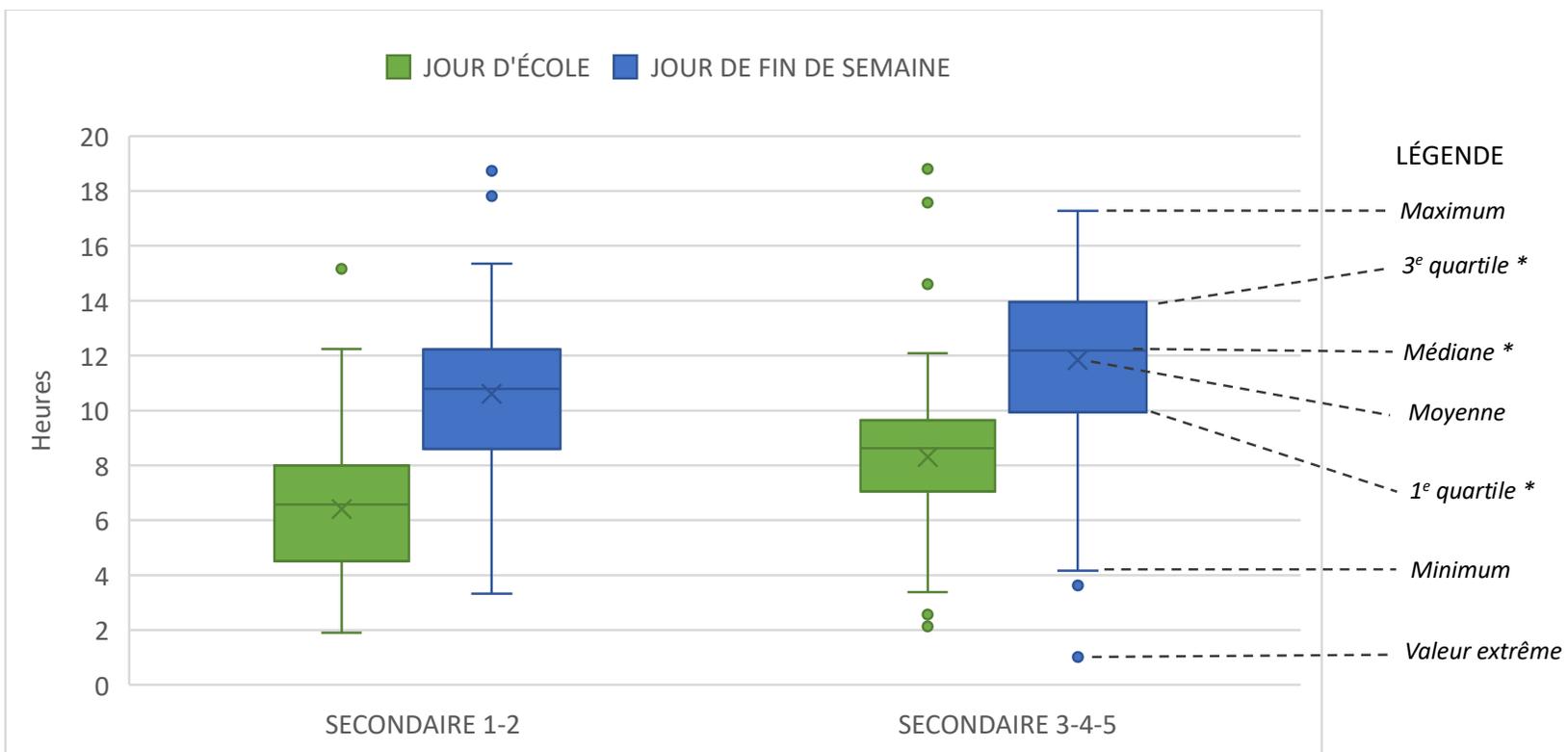


RÉSULTATS



