

FAVORISER UNE UTILISATION SAINNE

STRATÉGIE QUÉBÉCOISE

SUR L'UTILISATION DES ÉCRANS

ET LA SANTÉ DES JEUNES

2022-2025



DOCUMENT PRODUIT SOUS LA DIRECTION DE :

Marie-Ève Bédard, sous-ministre adjointe

Direction générale de la planification, de la prévention et de la protection en santé publique

RÉDACTION

Andréanne Bélanger, Direction québécoise de la légalisation du cannabis

Marie-Laurence Fillion, Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale

Anne-Marie Lalonde, Direction de la lutte contre le tabagisme

AVEC LA COLLABORATION DE :

Audrey Vézina, Direction des services en dépendance et itinérance

SOUS LA COORDINATION DE :

Cinthia Lacharité, Direction québécoise de la légalisation du cannabis

Mélanie Langlois, Direction de la promotion des saines habitudes de vie

AVEC L'APPUI DE :

Julie Rousseau, directrice générale adjointe par intérim

Direction générale adjointe de la prévention et de la promotion de la santé

Anne-Marie Langlois, directrice par intérim

Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale

Hélène Gagnon, directrice par intérim

Direction de la promotion des saines habitudes de vie

Marie-Louise Beaulieu-Bourgeois, directrice par intérim

Direction des services en dépendance et itinérance

RÉVISION DE LA VERSION PRÉLIMINAIRE

Plusieurs collaborateurs ont participé au processus de révision de la version préliminaire du document, sans toutefois en avoir validé le contenu final. Ils représentaient essentiellement l'Institut national de santé publique du Québec et différentes directions du Ministère de l'Éducation, du Ministère de la Famille ou du Ministère de la Santé et des Services sociaux.

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse :

msss.gouv.qc.ca, section **Publications**.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal – 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-550-83937-8 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.



MOT DU MINISTRE DÉLÉGUÉ À LA SANTÉ ET AUX SERVICES SOCIAUX

Les écrans sont présents et utiles dans plusieurs sphères de notre vie. La rapidité avec laquelle les technologies évoluent ainsi que la multiplication des outils de communication auxquels nous avons recours nous amènent à nous questionner quant à notre rapport aux écrans. Selon l'utilisation que l'on en fait, ces derniers peuvent présenter des risques pour la santé et entraîner des conséquences comme la sédentarité, les troubles musculosquelettiques, la dépendance ou la dépression et autres problèmes de santé mentale. Qui plus est, de nos jours, les jeunes sont particulièrement exposés aux écrans, que ce soit à la maison, à l'école ou dans leurs loisirs. Il est devenu crucial de prendre les moyens d'agir pour leur offrir le meilleur environnement possible et pour mieux les guider dans le choix des saines habitudes de vie à l'égard de leur utilisation des écrans.

À cet effet, le 18 août 2019, j'ai annoncé la tenue du forum d'experts portant sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes. Cette première consultation s'est tenue le 10 février 2020 et a regroupé des experts québécois dont les travaux portaient sur l'utilisation des écrans et leurs répercussions sur la santé.

Une deuxième consultation, prévue le 20 mars 2020, a dû être reportée en raison des mesures sanitaires exceptionnelles qui ont été mises en place pour pallier la pandémie de COVID-19. La distanciation physique, le télétravail, la fermeture des établissements scolaires et l'interdiction des rassemblements ont sans équivoque modifié notre rapport aux écrans, en plus de faire augmenter le temps qu'on leur consacre dans les différents milieux de vie. Paradoxalement, la pandémie nous a permis d'apprécier de nombreux avantages des écrans tout en amplifiant plusieurs effets collatéraux moins fortement ressentis jusqu'alors.

En avril 2021, on annonçait la reprise des travaux au regard des consultations sur l'utilisation des écrans. La deuxième consultation a finalement eu lieu le 27 septembre 2021 et a regroupé plusieurs dizaines d'organismes issus de milieux variés. Elle nous a permis de prendre connaissance de leurs préoccupations concernant l'utilisation des écrans et d'explorer des pistes d'action au regard de celle-ci sous l'angle de la santé des jeunes.

C'est à la suite de ces deux consultations que la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes a été élaborée. Elle contient de grandes orientations structurantes et des pistes pour les actions à mettre en œuvre en vue de diminuer les risques pour la santé que pose l'utilisation des écrans et de mieux répondre aux besoins particuliers des jeunes, avec l'ensemble des personnes qui interviennent auprès d'eux.

