

Associations entre le temps passé sur différents types d'écrans récréatifs et l'épanouissement des adolescents

Benjamin Tézier^{1,2}, Slim Haddad^{1,3}, Richard E. Bélanger^{1,4}, Claude Bacque Dion¹, Anne-Marie Turcotte-Tremblay^{1,2}

1. VITAM - Centre de recherche en santé durable | 2. Faculté des sciences infirmières - Université Laval | 3. CIUSSS de la capitale Nationale | 4. Faculté de médecine - Université Laval

CONTEXTE

- Le **temps d'écran** est corrélé à la **détérioration de la santé mentale** des adolescents^{1,2}.
- Des recommandations (ex : 2h) pour limiter le temps d'écran récréatif total des adolescents ont été émises^{3,4,5}.
- Pourtant, **les différents types d'écran** (ex: réseaux sociaux, télévision, jeux vidéo) n'impliquent pas les mêmes processus cognitifs et émotionnels^{6,7}.
- Des experts appellent à plus de travaux qui s'intéressent à des composantes positives de la santé mentale, tel que **l'épanouissement**^{2,8}.

OBJECTIFS

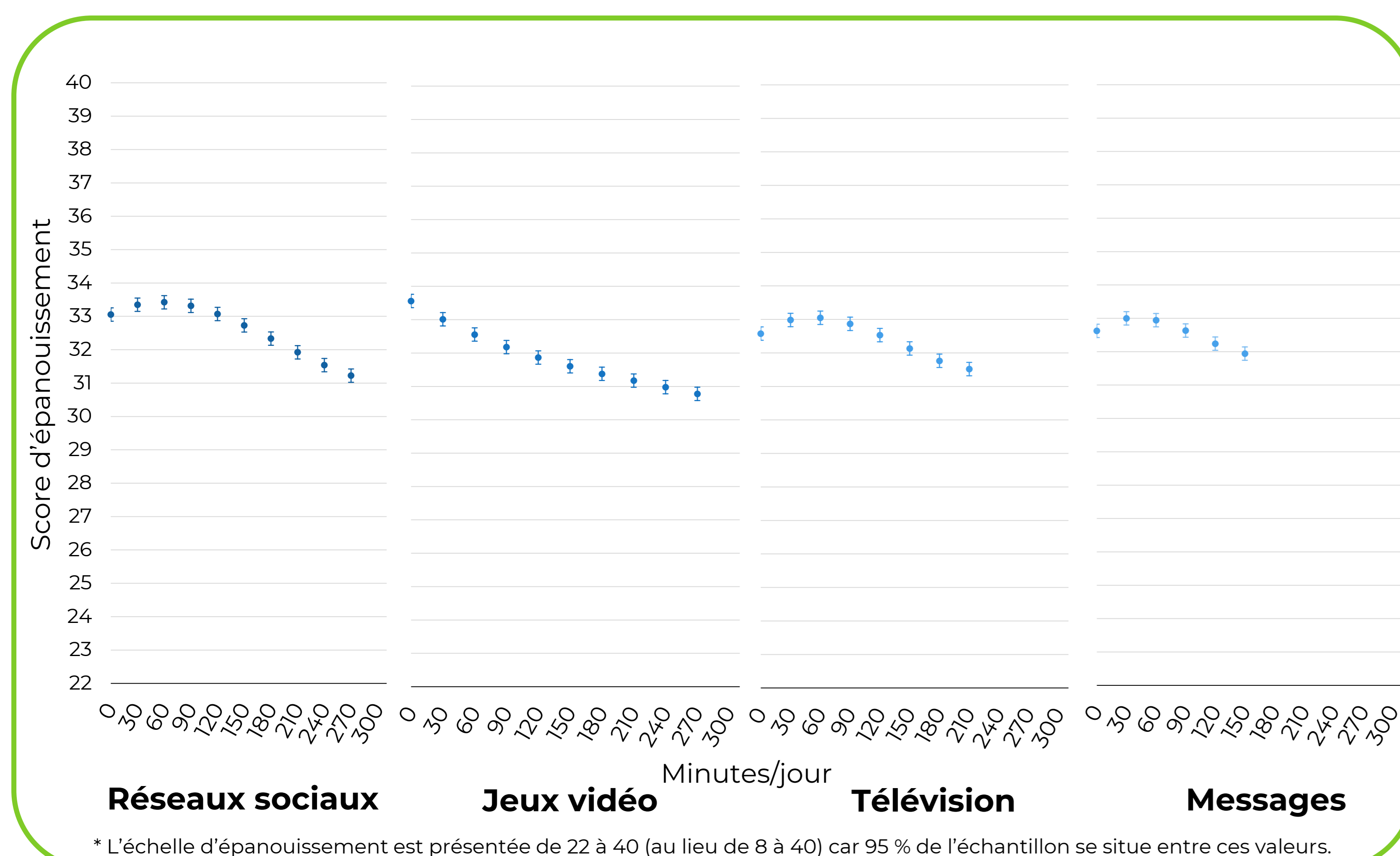
- 1) Etudier les associations entre **différents types d'écran** récréatifs et **l'épanouissement** des adolescents.
- 2) Examiner si ces associations varient **en fonction du sexe**.