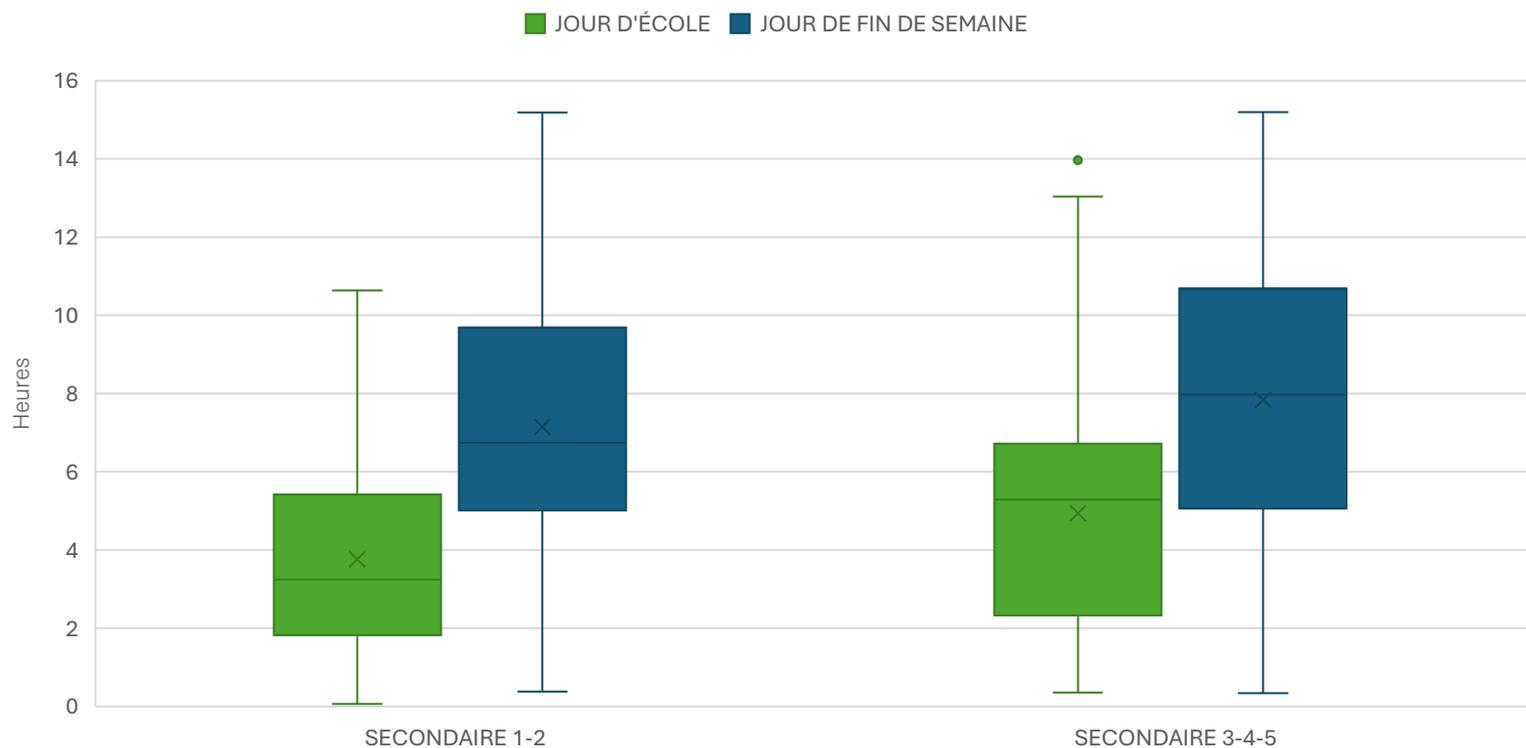
Résultats

➤ Sédentarité

