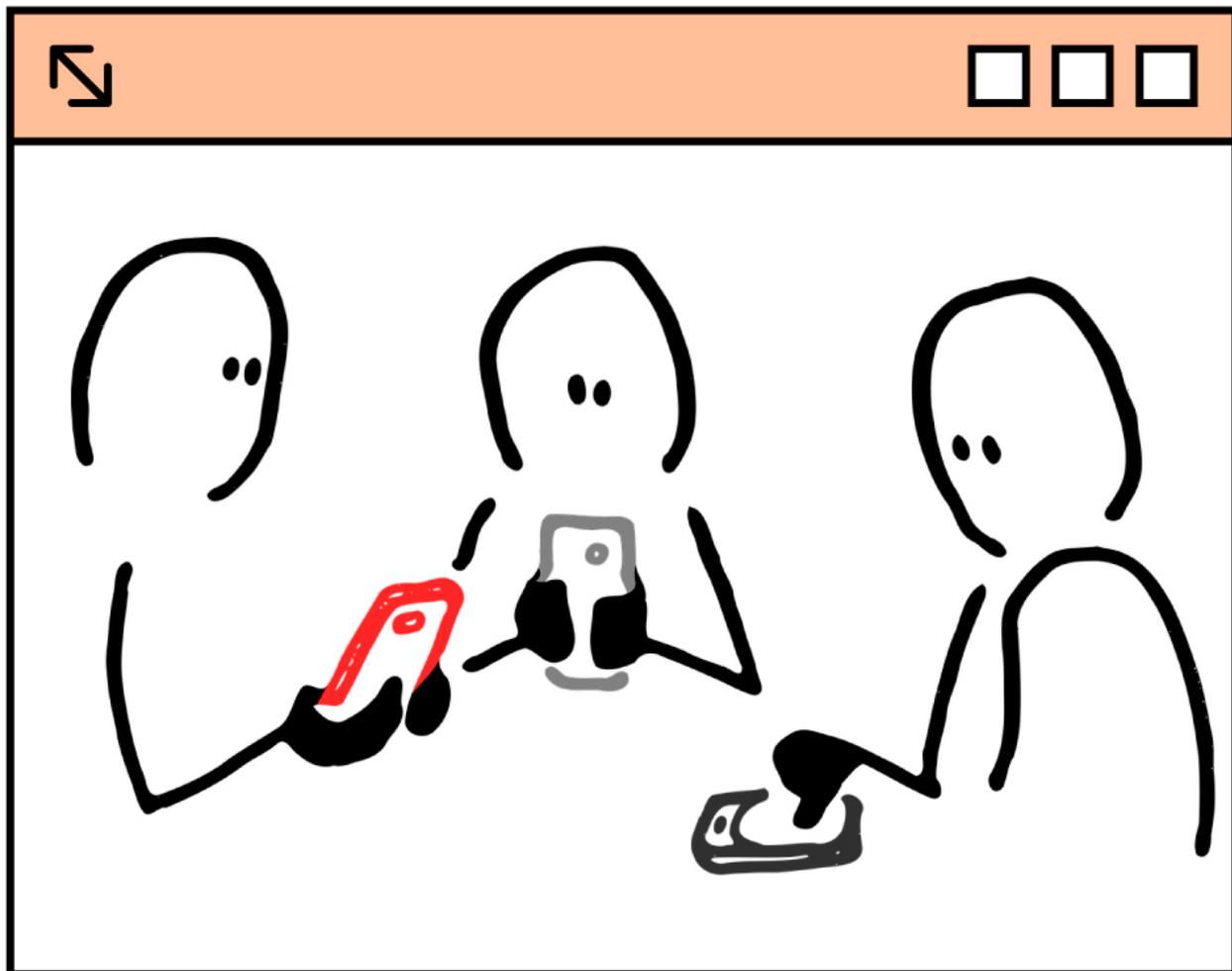


# L'UTILISATION DES ÉCRANS ET LE BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTS



Un an après la pandémie de COVID-19

**L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19** est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Notre-Dame  
Pavillon J-A-De-Sève  
1560, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 4M1  
[ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca](http://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca)

### **Analyse et rédaction**

Jean-François Biron  
Émilie Duplessis-Brochu  
Michel Fournier  
Pierre-H. Tremblay

### **Remerciements**

Merci pour votre confiance et votre soutien :

- ❖ Jean-François Poirier, Max Teisseire et l'équipe d'intervenants en prévention des dépendances de la Maison Jean Lapointe
- ❖ Emmanuelle Parent, Véronique Bolduc, Alexandre Champagne et les animateurs à Bien-être numérique
- ❖ Shannie Beaudoin-Asselin et Sara-Maude Duguay du Centre de services scolaires de Montréal
- ❖ Ginette Vézina et Brigid Glustein de Réseau réussite Montréal
- ❖ Marie-Andrée Authier, Marylène Goudreault, Judith Archambault Patterson, Mylène Drouin et Emanuelle Huberdeau de la Direction régionale de santé publique de Montréal
- ❖ Les jeunes montréalais et montréalaises qui nous ont accordé de leur temps

### **Révision et mise en page**

Florence Mulumba

### **Illustration**

Benoît De Haas

### **Note**

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

© Gouvernement du Québec, 2024  
ISBN : 978-2-550-97277-8 (En ligne)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024  
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

## Table des matières

<b>Mot de la directrice .....</b>	<b>4</b>
<b>Faits saillants.....</b>	<b>5</b>
<b>Contexte.....</b>	<b>6</b>
<b>Les écrans, la pandémie, et après .....</b>	<b>6</b>
<b>Démarche méthodologique.....</b>	<b>7</b>
<b>Résultats.....</b>	<b>10</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>17</b>
<b>RÉFÉRENCES.....</b>	<b>18</b>
<b>Annexe 1. Questionnaire sur l'utilisation des écrans.....</b>	<b>19</b>

## Mot de la directrice

Les écrans numériques ont engendré des avantages technologiques et communicationnels remarquables. Néanmoins, la place grandissante qu'ils occupent dans notre quotidien pose certains risques à la santé, particulièrement chez les jeunes. Ces risques sont à la fois multiples et conditionnés par différents éléments, tels que les caractéristiques individuelles des jeunes, le contexte d'utilisation, la fréquence, l'intensité et la nature de l'utilisation, le contenu ou encore le type d'écran. La pandémie de COVID-19 a exacerbé l'utilisation des écrans pour une importante proportion des jeunes. Malgré la diminution observée depuis, l'utilisation intensive des écrans demeure un enjeu de santé publique prioritaire.

Afin d'intervenir en amont sur la problématique, la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal a ainsi intégré les habitudes numériques dans les priorités d'action du *Plan d'action régional intégré en santé publique* (PARI 2023-2025) avec l'objectif de diminuer l'utilisation intensive des écrans. Cette démarche s'inscrit en complémentarité avec la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* déployée par le ministère de la Santé des Services sociaux et le *Plan d'action interministériel en dépendances 2018-2028*.

Beaucoup de chemin a été parcouru depuis la publication de nos premières études sur les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les familles et les milieux des jeunes. En s'appuyant sur l'avancement des connaissances, la DRSP a contribué à faire connaître les enjeux de santé publique liés l'utilisation des écrans et à soutenir les partenaires dans leurs interventions auprès des jeunes. Nos équipes se sont aussi impliquées dans le développement d'indicateurs destinés à évaluer l'ampleur de l'utilisation des écrans et ses répercussions à l'échelle de la population montréalaise. S'il y a encore beaucoup de défis en ce sens, ces outils permettent une meilleure surveillance des comportements des jeunes et des inégalités observées entre les différents jeunes et les différents milieux.