Lionel Carmant

Ministre délégué à la santé et aux services sociaux

TABLE DES MATIÈRES

TERMES UTILISÉS	V
INTRODUCTION	1
LES RISQUES POUR LA SANTÉ	5
LES RECOMMANDATIONS CANADIENNES EXISTANTES	7
PORTRAIT DE LA SITUATION AU QUÉBEC	9
L'utilisation des écrans au Québec.	9
Les conséquences de la pandémie chez les jeunes au regard de l'utilisation des écrans	10
Les actions gouvernementales en place.	11
L'action concertée pour la santé des jeunes	13
ORIENTATIONS ET MESURES D'INTERVENTION	15
Orientation 1 : Promotion de la santé et des saines habitudes de vie	15
Mesure 1 – 1 : Mettre en place des conditions favorisant une utilisation des écrans qui réduit les risques pour la santé.	15
Orientation 2 : Information et sensibilisation.	16
Mesure 2 – 1 : Produire et diffuser de l'information pertinente afin de sensibiliser la population quant à une saine utilisation des écrans.	16
Orientation 3 : Services intégrés et complémentaires	17
Mesure 3 – 1 : Mettre en place des conditions favorisant l'accès à un ensemble de services diversifiés, cohérents et adaptés au regard de l'utilisation des écrans.	17
Mesure 3 – 2 : Améliorer l'offre au regard du continuum de services.	18
Orientation 4 : Suivi, recherche et formation	18
Mesure 4 – 1 : Offrir des formations liées à l'utilisation des écrans sous l'angle de la santé des jeunes.	18
Mesure 4 – 2 : Assurer une surveillance de l'utilisation des écrans et des effets de celle-ci sur la santé.	19
Mesure 4 – 3 : Promouvoir la recherche et favoriser la diffusion des résultats qui en découlent.	19
CONCLUSION	21
ANNEXE 1 : ORGANISATIONS ET CHERCHEURS CONSULTÉS	23
ANNEXE 2 : RISQUES LIÉS À L'UTILISATION DES ÉCRANS POUR LES JEUNES	25
BIBLIOGRAPHIE	27

TERMES UTILISÉS

À moins d'indication contraire, le sens donné aux termes apparaissant ici s'applique à l'ensemble du texte de la présente stratégie.

Approche École en santé

Approche ancrée dans le Programme national de santé publique et qui s'inscrit dans l'Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation. Celle-ci invite à une démarche d'intervention globale et concertée, c'est-à-dire adoptée par tous les partenaires concernés par la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes, pour des actions en matière de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire menées selon les meilleures pratiques.

Continuum de services

Ensemble des services publics du réseau de la santé et des services sociaux pouvant répondre aux besoins des personnes présentant ou non des comportements à risque, notamment au regard de l'utilisation des écrans, plus précisément en ce qui a trait à la prévention, à la réduction et au traitement des conséquences y étant associées.

Cyberdépendance

Bien que l'expression « utilisation problématique d'Internet » soit habituellement employée pour désigner l'ensemble des phénomènes de cyberdépendance, de dépendance à Internet, du trouble du jeu vidéo, de l'usage problématique des jeux sur Internet et du trouble d'utilisation d'Internet, le terme « cyberdépendance » a été retenu dans le cadre de la présente stratégie, dans un souci de cohérence avec le Plan d'action interministériel en dépendance.

Écran

Tout appareil électronique permettant d'accéder à des contenus en ligne ou hors ligne, par exemple : télévision, ordinateur, téléphone intelligent, tablette électronique et console de jeux vidéo.

Environnement

Souvent défini comme « l'ensemble des éléments qui entourent un être vivant ». La promotion de la santé se matérialise, entre autres, par le développement d'environnements favorables à la santé, sur les plans physique, économique, politique et socioculturel.

Jeunes

Ensemble des jeunes âgés de 2 à 25 ans, soit les tout-petits (2-5 ans), les enfants (6-11 ans), les adolescents (12-17 ans) et les jeunes adultes (18-25 ans).