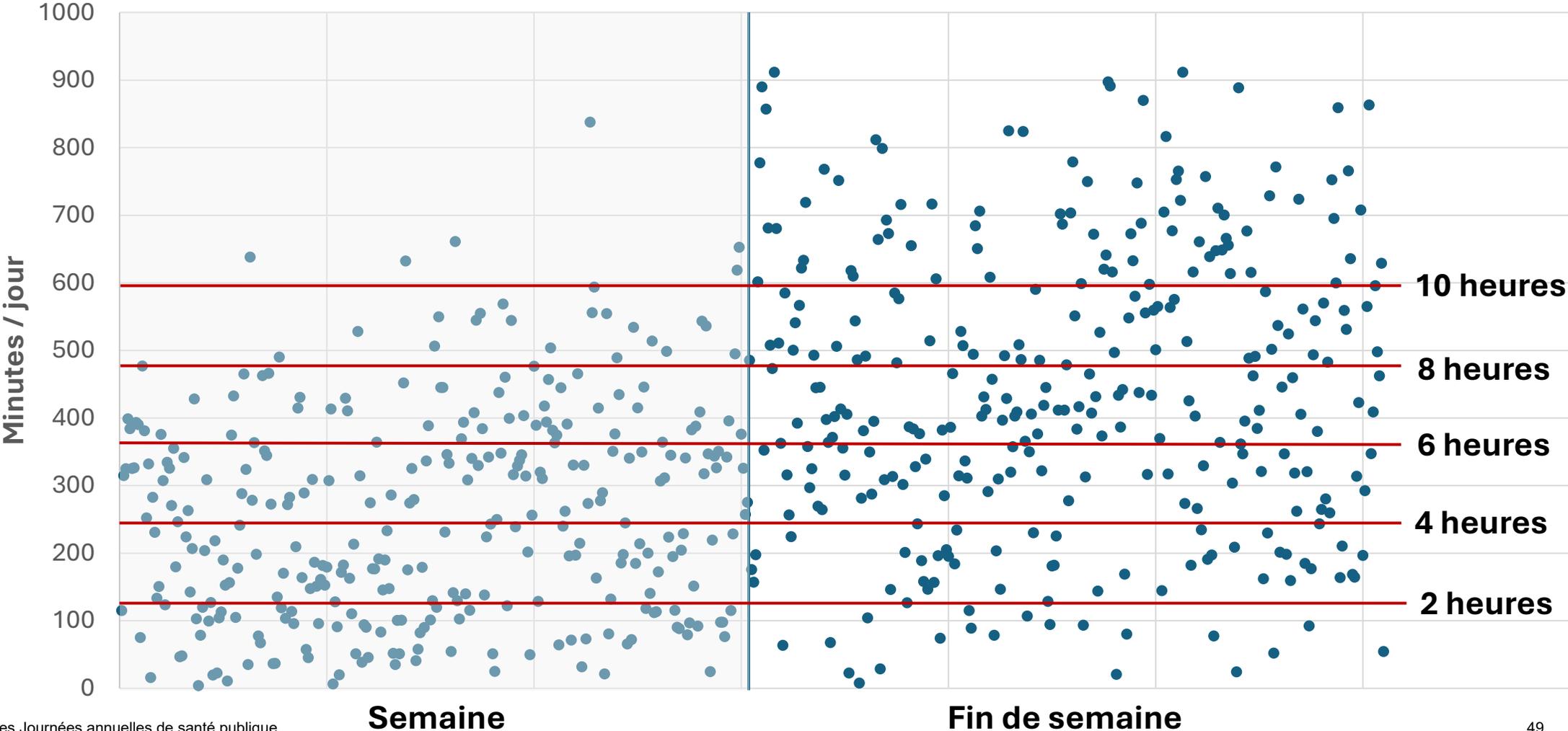


Résultats

➤ Sédentarité/Écrans