Menée avec le précieux soutien d'organismes partenaires qui œuvrent pour le bien-être et la réussite éducative des jeunes, cette étude offre un éclairage nouveau et nuancé sur l'état de bien-être des jeunes et sur l'évolution de leur utilisation des écrans depuis la pandémie. Les résultats permettront, je l'espère, de contribuer à faire avancer nos réflexions sur les habitudes numériques des jeunes et les actions permettant d'assurer la réduction des effets délétères sur leur santé.

Bonne lecture !

La directrice régionale de santé publique,

  
Mylène Drouin, M.D., FRCP

## Faits saillants

### **Des adolescents montréalais qui se portent mieux qu'au cours de la pandémie**

- 34% des adolescents interrogés lors de la pandémie déclaraient avoir un moral passable ou mauvais. Cette proportion est de 23% en 2023.
- L'insatisfaction à l'égard de la vie en général se situait à 19% chez les adolescents sondés en 2021, comparativement à 5% en 2023.
  - 16% affirmaient aussi être insatisfaits de leurs relations avec les amis en 2021, contre 5% chez les répondants de 2023.

### **Le temps-écran de loisir a diminué, mais demeure un point sensible pour les habitudes de vie**

- 27% des adolescents interrogés lors de la crise sanitaire passaient 5 heures ou plus par jour devant les écrans en semaine, comparativement à 19% en 2023.
  - Pour les jours de fin de semaine, les proportions étaient de 44% en 2021, et de 38% en 2023.
- L'utilisation intensive (5h et plus à tous les jours) atteignait 22% pendant la pandémie, comparativement à 18% en 2023.
- Les adolescents sondés en 2023 sont moins nombreux à se dire « tannés » des écrans, et ont moins recours aux écrans pour maintenir leurs relations qu'au cours de la crise sanitaire.
  - Les écrans continuent d'être un moyen privilégié d'accès à de nouvelles connaissances dans les temps libres (81%).
- De fortes proportions d'adolescents affirment toutefois que leurs habitudes numériques affectent parfois ou souvent leur sommeil (41%), leurs travaux scolaires (54%), ou que leur utilisation inquiète l'entourage (57%).

### **Des habitudes numériques bien ancrées et diversifiées**

- Le visionnement de vidéo est universellement répandu chez les adolescents sondés en 2023 : 84% confient s'y adonner souvent ou très souvent, tout comme pour la consultation de médias sociaux (76 %) et la pratique de jeux vidéo (53%).
- 21% des participants déclarent fréquenter souvent ou très souvent les sites d'information ou de nouvelles, 34% d'autres types d'activités en ligne (magasinage, entraînement, webinaire, etc.).

### **Des risques sont associés à l'utilisation intensive des écrans (5h et plus à tous les jours)**

- En cohérence avec la littérature, les analyses montrent que l'utilisation intensive est associée à des risques et des impacts accrus pour la santé, le bien-être et la motivation scolaire.
  - Les adeptes de médias sociaux et de jeux vidéo seraient un peu plus susceptibles de pratiquer une utilisation intensive des écrans.
  - Une utilisation plus modérée est davantage liée à des aspects positifs des écrans : apprendre de nouvelles choses, développer ses relations et s'informer.

## Contexte

### Les écrans, la pandémie, et après

À l'heure où les technologies de l'information et des communications continuent de s'intégrer de façon grandissante dans toutes les sphères de la société, la pertinence de suivre l'évolution des habitudes numériques de la population avec une perspective de santé publique n'est plus à démontrer. Les connaissances actuelles nous invitent toutefois à porter un regard nuancé<sup>1</sup>.

En effet, l'utilisation des différents écrans (téléphones intelligents, tablettes, ordinateurs, etc.) s'inscrit souvent de façon positive dans le quotidien des individus. Néanmoins, ces appareils numériques occasionnent leur lot d'impacts préjudiciables lorsque leur usage devient trop intense ou inadapté. À cet égard, nos travaux antérieurs auprès de la population montréalaise ont mis en lumière des associations significatives entre un temps-écran de loisir intensif et le manque de sommeil; une faible activité physique; de l'insatisfaction dans différentes sphères de la vie; ainsi qu'une moins bonne santé mentale<sup>2</sup>. Dans les cas les plus sévères, des études indiquent que l'utilisation problématique d'Internet entraîne des conséquences graves au point où des services d'aide spécialisée en réadaptation sont requis<sup>3</sup>.

Par ailleurs, au cours de la pandémie de COVID-19, les établissements scolaires et les lieux habituels de loisirs fréquentés par les jeunes montréalais ont été inaccessibles lors de périodes de confinement s'étirant sur plusieurs semaines. Parallèlement, le recours aux appareils numériques a été grandement encouragé afin de renforcer les mesures mises en place pour freiner la propagation du coronavirus. Dans cette conjoncture d'urgence sanitaire, les écrans se sont présentés comme une alternative utile pour entretenir les liens sociaux, ainsi que pour poursuivre le travail et les études à distance.

Cette situation inusitée a cependant soulevé de vives inquiétudes chez de nombreux acteurs œuvrant auprès des jeunes à Montréal, notamment dans les milieux de l'éducation et des organismes communautaires. Considérées moins vulnérables à la COVID-19, les plus jeunes générations n'en subissaient pas moins les contrecoups psychosociaux des restrictions imposées à la tenue d'activités sociales et aux diverses rencontres qui nécessitent des contacts en personne. C'est dans ce contexte que des préoccupations ont été relayées aux instances de santé publique quant aux impacts négatifs d'une surutilisation des écrans pour la santé des adolescents, leur développement et leur motivation scolaire. En l'absence de sources de données disponibles sur le sujet, la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) a réalisé une étude au printemps 2021 afin de documenter le phénomène chez les adolescents en contexte de pandémie.

Les données de cette première étude, colligées lors d'une période particulièrement restrictive de la pandémie, ont relevé une intensification notable des habitudes numériques dans le temps libre des adolescents. Elles ont également confirmé la présence d'impacts négatifs chez les plus grands utilisateurs d'écrans. De plus, les données indiquaient que le contexte de la pandémie exerçait une pression négative réelle sur le moral et le bien-être des adolescents montréalais. À cet égard, il faut souligner que plusieurs recherches menées ailleurs dans le monde en sont depuis arrivées aux mêmes constats<sup>4</sup>. Les résultats de notre première étude convergent également avec ceux publiés par l'Institut national de santé publique du Québec sur les comportements et les habitudes de vie des adolescents lors de la pandémie<sup>5</sup>. Il est ainsi bien établi que la crise sanitaire a été une période difficile pour le moral de nombreux adolescents, et que l'utilisation des écrans s'y est fortement intensifiée.

Depuis la parution de nos premiers résultats, obtenus en 2021, de nouvelles questions ont émergé. Elles tiennent au fait que suite à la levée de l'urgence sanitaire au Québec, en juin 2022, les jeunes ont pu réinvestir leurs activités habituelles. Les établissements scolaires sont pleinement accessibles et les restrictions touchant les activités et contacts en personne ont été abolies. Dans cette « après pandémie », on souhaitait donc vérifier si l'augmentation des habitudes numériques chez les adolescents était un effet passager, dû au contexte, ou si les changements persistent une année après. Plus précisément, il importait de faire la lumière sur les questions suivantes :

- De façon générale, le bien-être des adolescents montréalais s'est-il amélioré depuis la fin de la pandémie ?
- Le temps libre consacré aux écrans a-t-il changé ?
  - L'utilisation intensive des écrans est-elle aussi répandue qu'au cours de la pandémie ?
- Quels sont les types d'utilisation les plus populaires chez les adolescents montréalais au sortir de la pandémie ?
- Observe-t-on des différences en lien avec les impacts perçus de l'utilisation des écrans dans la vie des adolescents ?