MÉTHODE

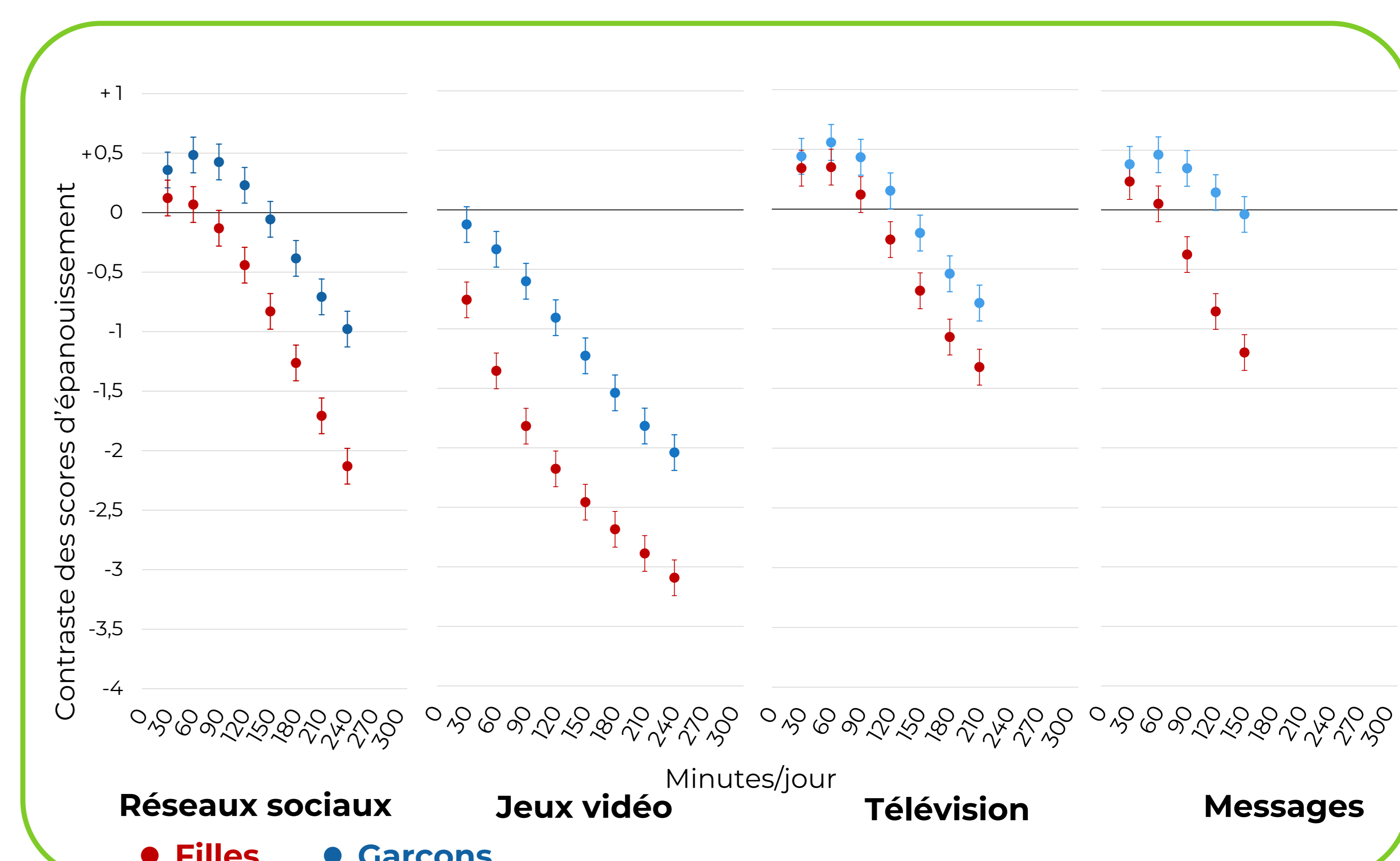
- Etude transversale
- Questionnaire
- Cohorte COMPASS
- **58 472 adolescents**
- **Epanouissement** (échelle de Diener)
- **Temps d'écran**: télévision, réseaux sociaux, jeux vidéo, messages
- Modèle linéaire généralisé avec termes cubiques

RÉSULTATS

Scores d'épanouissement prédits en fonction du temps d'écran quotidien moyen (minutes).



Variations des scores d'épanouissement selon le temps d'écran quotidien moyen, avec comparaison entre sexes et référence au groupe 0 minute/jour.



- **Association négative** immédiate pour les **jeux vidéo**.
- Les associations entre le temps d'écran et l'épanouissement deviennent négatives après **30 minutes de messages** et **60 minutes** de temps sur les **réseaux sociaux ou la télévision**.
- Après **2h** d'utilisation par jour, tous les types d'écrans sont associés à des scores d'épanouissement inférieurs par rapport aux non-utilisateurs.

- Associations non significativement différentes pour les filles et les garçons, à l'exception des **jeux vidéo**, où une augmentation du temps de jeu est associée à une plus grande diminution du score d'épanouissement chez **les filles**.

CONCLUSION

- Chaque type d'écran est **associé différemment** à l'épanouissement des jeunes.
- Lorsque les adolescents passent plus de **2h en moyenne par jour** devant un écran récréatif, leur niveau d'épanouissement semble diminuer comparativement aux utilisateurs non quotidiens, et ce pour chacun des types d'écran.
- Parmi tous les types d'écrans, **les jeux vidéo** étaient ceux le plus fortement associés à un moindre épanouissement.
- Ces résultats pourraient servir à **développer des conseils et des actions plus ciblés** pour les différents types d'usage d'écrans chez les adolescents.