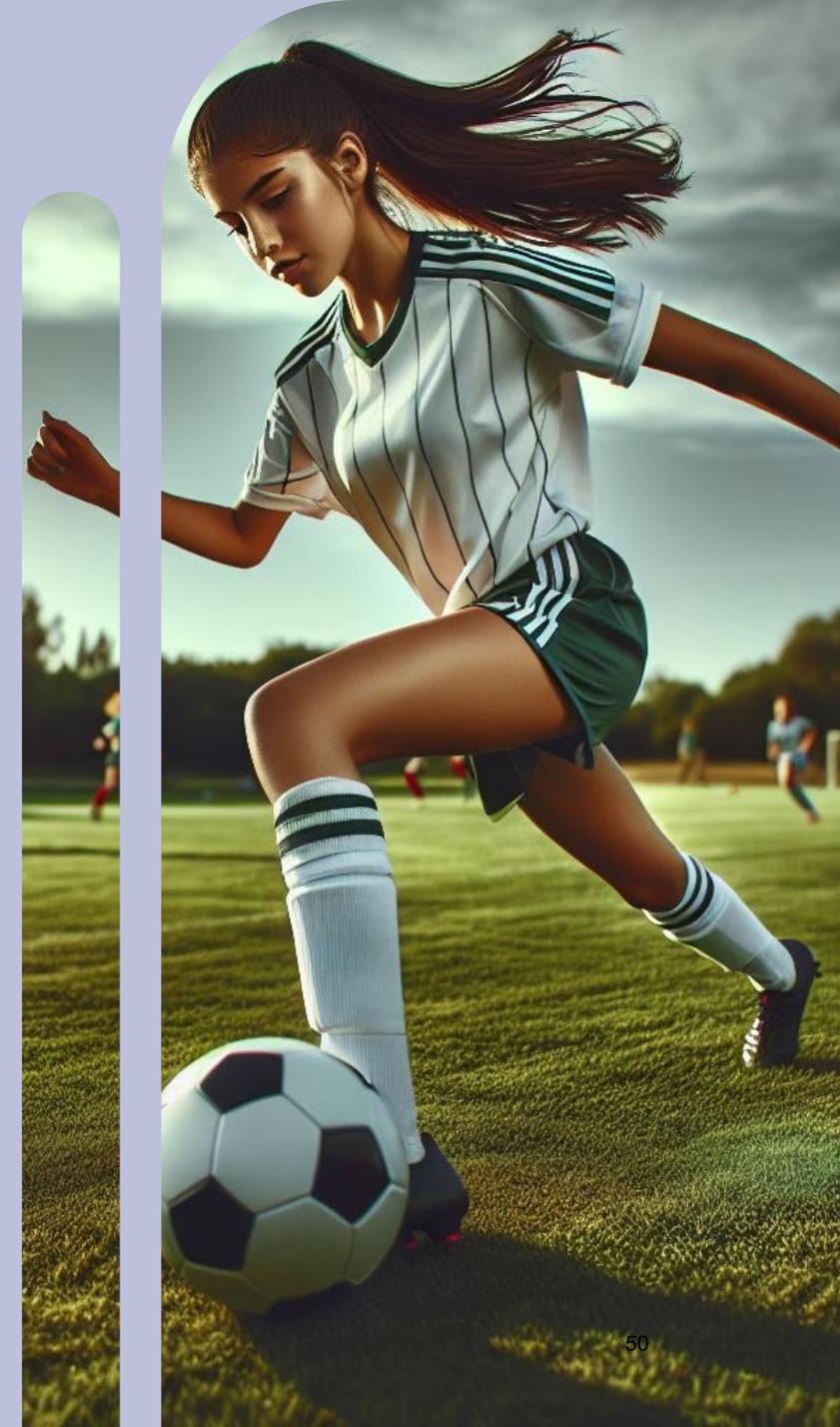
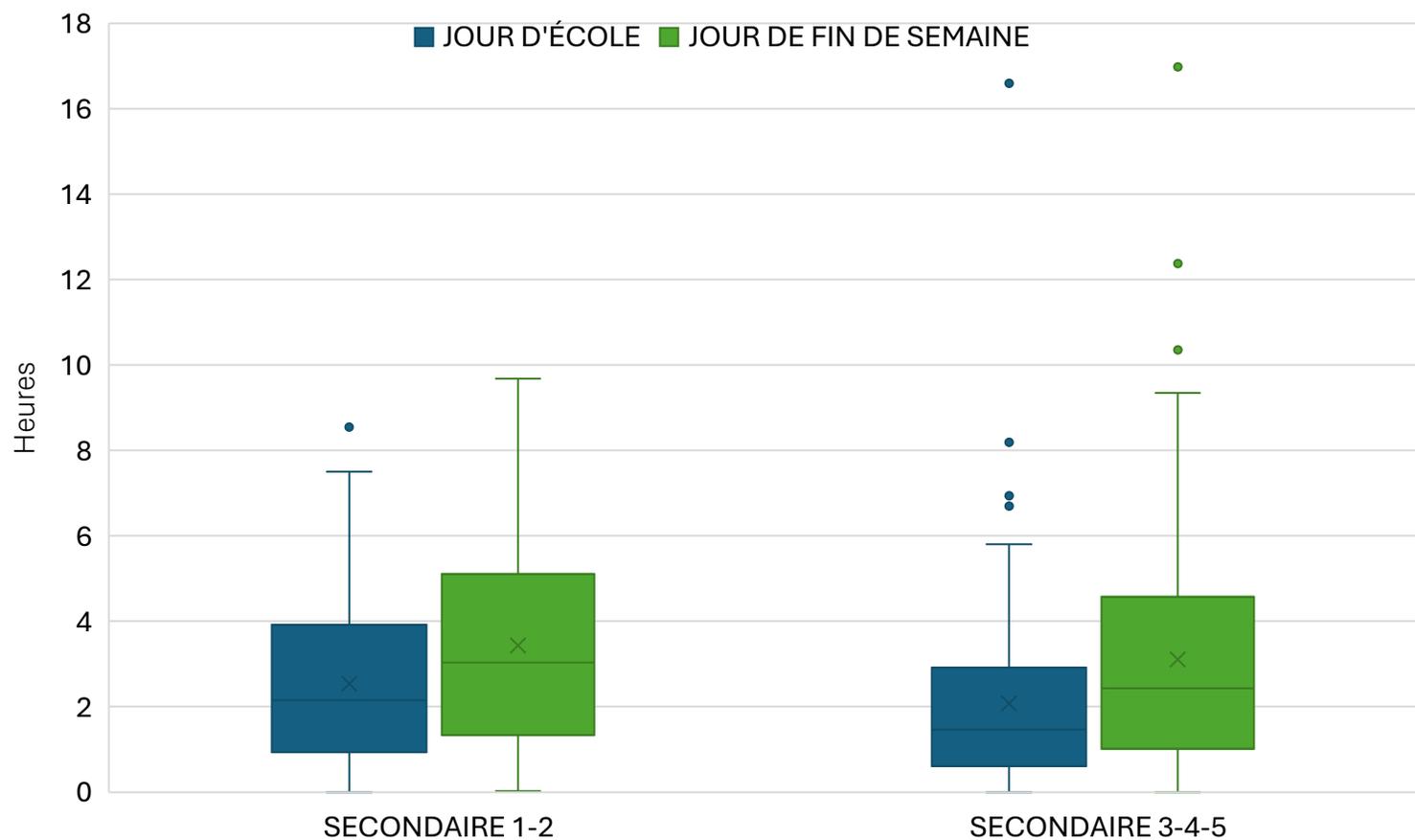