En s'appuyant sur de nouvelles données, ce document présente les principaux constats tirés de nos analyses sur l'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents montréalais après la pandémie.

## Démarche méthodologique

Le contexte que nous avons exposé rappelle que les perturbations découlant de la pandémie ont entraîné une augmentation de l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais, ainsi qu'un fardeau pour leur bien-être et leur qualité de vie. La levée de l'urgence sanitaire et le retour à un contexte plus normal ont ensuite fait naître de nouvelles questions.

Afin d'amener des réponses à ces questions et d'avoir un point de comparaison avec les résultats obtenus en 2021, un second portrait de situation a été produit. La démarche méthodologique utilisée en 2021 a donc été reconduite au printemps 2023. Elle s'appuie sur la collaboration d'organismes partenaires œuvrant auprès des jeunes sur les thèmes de la promotion de la santé, de la réussite scolaire et de la prévention des dépendances :

- Bien-être numérique
- Le Centre de services scolaires de Montréal
- La Maison Jean Lapointe
- Réseau réussite Montréal

## Collecte de données au printemps 2023

Le questionnaire utilisé en 2021 a été adapté au contexte d'après pandémie. Les questions visaient à recueillir des informations sur le thème des habitudes numériques et de diverses facettes relatives au bien-être des adolescents (voir annexe 1). D'une durée estimée à environ dix minutes, il a été administré à 998 jeunes de 14 et 17 ans, au cours des mois d'avril à juin 2023 inclusivement. Les participants ont été recrutés dans le cadre d'ateliers menés par nos partenaires dans les écoles secondaires montréalaises (N= 528) et par le biais de parents montréalais inscrits à un panel web<sup>6</sup> : leurs enfants ont été invités à répondre au questionnaire (N= 470). Les formulaires ont été complétés sur papier ou en ligne sur un site sécurisé. Bien qu'il ne soit pas

probabiliste, le plan de sondage a été conçu pour favoriser autant que possible une dispersion des répondants dans les groupes d'âge admissibles et les secteurs géographiques de la région de Montréal. Les écoles sélectionnées sont de différents quartiers de la métropole et les participants du panel sont disséminés dans toute la région.

Au final, nous avons pu constituer un échantillon de convenance qui offre des repères pertinents sur la présence et l'ampleur des phénomènes étudiés. Il comporte des parts égales de répondants masculins et féminins. Les résultats tirés d'un tel échantillon doivent cependant être interprétés avec prudence, ils peuvent comporter certains biais et présentent des limites quant à leur représentativité.

## Traitement des données

Les données ont été traitées de façon à établir un portrait descriptif des comportements liés à l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais après la fin de l'urgence sanitaire. Elles ont ensuite fait l'objet de croisements afin de vérifier les associations entre l'intensité d'utilisation des écrans et différents indicateurs touchant le bien-être des répondants. D'autres analyses ont enfin permis d'explorer les liens entre les types d'utilisation, la présence d'impacts auto-rapportés, le niveau scolaire et le genre des participants.

## Indicateurs et variables clés

- Temps-écran et utilisation intensive des écrans (utilisation  $\geq$  5 heures)

Dans le cadre des présents travaux, l'indicateur désignant « l'utilisation intensive » est fondé sur un temps-écran de 5 heures et plus par jour, en semaine et en fin de semaine inclusivement. Il s'agit du temps-écran déclaré par les répondants en excluant celui nécessaire pour l'école et les travaux scolaires. Ce choix de seuil a été établi en fonction de la distribution globale des niveaux de temps-écran observés dans les échantillons de 2021 et de 2023. Il présente le groupe des plus grands utilisateurs et des analyses confirment qu'il se distingue considérablement des autres groupes sur le plan des comportements et des associations avec plusieurs variables étudiées.

- Autres indicateurs et variables d'intérêt analysés

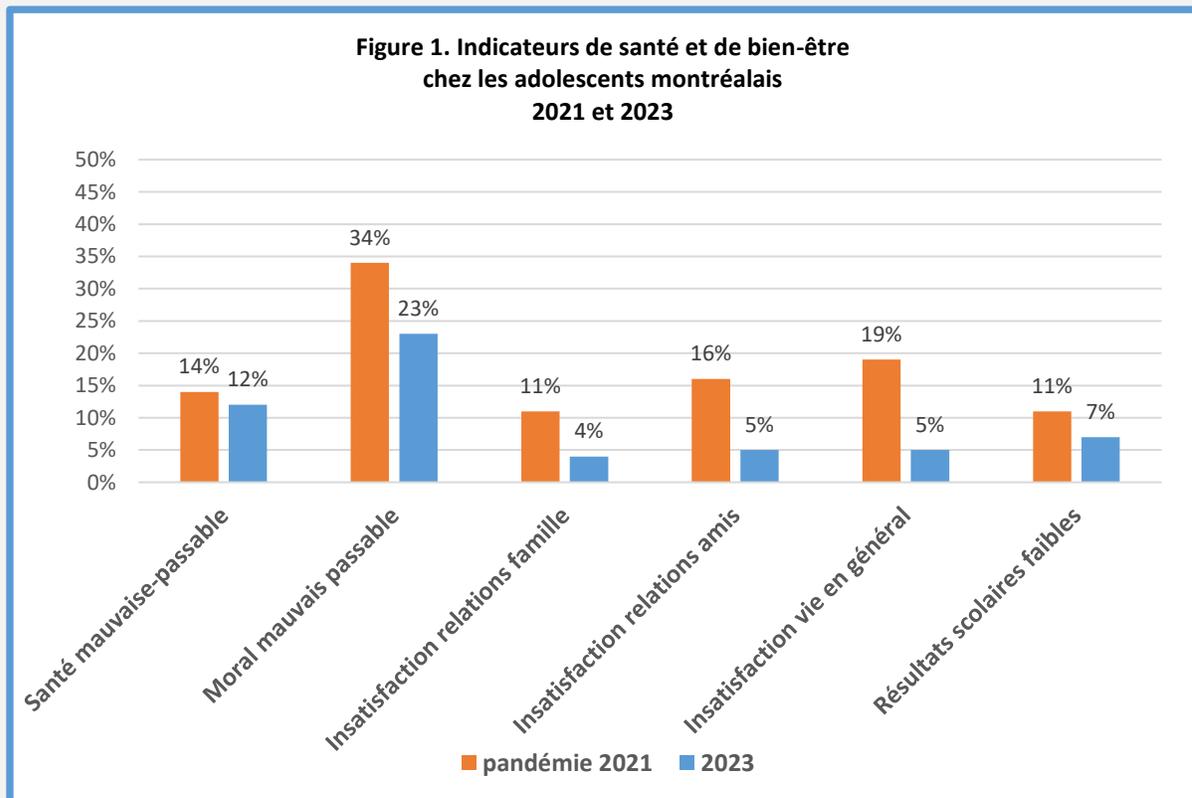
Catégorie	Variables / indicateurs
<b>Sociodémographiques</b>	-Niveau scolaire -Genre
<b>Type d'utilisation des écrans (Souvent, très souvent)</b>	-Visionnement de vidéo -Jeux vidéo -Médias sociaux -Sites d'information et de nouvelles -Tous autres usages
<b>Bien-être, qualité de vie motivation scolaire</b>	- Santé passable ou mauvaise - Moral passable ou mauvais - Insatisfaction relations avec familles - Insatisfaction relations avec amis - Insatisfaction de sa vie - Résultats scolaires faibles ou très faibles - Motivation scolaire faible ou très faible - Inquiétude face à l'avenir élevée - Activités physiques faibles très faibles
<b>Impacts attribués aux écrans</b>	- Apprendre de nouvelles choses - Aidé à développer et maintenir mes relations - Ont nui au sommeil - Ont nui aux résultats scolaires - Des proches se sont inquiétés - Je suis « tanné » des écrans