Milieus de vie	Endroits où les jeunes de 2 à 25 ans passent une partie de leur temps, ou groupes d'appartenance par lesquels ces jeunes se définissent. Par exemple : la résidence familiale, les services de garde éducatifs à l'enfance, l'école, les milieux de travail, les amis, les équipes sportives, etc.
Milieus éducatifs	Services de garde éducatifs à l'enfance (centres de la petite enfance, garderies et services de garde en milieu familial), services de garde en milieu scolaire ainsi qu'organismes scolaires publics et privés (établissements d'enseignement primaire ou secondaire, centres de formation professionnelle, établissements d'enseignement collégial ou universitaire, etc.).
Numérique, médias ou médias numériques	Contenu transmis par Internet ou les réseaux informatiques dans tous les appareils, sauf lorsqu'un appareil est précisé.
Personnes qui interviennent auprès des jeunes	Intervenants des milieux communautaire, municipal, éducatif ou de la santé et des services sociaux, notamment.
Référent ÉKIP	Outil conçu par le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Éducation et l'Institut national de santé publique du Québec. Le référent ÉKIP, s'inscrivant dans la continuité de l'approche École en santé, propose du contenu qui vise à soutenir la mise en œuvre d'actions intégrées en matière de promotion de la santé et de prévention, afin de contribuer à la réussite éducative des jeunes d'âge scolaire.
Parent	Père, mère, tuteur ou autre personne ayant la charge ou la garde légale de la personne mineure.
Temps d'écran	Temps passé par une personne devant n'importe quel type d'écran, peu importe sa durée et l'utilisation qui est faite de cet écran.

INTRODUCTION

Les écrans font partie de notre réalité depuis plusieurs décennies déjà. Servant d'abord à nous divertir et à nous informer, ils ont rapidement envahi d'autres sphères de la vie, que ce soit en devenant des outils de travail ou des moyens de communication. Ainsi, nous vivons dans une ère que l'on pourrait qualifier de « tout à l'écran » alors que certains services sont difficilement accessibles autrement. Dans certains milieux, l'utilisation des technologies est valorisée, voire incontournable. Le développement rapide et perpétuel de ces technologies, avec les nombreux bénéfices qui s'y rattachent, nous ouvre jour après jour de nouvelles possibilités, mais nous expose en même temps à une multitude de risques pour la santé dont les conséquences à long terme restent encore méconnues.

La cyberdépendance est étudiée par les scientifiques depuis plusieurs années déjà. Elle ne toucherait qu'une proportion restreinte d'utilisateurs (Nadeau et autres, 2011), mais il semblerait que de plus en plus de personnes en subissent des conséquences négatives. Cependant, des préjudices moins visibles, qui ne sont pas nécessairement associés à une dépendance, sont fréquemment observés chez ceux qui font un usage quotidien des écrans. On parle notamment de risques tels que la sédentarité, les troubles musculosquelettiques, les problèmes de vision et de sommeil, des difficultés d'apprentissage et des sentiments apparentés à l'état dépressif. Or, lorsque l'on considère les jeunes, il importe de réaliser qu'ils vivent dans des milieux de vie où les écrans sont dorénavant omniprésents, qu'ils y sont exposés de plus en plus tôt dans leur vie et qu'ils sont ainsi plus vulnérables aux risques pour la santé que posent ces écrans.

Priorisation des jeunes de 2 à 25 ans

Les jeunes ne sont pas à l'abri des effets de l'utilisation des écrans que font leurs parents ou leur entourage. Un usage qui ne serait pas problématique pour la majorité de la population pourrait toutefois avoir des répercussions majeures sur le développement des tout-petits (langage, vision, motricité, relations humaines, etc.), attendu qu'ils apprennent et se développent à un rythme très rapide pendant leurs premières années de vie. Les bonnes habitudes relativement à l'utilisation des écrans doivent donc s'acquérir tôt dans la vie si l'on souhaite qu'elles se pérennisent. Certains travaux du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) s'intéressent donc aux effets de l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes de 2 à 25 ans, dans une perspective globale.

Précision concernant les jeunes de moins de 2 ans

Il importe de souligner que le gouvernement du Québec appuie la recommandation publiée par la Société canadienne de pédiatrie, selon laquelle il n'est pas conseillé de laisser les jeunes de moins de 2 ans passer du temps devant les écrans, ni même de laisser des écrans allumés en arrière-plan. Dès leur plus jeune âge, les tout-petits apprennent mieux en étant en interaction avec « le monde réel » et ne tirent donc aucun bénéfice des écrans, quels qu'ils soient et pour aucune fonction qui soit (Doré et Le Hénaff, 2021). L'adulte joue par ailleurs un rôle de modèle à leurs yeux, qu'ils prendront plaisir à imiter le temps venu. Il importe donc d'adopter de saines habitudes au regard de l'utilisation des écrans dès la naissance de l'enfant, de sorte que ce dernier puisse s'en inspirer plus tard (Barr, 2019).