Temps d'écran chez des jeunes de 12 à 17 ans

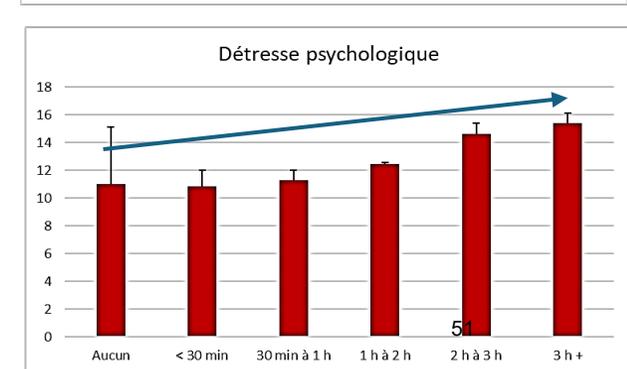
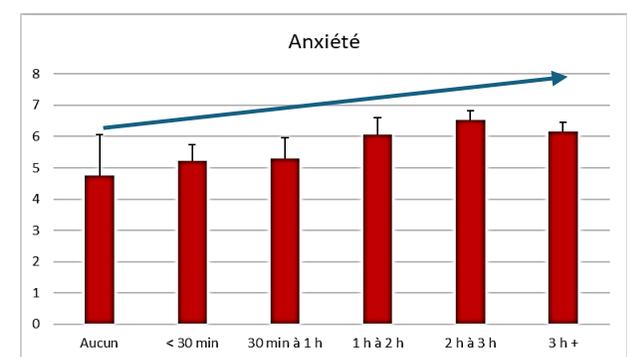
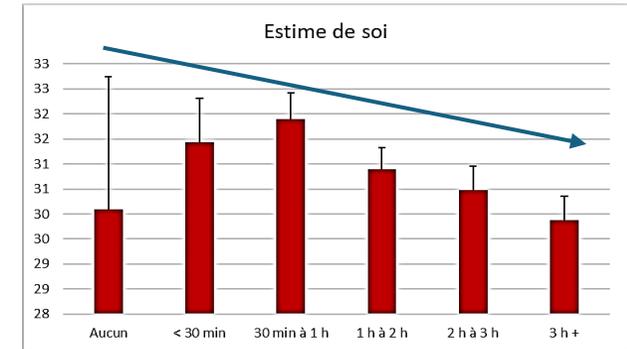
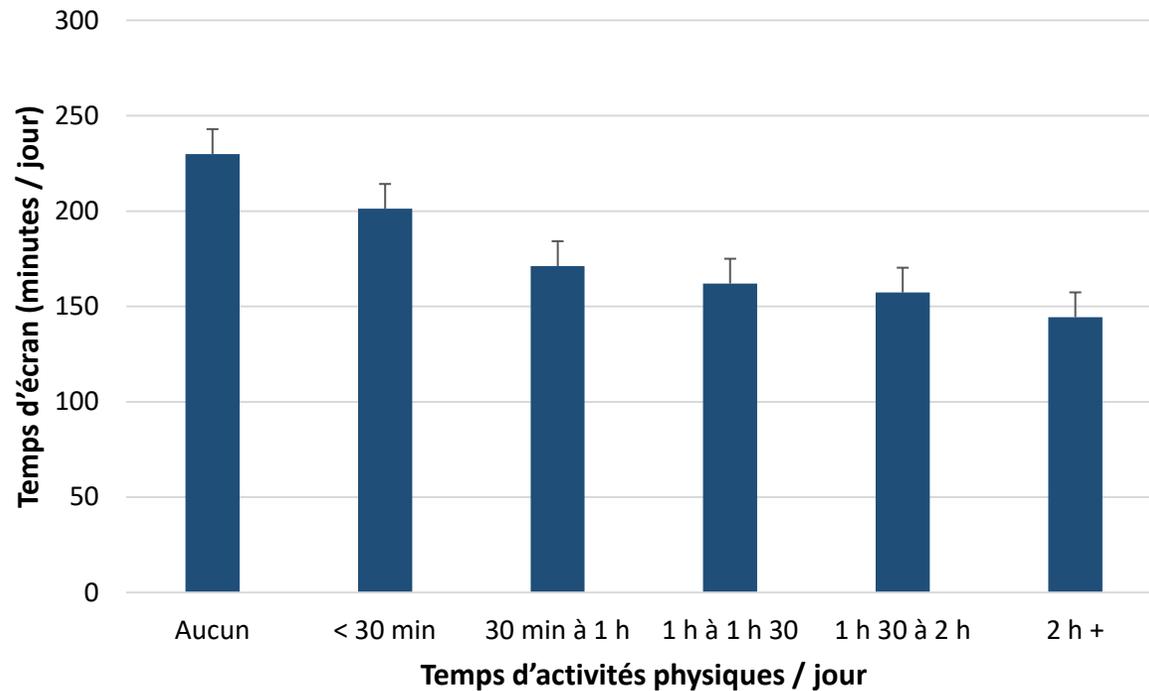
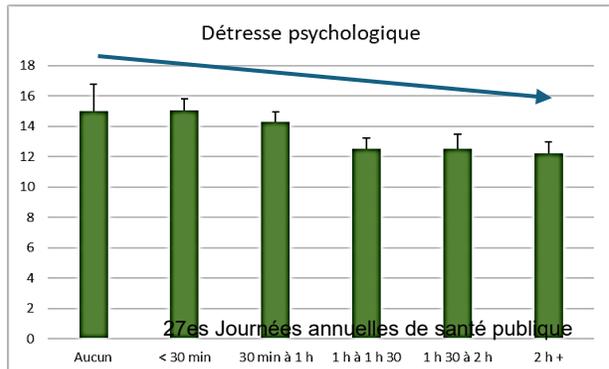
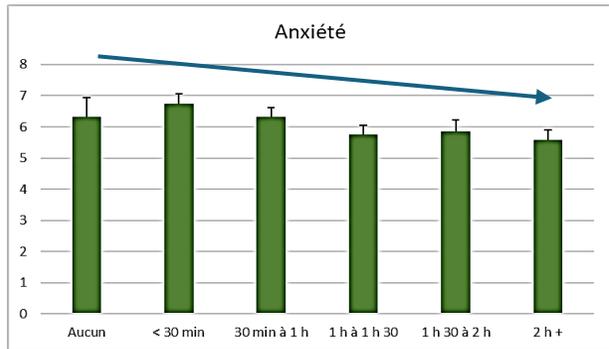
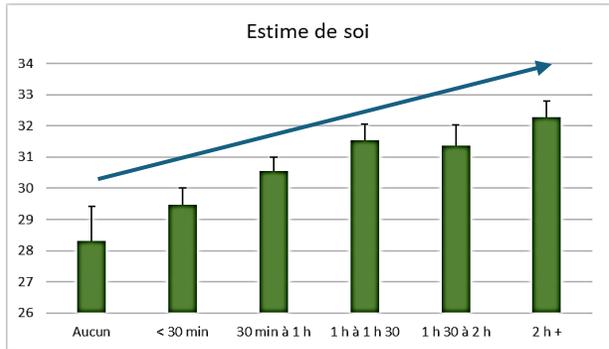