## Résultats

### Des adolescents montréalais qui se portent mieux qu'au cours de la pandémie

La figure 1 affiche les indicateurs de santé et de bien-être tels qu'ils se présentaient pendant la pandémie, au printemps 2021, et après, au printemps 2023. Les données suggèrent que les adolescents se portent mieux depuis la fin de la crise sanitaire. Des écarts importants sont observés entre les deux échantillons pour la satisfaction à l'égard de la vie, ainsi que pour les relations avec la famille et les amis. La proportion de jeunes déclarant un moral passable ou mauvais est nettement plus faible dans le groupe sondé en 2023.

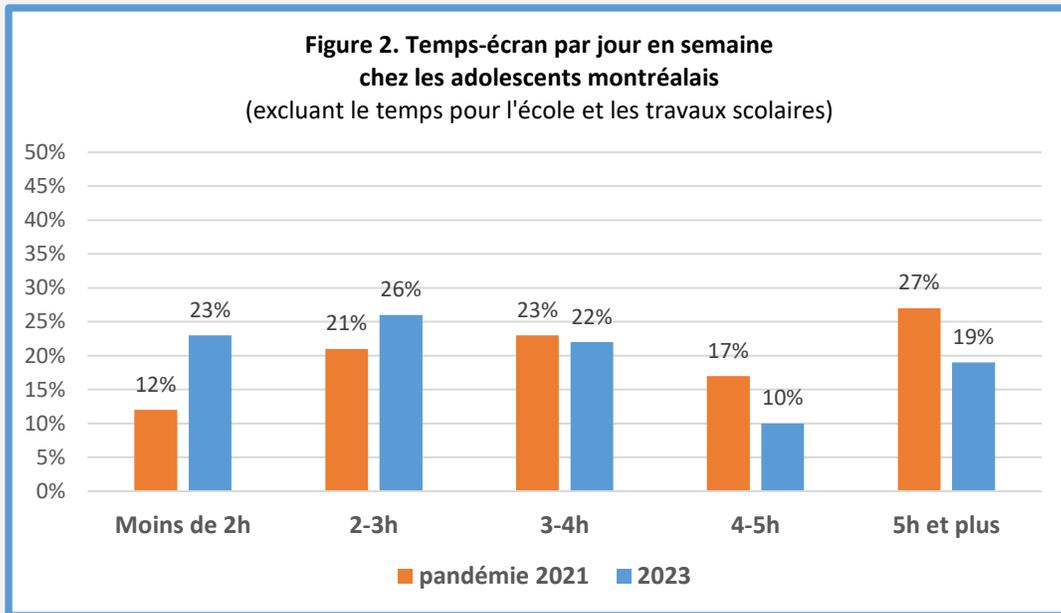
En lien avec la motivation scolaire, plus du quart (28%) des répondants de 2021 affirmaient qu'elle avait beaucoup diminué pendant la pandémie. Il n'était pas possible de reproduire un indicateur comparable pour la collecte de 2023, toutefois : les données colligées lors de cette période indiquent que 8% des participants présentent une très faible motivation pour l'école et les études (données non-présentées). Dans la même veine, plus du tiers (36%) des sujets sondés en 2021 disaient que leur niveau d'activité physique avait beaucoup chuté avec la pandémie. En 2023, les sujets qui déclarent avoir un niveau d'activité physique très faible atteint 5%.



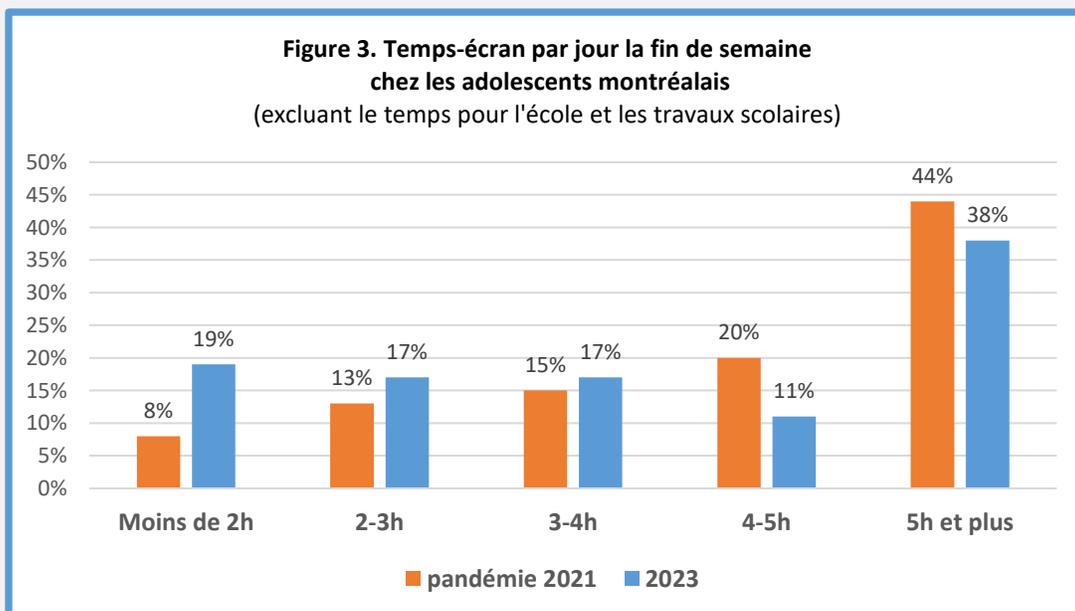
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2021 et 2023

### Moins de temps-écran qu'au cours de la pandémie

Les données relatives à l'ampleur du temps consacré aux écrans par les adolescents montrent des écarts appréciables entre les données de 2021 et celles de 2023. Les niveaux se situant à 4 heures et plus par jour sont beaucoup moins répandus dans le groupe sondé après la crise sanitaire (figures 2 et 3). Ce constat s'observe autant les jours de semaine que de fin de semaine. Quant à l'utilisation intensive (établie à 5 heures et plus à tous les jours), elle était à 22% dans l'échantillon de 2021 et se situe à 18% au printemps 2023 (données non-présentées). Il faut ici rappeler que les données de 2021 ont été colligées pendant une période particulièrement difficile et restrictive de la pandémie.