Démarches entamées par le MSSS

Afin de prévenir les risques pour la santé qui découlent de l'utilisation des écrans, le MSSS s'est engagé à mener une réflexion d'envergure et à prendre connaissance des préoccupations collectives.

À cet effet, un forum sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes de 2 à 25 ans s'est tenu le 10 février 2020. Il constituait la première étape d'une démarche consultative concernant les écrans, menée en collaboration avec le ministère de l'Éducation et l'Institut national de santé publique du Québec, notamment.

Une trentaine d'experts québécois ont consenti à mettre en commun leurs connaissances scientifiques relatives à l'utilisation des écrans et à la santé des jeunes sous quatre thèmes :

- le développement global de l'enfant ;
- les effets sur la santé psychologique et sociale ;
- les effets sur la santé physique ;
- l'environnement et les milieux de vie.

À la suite de cet événement, le document ***Réflexions issues du forum d'experts*** a été rédigé afin de synthétiser les mémoires et les présentations des chercheurs ainsi que les questions et les commentaires que ces derniers ont formulés au cours des périodes de discussion. Des recommandations et des pistes de solutions ont par ailleurs été proposées.

Quant aux principales actions à privilégier, citons les suivantes :

- soutenir les parents dans leurs efforts auprès des jeunes ;
- utiliser les écrans de façon encadrée en milieu scolaire ;
- sensibiliser et protéger les jeunes, surtout les plus vulnérables ;
- faire participer l'industrie du numérique à la réflexion ;
- poursuivre et encourager la recherche.

La deuxième étape de la démarche consistait à regrouper les représentants d'associations professionnelles, d'organisations communautaires ou gouvernementales, du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que du réseau de l'éducation. L'événement, qui a eu lieu le 27 septembre 2021, devait permettre à tous les acteurs tant de s'exprimer sur les enjeux liés à l'utilisation des écrans et à la santé des jeunes que de préciser les pistes d'action à privilégier en matière de recherche, d'encadrement, de prévention et de réduction des méfaits liés à l'utilisation des écrans.

Les réflexions qui sont ressorties de ces deux événements ont permis au MSSS d'établir les bases de ses travaux menant à la rédaction de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes.

Les objectifs de la Stratégie consistent :

- à déterminer les grandes orientations et les mesures à mettre en place afin d'intervenir sur la santé globale des jeunes ;
- à fournir des environnements favorables à la santé qui renforcent l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes ;

- à soutenir les jeunes dans l'ensemble de leur parcours de vie pour qu'ils fassent des choix favorables à leur santé ;
- à diminuer les risques encourus par l'utilisation des écrans et à éviter l'engendrement de problèmes qui nécessitent des traitements spécialisés.

Les quatre orientations de la Stratégie sont les suivantes :

- Orientation 1 – Promotion de la santé et des saines habitudes de vie ;
- Orientation 2 – Information et sensibilisation ;
- Orientation 3 – Services intégrés et complémentaires ;
- Orientation 4 – Suivi, recherche et formation.

Les mesures qui découlent de ces orientations s'inscrivent, de manière cohérente, dans le continuum de services en dépendance du MSSS – lequel est encadré par le **Plan d'action interministériel en dépendance (PAID)** –, et ce, en complémentarité avec les services existants en matière de promotion de la santé, de prévention, de détection, d'intervention précoce et de traitement, afin de joindre les jeunes dans leurs milieux.