Résultats

➤ Activités physiques

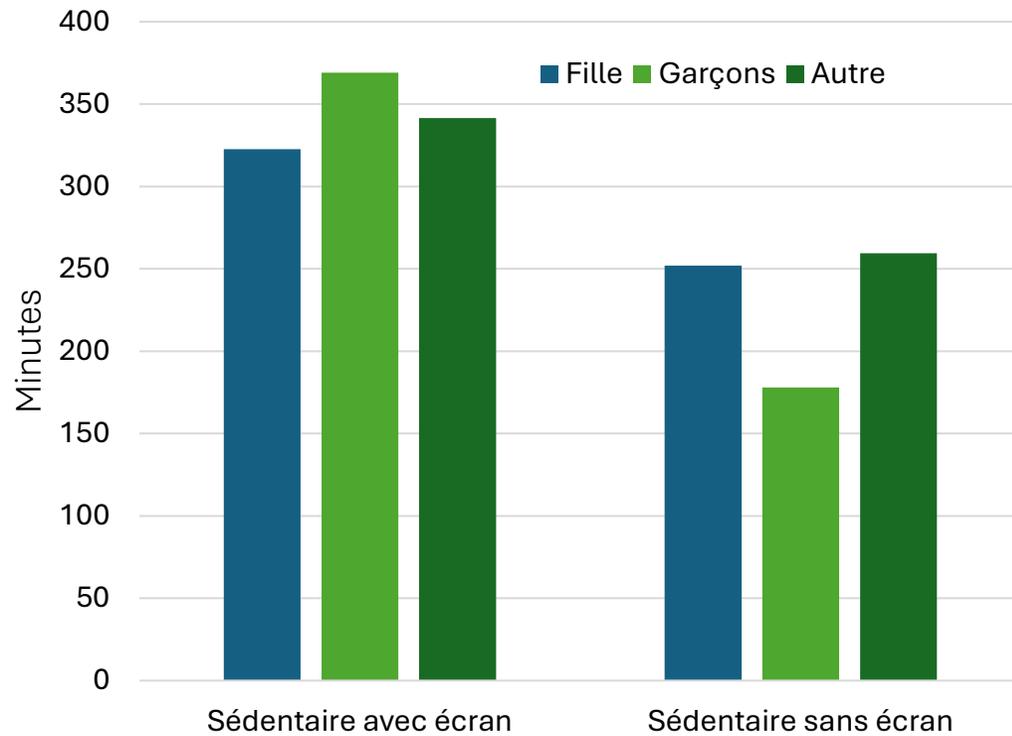


Activités physiques versus utilisation des écrans

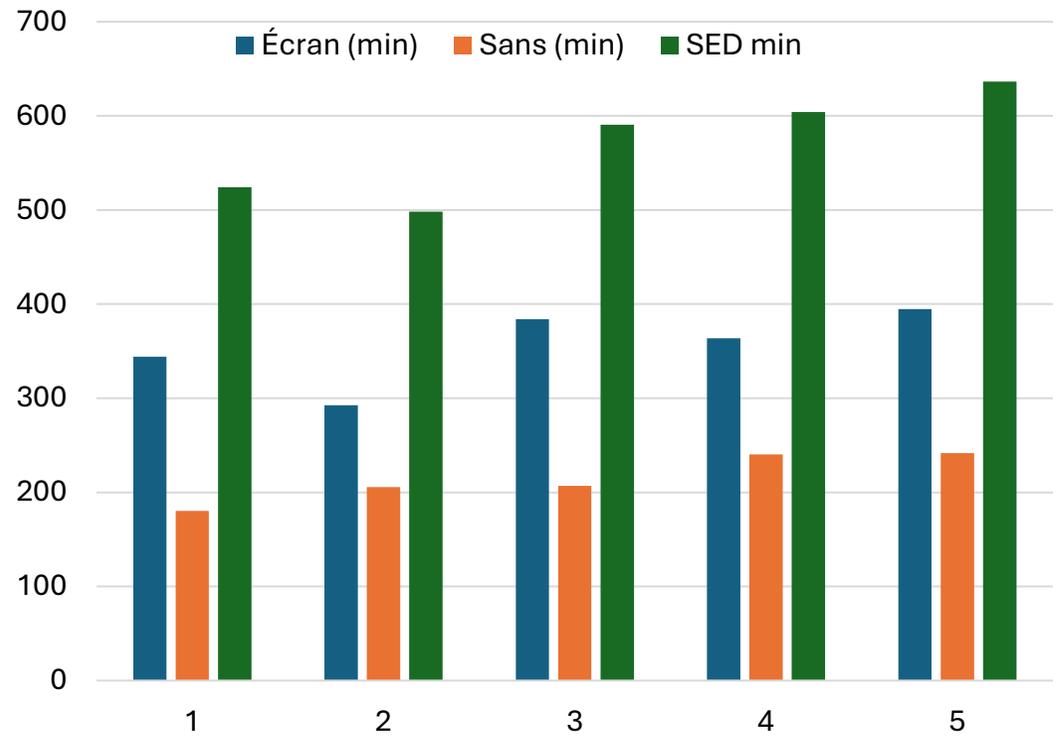


Résultats

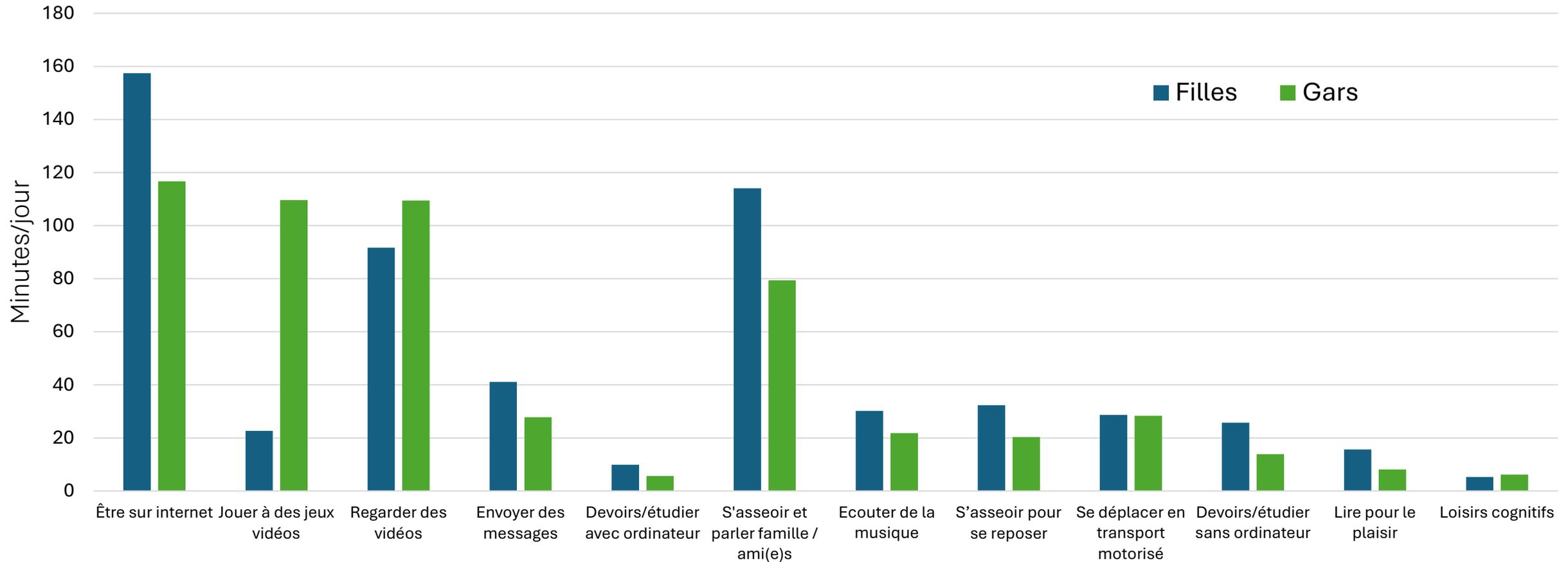
Différences selon le genre



Différences selon le secondaire

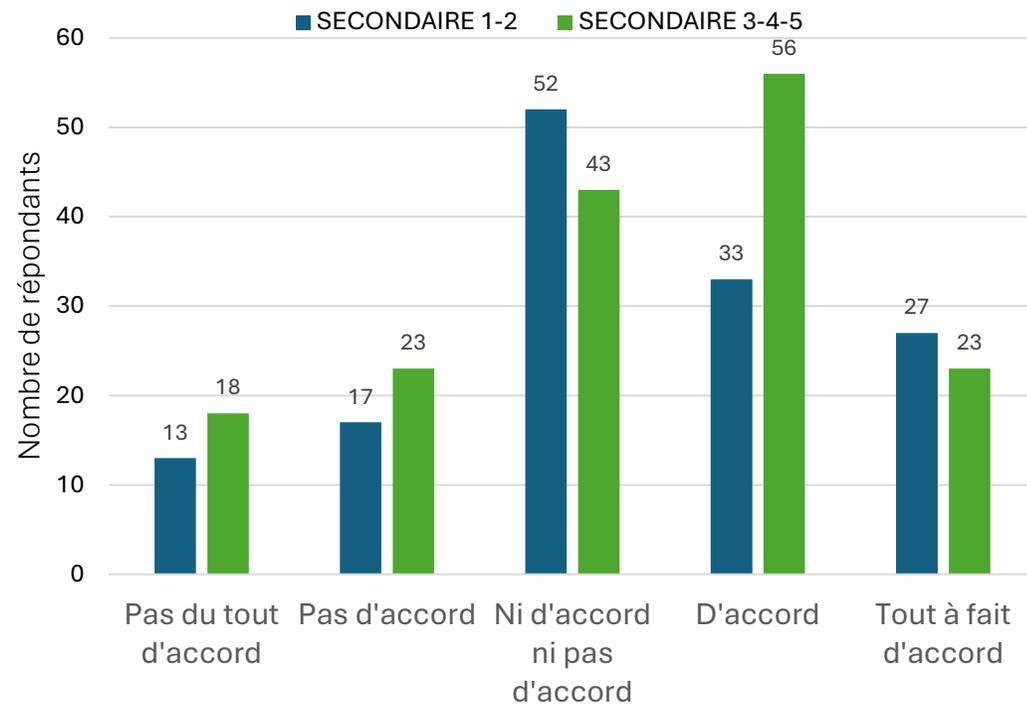


Portrait des comportements sédentaires

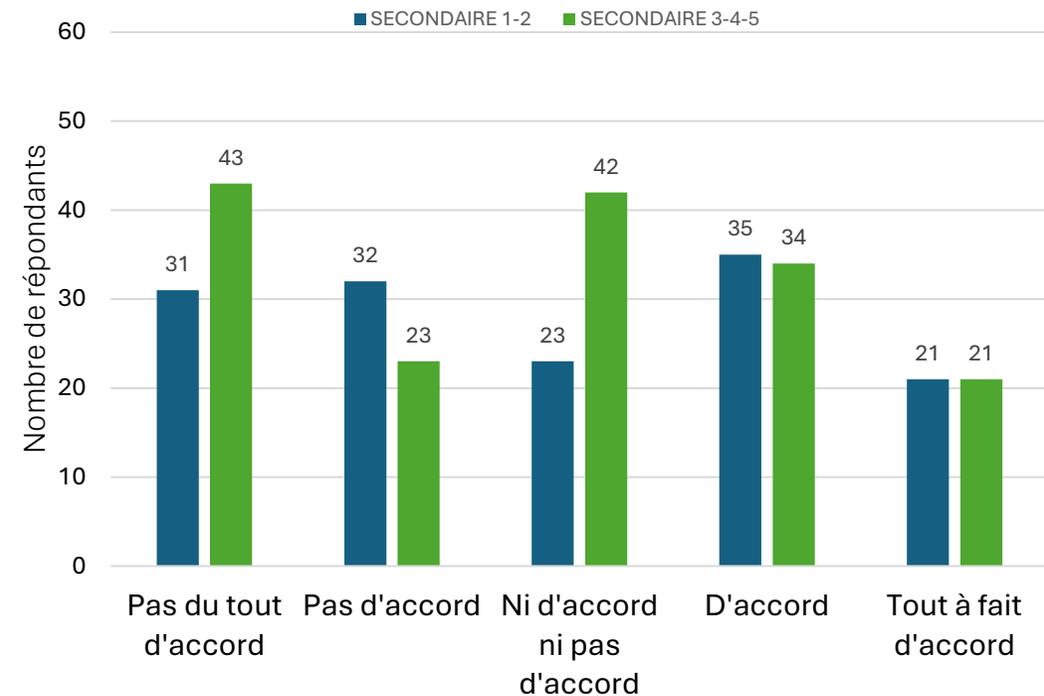


Perception des adolescents.es

« Mon utilisation des écrans augmente mon temps sédentaire »



« Mon utilisation des écrans diminue ma pratique d'activités physiques »



« QUELLES STRATÉGIES PROPOSEZ-VOUS POUR ATTÉNUER L'IMPACT DES ÉCRANS SUR LA SÉDENTARITÉ ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN ? »

- Limiter/contrôler le temps d'écran (n = 80)
- Pratiquer une activité physique (n = 38)
- S'éloigner des écrans (n = 28)