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2021 et 2023



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2021 et 2023

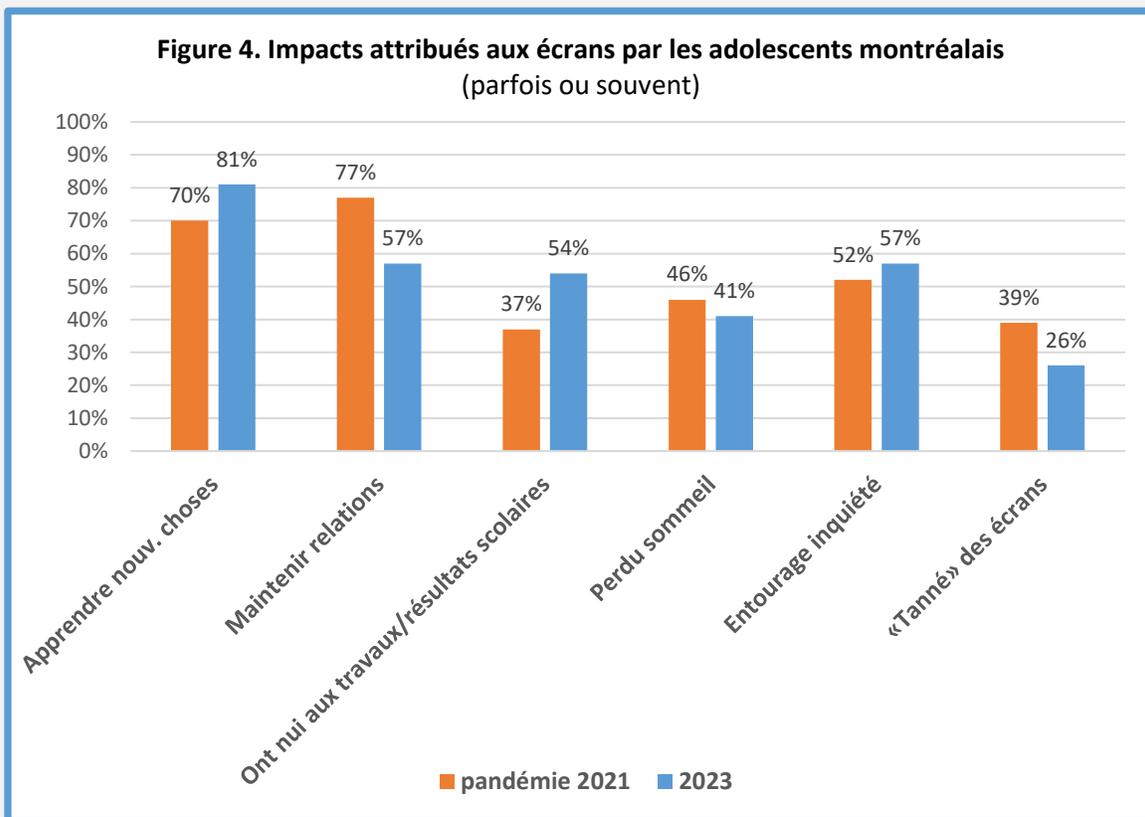
Fait intéressant, la grande utilisation des écrans les jours de fin de semaine ne se traduit pas nécessairement en une grande utilisation les jours normaux de semaine. À cet égard, nos analyses indiquent que chez les utilisateurs classés non-intensifs, environ le quart font tout de même 5h et plus de temps-écran les jours de fin de semaine. Comparativement, seulement 2% des utilisateurs classés non-intensifs font 5h et plus de temps-écran les jours de semaine.

Enfin, nos analyses n’ont pas décelé de différences de temps consacré aux écrans selon le genre des participants, mais les élèves de secondaires IV et V tendent à passer davantage de temps devant les écrans que ceux des niveaux II et III.

### Les impacts perçus des écrans avant et après la pandémie

Comme on pouvait s’y attendre avec la disparition des mesures limitant les contacts sociaux, les résultats suggèrent que les adolescents sondés en 2023 sont moins nombreux à être « tannés » des écrans (figure 4). De manière cohérente, on note qu’ils auraient moins recours aux écrans pour développer ou maintenir leurs relations qu’au cours de la crise sanitaire.

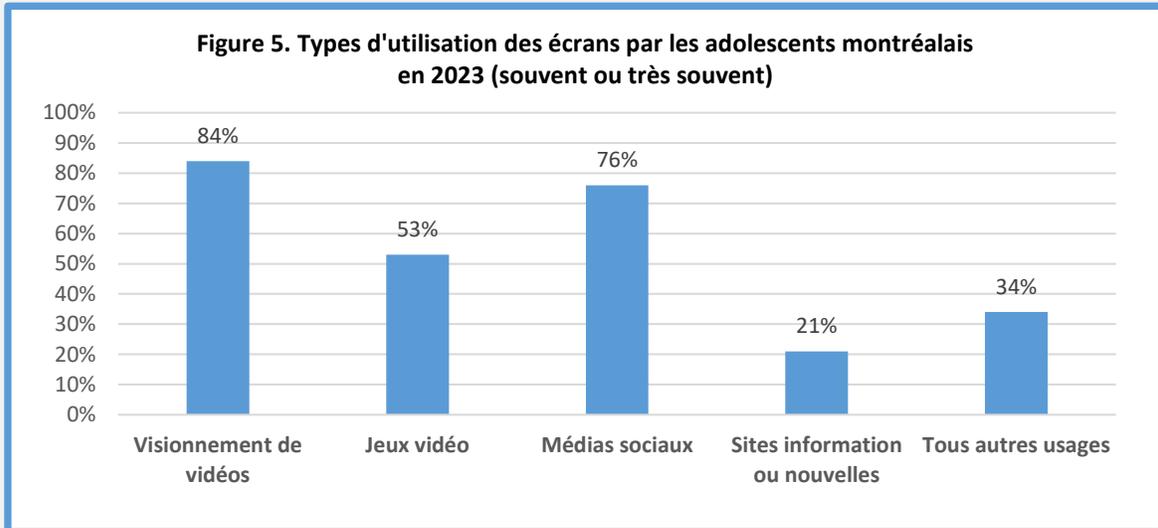
L’aspect un peu paradoxal des impacts liés aux écrans est aussi mis en lumière par les analyses : les usages semblent nuire davantage aux travaux et aux résultats scolaires après la pandémie, alors que les appareils numériques demeurent néanmoins un moyen privilégié d’accès à de nouvelles connaissances. Au-delà de la pandémie, les résultats rappellent que, pour plusieurs, la gestion des écrans demeure un enjeu important de la vie quotidienne. Dans l’échantillon de 2023, de fortes proportions de participants déclarent avoir une utilisation qui affecte leur sommeil (41%), ou qu’elle suscite des inquiétudes dans leur entourage (57%).