Ainsi, la présente stratégie s'appuie sur les mêmes fondements que le PAID, notamment :

- une vision globale de la personne ainsi que des facteurs qui peuvent influencer sa santé, son parcours de vie et les multiples dimensions de sa vie ;
- la reconnaissance d'une responsabilité partagée : individuelle et collective ;
- des actions fondées sur les données probantes ;
- la mise en œuvre d'actions intégrées en matière de promotion de la santé et de prévention.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Les différents constats sur le temps d'écran formulés à ce jour par les experts ont permis de mettre en lumière certains risques pour les jeunes, tant sur le plan de la santé physique que sur celui de la santé psychosociale et développementale (voir l'annexe 2). Ces risques varient selon les caractéristiques individuelles (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse et sens critique) et selon divers critères tels que le contexte de l'utilisation (moment de la journée, simultanéité des activités), la fréquence et la durée de cette utilisation, le type d'écran (cellulaire, tablette, télévision, console de jeu), le contenu (médias sociaux, musique, jeux vidéo de stratégie, jeux vidéo d'action, biens matériels) ainsi que la nature de l'utilisation (clavardage, jeu, écoute d'émissions).

En ce qui concerne les risques pour la santé, on parle notamment de diminution des habiletés langagières, d'augmentation des risques liés à l'obésité, de risques de dépendance aux écrans, de problèmes de vision et de troubles du sommeil. L'utilisation des écrans est aussi largement associée aux comportements sédentaires, lesquels sont eux-mêmes liés à de nombreux problèmes de santé (risque accru de développer ou de voir s'aggraver des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'accident vasculaire cérébral, le diabète de type 2 et l'hypertension). Il faut présager que le phénomène de l'utilisation des écrans continuera à se transformer au fil des ans, ce qui incite les acteurs de santé publique à suivre de près l'évolution des pratiques y étant associées et à intervenir avant que des problèmes ne se manifestent.

Quant à la cyberdépendance, bien qu'il n'y ait présentement pas de consensus dans le domaine de la recherche ni dans le domaine médical concernant le diagnostic, certains éléments peuvent indiquer un comportement à risque (Québec. MSSS, 2018). Par exemple, selon les données de l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire menée en 2019, près de 1 jeune du secondaire sur 5 (18 %) a souvent ou très souvent du mal à s'arrêter lorsqu'il navigue sur Internet. De plus, 10 % des jeunes rapportent avoir souvent ou très souvent essayé de passer moins de temps sur Internet, sans y parvenir. De plus, les données montrent qu'environ un quart des élèves du secondaire (22 %) ont passé plus de cinq heures consécutives devant un écran cinq fois ou plus au cours des trente derniers jours.

LES RECOMMANDATIONS CANADIENNES EXISTANTES

Ces dernières années, de multiples organismes et associations du domaine de la santé ont émis des recommandations pour encadrer l'utilisation des écrans chez les jeunes canadiens et ainsi prévenir les risques pour leur santé. On peut citer la **Société canadienne de pédiatrie** (SCP) et son document de principes titré « Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique », la **Société canadienne de physiologie de l'exercice** et ses « Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil » ainsi que l'**Association canadienne des optométristes** et la **Société canadienne d'ophtalmologie** qui ont publié un énoncé de position conjoint intitulé « Effets des écrans électroniques sur la vision de l'enfant et recommandations pour une utilisation sans risque ».

Les recommandations canadiennes limitent la durée à moins d'une heure par jour pour les jeunes de 2 à 5 ans. Jusqu'à tout récemment, un maximum de deux heures par jour était établi pour les jeunes de 5 ans et plus, tous contextes d'utilisation confondus. En 2019, la SCP a révisé sa position et ne fait maintenant plus référence à une durée d'utilisation spécifique mais plutôt à la pertinence du contenu, au contexte et aux caractéristiques individuelles du jeune. Il n'en demeure pas moins que les recommandations sur la durée précédemment énoncées demeurent celles qui sont présentement utilisées dans le cadre des enquêtes populationnelles et des protocoles de recherche.

Il faut préciser que les études sur lesquelles s'appuient ces directives en matière d'utilisation des écrans portent uniquement sur le temps d'écran consacré au loisir et qu'elles ne tiennent pas compte des autres usages (scolaire ou communicationnel, par exemple), ce qui mène possiblement à une sous-estimation des répercussions sur la santé (INSPQ, 2021). Toutefois, le fait d'utiliser les technologies dans le contexte éducatif, c'est-à-dire avec un encadrement et un objectif d'enseignement, n'a pas la même incidence que de les utiliser dans le contexte récréatif, sans encadrement ni rétroaction.