- Sortir (n = 14)
- Participer à des activités (n = 14)
- Passer du temps avec ses proches (n = 14)



G r o u p e d e d i s c u s s i o n



1. ACTIVITÉS MENSUELLES
2. PAUSE DE MIDI MOINS LONGUE
3. INSTAURER DES JOURNÉES THÉMATIQUES
4. DES ZONES SANS / AVEC ÉCRAN

Conclusion

Stratégies des jeunes

- Impliquer les jeunes
- Mise en place de règles qui sont appliquées

Conclusion

Stratégies liées aux données

- Approche axée sur la sédentarité
- Assurer une jonction entre l'offre et la demande (activités)
- Adopter une approche ciblée



M e r c i !



27es Journées annuelles de santé publique

Q u e s t i o n s ?

15 minutes



Travail en sous-groupe 15 minutes

1. Qu'avons-nous appris de nouveau?
2. Impacts et applicabilité dans ma pratique?

Retour en plénière 10 minutes

Comité Scientifique

DR STACY BÉLANGER, MD, D.E.S pédiatrie neurologique, PhD, Pédiatre CHU Sainte Justine. Professeure agrégée, Faculté de Médecine, Université de Montréal. Membre, groupe de travail sur la santé numérique de la Société Canadienne de pédiatrie

EMMANUELLE BERNARD, M.Sc. kin | Conseillère en saines habitudes de vie Direction générale de la santé publique, du ministère de la Santé et des Services sociaux

CHRISTINE LORD, M.Sc. Conseillère pédagogique en éducation physique - Services éducatifs, Centre de services scolaires de Montréal

EMMA CRISTINI, doctorante sciences de l'éducation, M. Sc. Éducation, Université de Sherbrooke

MARIE-ÈVE GIRARD, M.A, Agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

GUYLAINE SARRAZIN, TS (M.S.S) Professionnelle répondante jeunesse en dépendance, Centre de réadaptation en dépendance (CRD) du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie Ouest

MERCI !