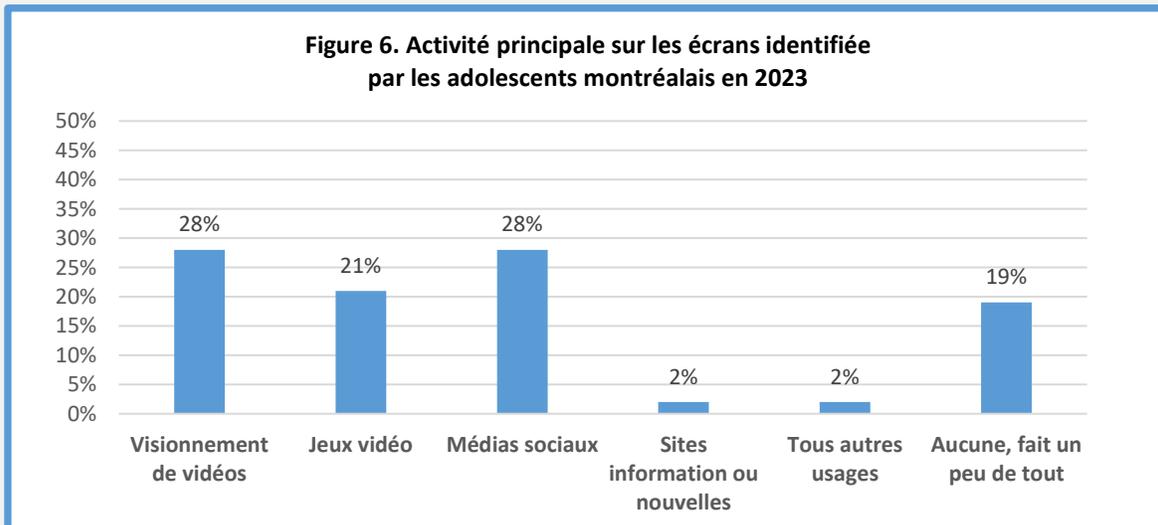
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2021 et 2023

## Des habitudes numériques diversifiées

Les données recueillies en 2023 ont permis de comparer la popularité relative de certains types d'utilisation. Le visionnement de vidéos est l'activité la plus populaire puisque 84% des répondants déclarent s'y adonner souvent ou très souvent (figure 5). La consultation de médias sociaux (76%) et les jeux vidéo (53%) sont aussi pratiqués souvent ou très souvent par une majorité d'adolescents. Bien qu'il ait été possible de dégager le type d'utilisation principale des participants, il faut surtout retenir que leurs habitudes numériques incluent des activités diversifiées, qui sont fréquentes et non-mutuellement exclusives. À cet égard, environ un adolescent sur cinq indique même n'avoir aucune activité principale, mais plutôt faire un peu de tout (figure 6).

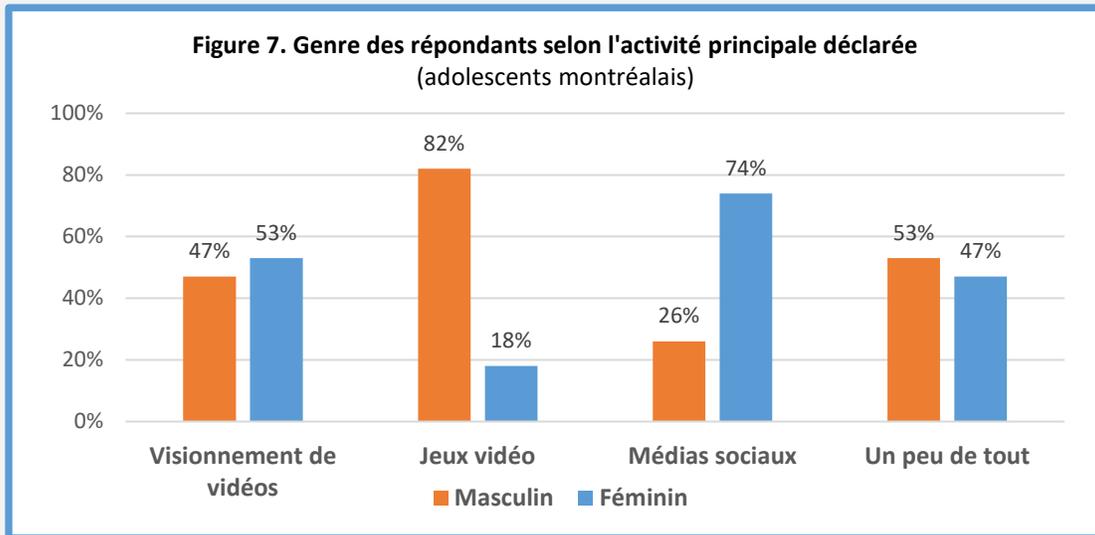


Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023



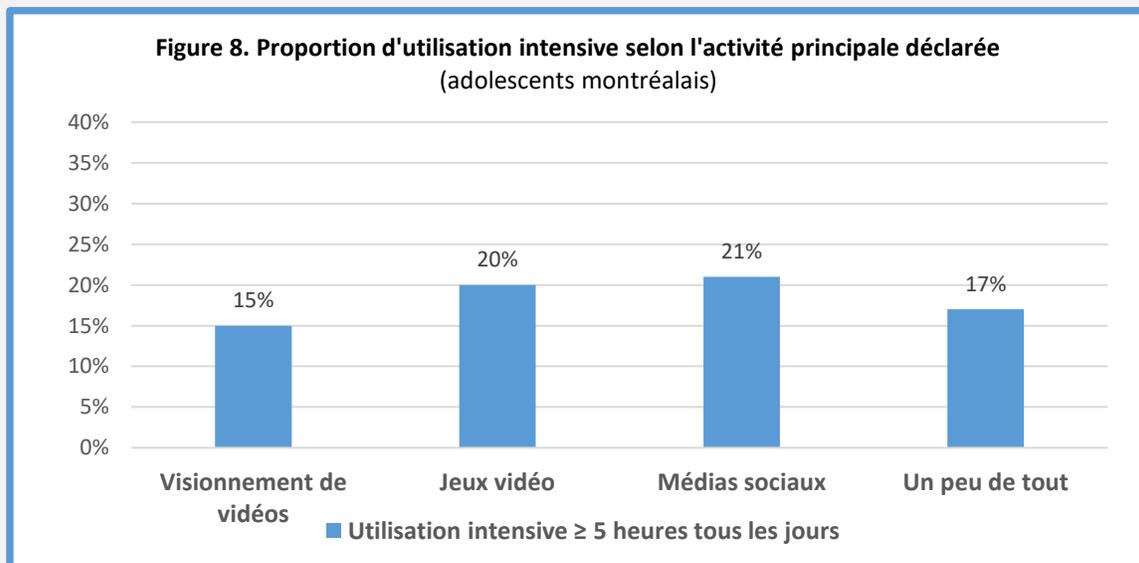
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

Lorsqu'on analyse le genre des participants pour chacun des types d'utilisations principales déclarées (figure 7), on note que parmi les adeptes de jeux vidéo, les individus de genre masculin sont proportionnellement beaucoup plus nombreux (82%). À l'inverse, le groupe dont l'activité principale consiste à consulter ou interagir sur les médias sociaux est en plus grande partie composé de personnes dont le genre est féminin (74%). Dans une moindre mesure, des différences sensibles sont observées pour le visionnement de vidéos (53% féminin, 47% masculin) et le fait de « faire un peu de tout » (53% masculin, 47% féminin).



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

Les adolescents dont les médias sociaux ou les jeux vidéo sont l'activité principale, sont plus susceptibles d'être des utilisateurs intensifs (figure 8). Il faut cependant interpréter ces résultats avec prudence puisque les écarts sont relativement modestes, que la nature de ces usages est en soi complexe (les jeux vidéo n'ont par exemple pas tous les mêmes caractéristiques structurelles) et surtout, que les jeunes ne se limitent pas seulement à l'activité principale déclarée.



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

## Des risques sont associés à l'utilisation intensive des écrans

Rappelons que dans le cadre de la présente étude, l'utilisation intensive est définie par un seuil de 5 heures et plus, par jour, la semaine et la fin de semaine inclusivement. Le temps-écran nécessaire pour l'école et les travaux scolaires n'est pas pris en compte.