Compte tenu de l'ampleur et de la complexité du phénomène que représente l'utilisation des écrans, et sans égard à la rapidité à laquelle évolue la technologie, plusieurs études portant sur le sujet ont été effectuées au cours des dernières années. Cependant, la variabilité de la qualité des données ainsi que les usages restreints étudiés nous incitent à la prudence au regard des recommandations québécoises à émettre quant à une saine utilisation des écrans. Par ailleurs, il faut mentionner que le temps d'écran ne se résume pas seulement à la durée de l'exposition à un écran, mais qu'il prend également en considération le type d'appareil utilisé, le contenu et le contexte de l'utilisation (INSPQ, 2016). De plus, les risques pour la santé peuvent varier d'un jeune à l'autre puisqu'ils dépendent de plusieurs caractéristiques individuelles.

Ainsi, dans le but de répondre adéquatement aux besoins de sa population quant à une utilisation saine des écrans, le Québec doit disposer de données qui reflètent bien l'ensemble des facteurs pouvant avoir une incidence sur la santé des jeunes. Les recommandations québécoises feront donc partie intégrante des actions qui découlent de la Stratégie.

PORTRAIT DE LA SITUATION AU QUÉBEC

Afin de faire mieux comprendre les répercussions de l'utilisation des écrans au Québec, il convient de brosser un portrait de la situation. À cet égard, la présente section montre quelques données portant sur les jeunes de 2 à 25 ans, sous l'angle des milieux de vie que constituent la famille et l'école.

L'utilisation des écrans au Québec

Dans les milieux familiaux

Depuis quelques années, l'utilisation des technologies numériques à diverses fins – travailler, communiquer, s'informer et se divertir – a connu une hausse exponentielle. La présence d'écrans dans les foyers québécois est devenue la norme plutôt que l'exception. À titre d'exemple, en 2020, 96 % des foyers au Québec possédaient au moins un appareil électronique, dont un ordinateur (86 %), un téléphone intelligent (81 %) et une tablette (59 %). Le taux de branchement à Internet a lui aussi progressé au cours de la dernière décennie, passant de 75 % à 97 % entre 2010 et 2020 (ATN, 2020b). Cette nouvelle réalité se traduit à la fois par une exposition des jeunes aux écrans et une utilisation des appareils électroniques de plus en plus précoces et fréquentes, tant à des fins éducatives qu'à des fins récréatives.

Selon l'analyse des données de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ), 11 % des enfants âgés de 2 ans et demi et 23,4 % des enfants âgés de 4 ans et demi écouterait la télévision pendant plus de 2 heures par jour (INSPQ, 2016). À l'échelle canadienne, selon une étude rapportée par la Société canadienne de pédiatrie et qui a été menée en 2014, seulement 15 % des jeunes de 2 à 5 ans respecteraient les recommandations de limiter leur temps d'écran à moins de 1 heure par jour (SCP, 2017).

En 2020, les jeunes Québécois de 13 à 17 ans qui utilisaient Internet plus de 10 heures par semaine étaient plus nombreux à le faire que les jeunes de 6 à 12 ans (59 % contre 27 %). On constate tout de même une augmentation importante de cette activité pour les deux catégories d'âge, entre 2019 et 2020 (NETendances, 2020a).

D'après les données de l'Enquête sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES), environ la moitié de ces élèves (45,5 %) dépasserait la recommandation associée à leur tranche d'âge en ce qui a trait à l'utilisation des écrans dans leurs temps libres, que ce soit pour des utilisations passives (visionnement d'émissions, de séries, de films ou de vidéos) ou pour des utilisations actives ou interactives (jouer à des jeux vidéo, clavarder, texter et naviguer sur Internet). Les deux types d'utilisation tendent à augmenter la fin de semaine, les proportions passant de 42 % des jeunes la semaine à 58 % des jeunes la fin de semaine pour les utilisations passives et de 49 % des jeunes la semaine à 65 % des jeunes la fin de semaine en ce qui concerne les utilisations actives ou interactives (Traoré et autres, 2021).

Quant au type d'appareil principalement utilisé selon les tranches d'âge, les jeunes de 6 à 12 ans utilisent majoritairement la tablette électronique (77 %); les jeunes de 13 à 17 ans, quant à eux, utilisent davantage le téléphone intelligent ainsi que l'ordinateur portable ou de table, à raison de 80 %

et de 79 % respectivement ; les jeunes de 18 à 24 ans utilisent, dans des proportions similaires, la tablette électronique (74 %) et la console de jeu vidéo (71 %) (NETendances, 2020a). En outre, près de 89 % des jeunes de 6 à 17 ans feraient usage de plus d'un appareil électronique, à la maison ou ailleurs (ATN, 2020a).