Le tableau 1 affiche les associations entre l'utilisation intensive des écrans et des variables témoignant du bien-être et de la santé des répondants de 2023. Les résultats appuient les constats établis lors de nos travaux antérieurs : le groupe qui pratique une utilisation intensive des écrans se distingue de façon négative des autres participants sur plusieurs variables étudiées. Des écarts considérables sont notamment observés pour le niveau d'activité physique, l'état général de santé et pour le moral qui est plus fréquemment mauvais lorsque l'utilisation est intensive. De plus, les utilisateurs intensifs sont proportionnellement plus nombreux à dire qu'ils ont une faible motivation scolaire, ainsi que de faibles résultats scolaires.

**Tableau 1. Temps-écran et bien-être chez les adolescents**

Variables de santé et de bien-être	Utilisation intensive 5h et plus / jour sem. et fds	Utilisation non-intensive
	%	%
Santé passable ou mauvaise	23,4	10,1
Moral passable ou mauvais	41,0	20,0
Insatisfaction relations avec famille	5,9	3,4
Insatisfaction relations avec les amis	6,0	4,3
Insatisfaction de sa vie en général	8,0	4,0
Résultats scolaires faibles ou très faibles	12,6	6,4
Motivation pour les études faible ou très faible	36,1	16,9
Activité physique faible ou très faible	30,6	16,5
Inquiétude face à l'avenir élevée	21,6	19,7
	N= 177	N= 821

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

Les résultats exposés dans les tableaux 2 et 3 révèlent que les adolescents dont l'utilisation est plus modérée ont davantage d'effets positifs des écrans : ils se servent plus souvent des écrans pour maintenir et développer leurs relations, apprendre de nouvelles choses, et sont proportionnellement plus nombreux à consulter les sites d'information et de nouvelles.

**Tableau 2. Temps-écran et impacts de l'utilisation chez les adolescents**

Impacts attribués aux écrans (parfois, souvent)	Utilisation intensive 5h et plus / jour sem. et fds	Utilisation non-intensive
	%	%
Ont nui aux travaux ou résultats scolaires	67,7	54,5
Ont nui au sommeil	54,9	40,9
Proches se sont inquiétés	73,1	56,0
« Tanné » des écrans	29,6	27,3
Développer et maintenir relations	53,8	60,7
Apprendre de nouvelles choses	74,7	83,2
	N= 177	N= 821

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

**Tableau 3. Temps-écran selon le type d'utilisation chez les adolescents**

Type d'utilisation (parfois, souvent)	Utilisation intensive 5h et plus / jour sem. et fds	Utilisation non-intensive
	%	%
Visionnement de vidéo	88,1	83,1
Jeux vidéo	61,0	50,6
Médias sociaux	84,8	74,6
Sites d'information	13,6	22,0
Autres usages	40,1	32,3
	N= 177	N= 821

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Étude adolescents et écrans 2023

## Conclusion

Les travaux exposés dans ce document offrent des repères sur l'ampleur du temps libre consacré aux écrans par les adolescents montréalais pendant et après la pandémie de COVID-19. Plus globalement, les résultats suggèrent que le niveau de bien-être des jeunes sondés en 2023 est meilleur que chez ceux sondés au printemps 2021, soit en plein cœur de la crise sanitaire. Certains constats peuvent aussi contribuer à enrichir les réflexions en cours sur les enjeux de santé publique liés à l'utilisation des écrans dans la population adolescente.

Tout d'abord, à partir de l'expérience naturelle résultant du contexte de la pandémie, il appert que l'influence des facteurs socio-environnementaux sur l'utilisation des écrans a bien été démontrée. Les résultats montrent en effet que l'intensification initiale des habitudes numériques, encouragée par le contexte inusité de la pandémie, aurait été suivie d'une baisse marquée après la réouverture des lieux habituels de socialisation des adolescents. Dans l'optique de prévenir l'utilisation intensive des écrans dans la population, ce constat soutient la pertinence d'offrir des activités alternatives et des espaces qui encouragent les pauses d'appareils numériques dans les milieux fréquentés par les jeunes. En somme, nos données empiriques rejoignent les recherches et les modèles théoriques qui identifient l'environnement social comme une source d'influence des comportements liés aux écrans<sup>7</sup>.

Il faut aussi retenir que les adolescents s'adonnent souvent à plusieurs types d'activités avec les écrans. Le visionnement de vidéo est fréquent et presque universel, la consultation de médias sociaux et les jeux vidéo sont très populaires, sans compter de multiples autres usages plus marginaux que nous n'avons pas spécifiquement documentés. Bien qu'on note que l'utilisation intensive des écrans semble un peu plus répandue parmi les adeptes de médias sociaux et de jeux vidéo, les différents usages prennent souvent la forme de vases communicants. C'est-à-dire qu'un passionné de jeux vidéo fréquente possiblement aussi des forums de discussion traitant de son jeu favori, suit les mises à jour via des comptes de médias sociaux, et visionne des vidéos offrant des astuces pour améliorer ses performances.

Sur la base de ce constat, on peut penser qu'un axe de communication développé autour de l'équilibre dans les habitudes de vie est à considérer dans le cadre d'initiatives de prévention universelles touchant les écrans. En ce sens, les impacts préjudiciables des écrans pour le sommeil, les travaux scolaires et l'activité physique sont souvent évoqués par les individus eux-mêmes, tant dans notre étude que dans d'autres enquêtes<sup>8</sup>.

En cohérence avec la littérature et nos travaux antérieurs, les résultats montrent clairement que l'utilisation intensive est associée à un moins bon état de santé mentale et physique, ainsi qu'à davantage d'impacts négatifs. À la lumière de preuves scientifiques récentes identifiant une diminution des capacités cardiorespiratoires chez les jeunes du Québec, la plus faible activité physique des utilisateurs intensifs est à prendre en compte<sup>9</sup>. Ce qui attire l'attention, c'est aussi le fait que les utilisateurs plus modérés semblent profiter davantage des aspects positifs liés aux écrans, soit apprendre de nouvelles choses, développer leurs relations et s'informer.

Enfin, on peut se réjouir du fait que les adolescents sondés en 2023 se portent mieux qu'au cours de la pandémie, et qu'une diminution du temps-écran ait été observée dans nos travaux. Il s'agit toutefois d'une situation d'exception. Sans être alarmiste, l'ensemble des résultats colligés pendant et après la pandémie nous confirment plutôt que l'enjeu des habitudes numériques doit être considéré et suivi à titre de déterminant de la santé des populations. Le défi de limiter l'utilisation intensive dans la population adolescente appelle en ce sens un effort de tous les milieux où ils évoluent.

## RÉFÉRENCES

---

- <sup>1</sup> Sanders, T., Noetel, M., Parker, P. et al. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Natural Human Behavior*, 8, 82–99.
- Ponti, M. (2019). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Société canadienne de pédiatrie*.
- Hooft Graafland, J. (2018). *New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes*, OECD Education Working Papers, No.179. OECD Publishing; Paris.
- Rideout, V. et Robb, M. B. (2018). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- <sup>2</sup> Biron, J-F., Fournier, M. et Tremblay, P.H. (2022). Regards sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie. Direction Régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Biron, J-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction Régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- <sup>3</sup> Vincent, B. et Dufour, M. (2015). La cyberdépendance, ou quand la détresse devance l'état des connaissances. *Le Point en administration de la santé et des services sociaux*, 10 (4), 29–30.
- Dufour, M., Nadeau, L. et Gagnon, S.R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec: étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, XXXIX, (2), 149-168.
- <sup>4</sup> Madigan, S., Eirich, R., Pador, P., McArthur, B. A. et Neville, R. D. (2022). Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 176 (12), 1188–1198.
- Trott, M., Driscoll, R., Irlado, E. et Pardhan, S. (2022). Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 48, 101452.
- <sup>5</sup> Dionne, M., Dubé, E., Rochette, L., Tessier, M., Hamel, D. et Dahhou, M. (2024). Les impacts de la pandémie de COVID-19 chez les jeunes de 14 à 17 ans du Québec. Institut national de santé publique du Québec.
- <sup>6</sup> Panel web de la firme de sondage Léger 360.
- <sup>7</sup> Lemétayer, F. (2024). Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations. Institut national de santé publique du Québec.
- Saqib, J. (2018). Social ecological model as a framework for understanding screen time and sedentary behavior among Arab adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 12, 1 - 2.
- Biron, J-F. (2017). Prévenir les méfaits des TIC : une question d'équilibre ? Dans : Suissa, J., A. « Sommes-nous trop branchés ? ». *La cyberdépendance*. Presses de l'Université du Québec.
- Carson, V., Rosu, A. et Janssen, I. (2014). A cross-sectional study of the environment, physical activity, and screen time among young children and their parents. *BMC Public Health* 14, 61.
- <sup>8</sup> StatCan. Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (2022).
- Traoré, I. et al. (2021). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes. Québec, Institut de la statistique du Québec.
- <sup>9</sup> Leone, M. et al. (2023). Secular trends of cardiorespiratory fitness in children and adolescents over a 35-year period: Chronicle of a predicted foretold. *Frontiers in public health*, 10, 1056484.
- Arango, C. M., Parra, D. C., Gómez, L. F., Lema, L., Lobelo, F. et Ekelund, U. (2014). Screen time, cardiorespiratory fitness and adiposity among school-age children from Monteria, Colombia. *Journal of science and medicine in sport*, 17 (5), 491–495.

## Annexe 1. Questionnaire sur l'utilisation des écrans

### Questionnaire sur l'utilisation des écrans (Cellulaire, ordinateur, tablette, console de jeu, télévision, etc.)

1. Quel âge as-tu ?  13  14  15  16  17  18
2. En quelle année scolaire es-tu ?  Sec. 2  Sec. 3  Sec. 4  Sec. 5
3. De quel sexe es-tu ?  Masculin  Féminin  Autre  Préfère ne pas répondre

**Indique si tu utilises les écrans pour faire les activités suivantes dans tes temps libres.**  
(en excluant ton utilisation pour l'école ou les travaux scolaires).

**4. Visionnement de vidéos** (Youtube, Twitch, Netflix, Séries télé, Streaming, etc.)

- Très souvent  Souvent  Parfois  Rarement  Jamais  
 Je ne fais pas ce type d'utilisation

**5. Jeux vidéo** (sur ordinateur, console de jeu, cellulaire, etc.)

- Très souvent  Souvent  Parfois  Rarement  Jamais  
 Je ne fais pas ce type d'utilisation

**6. Médias sociaux** (Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, etc.)

- Très souvent  Souvent  Parfois  Rarement  Jamais  
 Je ne fais pas ce type d'utilisation

**7. Sites d'information ou de nouvelles** (Wikipédia, journaux, etc.)

- Très souvent  Souvent  Parfois  Rarement  Jamais  
 Je ne fais pas ce type d'utilisation

**8. Tout autre usage des écrans** (magasinage, lecture, webinaire, entraînement, etc.)

- Très souvent  Souvent  Parfois  Rarement  Jamais  
 Je ne fais pas ce type d'utilisation

**9. À propos de ton utilisation des écrans dans tes temps libres, est-ce qu'il y a une activité que tu fais davantage que les autres ?** (Une seule réponse).

- Consulter et interagir sur les **médias sociaux**  
 Jouer à des **jeux vidéo**  
 **Visionner des vidéos**  
 Consulter des **sites d'information ou de nouvelles**  
 **Tout autre usage des écrans**  
 **Je fais un peu de tout** / je n'ai pas d'utilisation principale

**10. Au cours des dernières semaines, pendant une journée normale de semaine,** environ combien d'heures passes-tu devant les écrans (en excluant le temps passé pour l'école ou les travaux scolaires) ?

- Moins de 1 heure/jour  Entre 1 à 2 heures/jour  Entre 2 à 3 heures/jour  
 Entre 3 à 4 heures/jour  Entre 4 à 5 heures/jour  5 heures ou plus/jour

**11. Au cours des dernières semaines, pendant une journée normale de fin de semaine,** environ combien d'heures passes-tu devant les écrans (en excluant le temps passé pour l'école ou les travaux scolaires) ?

- Moins de 1 heure/jour  Entre 1 à 2 heures/jour  Entre 2 à 3 heures/jour  
 Entre 3 à 4 heures/jour  Entre 4 à 5 heures/jour  5 heures ou plus/jour

En pensant à **ton utilisation des écrans depuis le début de l'année scolaire**, indique ta réponse pour chacun des énoncés suivants :

12. Dans mes loisirs, j'ai utilisé les écrans pour <b>apprendre de nouvelles choses</b> . <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
13. Les écrans m'ont aidé à <b>maintenir ou à développer mes relations</b> (amis, famille). <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
14. Les écrans (jeux vidéo, médias sociaux, visionnement, etc.) ont <b>nui à mes travaux ou mes résultats scolaires</b> . <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
15. J'ai <b>perdu du sommeil</b> à cause des écrans. <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
16. Des gens de mon <b>entourage se sont inquiétés</b> de la place que prennent les écrans dans ma vie (jeux vidéo, médias sociaux ou autres). <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
17. Je suis « <b>tanné</b> » de <b>passer du temps sur les écrans</b> , c'est trop, des fois je suis « pu capable ». <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas

Pour terminer, quelques questions sur toi et ton bien-être :

18. En général, tu dirais que <b>ta santé</b> est... <input type="checkbox"/> Excellente <input type="checkbox"/> Bonne <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Mauvaise <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
19. En général, tu dirais que <b>ton moral</b> est... <input type="checkbox"/> Excellent <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
20. Dans quelle mesure es-tu <b>satisfait de tes relations avec ta famille</b> <input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> Satisfait <input type="checkbox"/> Insatisfait <input type="checkbox"/> Très insatisfait <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
21. Dans quelle mesure es-tu <b>satisfait de tes relations avec tes amis</b> <input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> Satisfait <input type="checkbox"/> Insatisfait <input type="checkbox"/> Très insatisfait <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
22. Dans quelle mesure es-tu <b>satisfait de ta vie</b> en général <input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> Satisfait <input type="checkbox"/> Insatisfait <input type="checkbox"/> Très insatisfait <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
23. Dirais-tu que ton <b>inquiétude face à l'avenir</b> est... <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/> Moyenne <input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Pas d'inquiétudes face à l'avenir <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
24. Depuis le début de l'année scolaire, ta <b>motivation pour tes études</b> et l'école est... <input type="checkbox"/> Très bonne <input type="checkbox"/> Bonne <input type="checkbox"/> Moyenne <input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Très faible <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
25. Comparativement à la moyenne, tes <b>résultats scolaires</b> sont... <input type="checkbox"/> Très bon <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Très faible <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
26. Depuis le début de l'année scolaire ton niveau d' <b>activité physique</b> est ... <input type="checkbox"/> Très élevé <input type="checkbox"/> Élevé <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Très faible <input type="checkbox"/> Je ne sais pas