De plus, l'ETADJES révèle que la proportion du temps passé devant les écrans semble augmenter avec le nombre d'années de scolarité, peu importe l'utilisation de loisirs qui en est faite. Ainsi, la proportion des élèves du secondaire ayant dépassé les recommandations pendant la semaine, en dehors des heures d'école, est de 34,3 % pour les élèves du 1^{er} cycle (1^{re} et 2^e secondaire) et de 47,3 % pour ceux du 2^e cycle (3^e, 4^e et 5^e secondaire). La même tendance s'observe durant la fin de semaine, pour laquelle les proportions s'établissent à 50,3 % pour les élèves du 1^{er} cycle et à 63,3 % pour ceux du 2^e cycle.

Enfin, pour ce qui est du contexte d'utilisation, cette enquête montre que 67 % des jeunes du secondaire n'éteignent pas leurs écrans après l'heure du coucher. À cet égard, 66 % d'entre eux rapportent y passer 2 heures ou moins, tandis que 10 % y passent plus de 2 heures. D'ailleurs, ces jeunes sont nombreux (14 %) à indiquer qu'ils manquent souvent, voire très souvent, de sommeil en raison d'Internet.

Dans les milieux scolaires

L'enquête effectuée par l'Académie de la transformation numérique, quelques mois après le début de la pandémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19), soit de novembre 2020 à janvier 2021, auprès de 604 directeurs d'écoles primaires et secondaires du Québec nous permet de constater une hausse marquée de l'utilisation des écrans dans les écoles privées depuis le portrait précédent, publié en 2014. Il en ressort notamment que les écrans sont utilisés par 60 % des enseignants des écoles privées et 14 % des enseignants des écoles publiques pendant, en moyenne, sept heures et plus par semaine (ATN, 2021), contre 35 % et 18 % respectivement en 2014. Une hausse de l'utilisation des écrans s'observait déjà avant la pandémie, notamment dans le contexte de la mise en œuvre du **Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur** publié en 2018. Celui-ci inclut une orientation visant la création d'un environnement propice au déploiement du numérique dans l'ensemble du système éducatif. Conséquemment, l'accès à Internet est maintenant possible dans pratiquement toutes les classes (97 %) des écoles du Québec. Soulignons que le virage vers le numérique a permis à une majorité d'enseignants d'assurer les services éducatifs durant la pandémie.

L'ETADJES dévoile que les élèves qui fréquentent des écoles moins défavorisées sont en proportion plus nombreux à avoir passé plus de 5 heures consécutives devant un écran à plus de 5 reprises dans les 30 derniers jours, comparativement à ceux qui fréquentent des écoles plus défavorisées (30 % contre 20 %).

Les conséquences de la pandémie chez les jeunes au regard de l'utilisation des écrans

Le contexte exceptionnel associé à la pandémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) a fait en sorte que les jeunes ont dû consacrer une plus grande partie de leur temps à des activités sur les écrans, notamment pour suivre des cours à distance et pour garder contact avec leur réseau social. Les parents qui ont participé à l'une des enquêtes menées par l'Académie de la transformation numérique (ATN, 2020a) estiment que la pandémie a contribué à faire augmenter le temps que les jeunes passent devant les écrans, les proportions s'établissant à 73 % pour les jeunes âgés de 6 à 12 ans et à 81 % pour ceux qui avaient de 13 à 17 ans.

Les actions gouvernementales en place

La santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes sont au cœur des préoccupations gouvernementales depuis plusieurs années déjà. Voici quelques exemples de document structurants ayant été diffusés au cours des dernières années.

Ministère de la Santé et des Services sociaux

En 2016, le Québec adoptait sa toute première **Politique gouvernementale de prévention en santé**. Cette politique s'inscrit dans le mouvement international de « la santé dans toutes les politiques » (Saint-Pierre, 2017), une approche promue par l'Organisation mondiale de la Santé. Par sa large portée intersectorielle, elle invite à s'attaquer, de façon concertée, aux facteurs déterminants liés aux principaux problèmes de santé évitables dans le contexte québécois. Ses mesures structurantes mettent en valeur l'engagement de partenaires de quinze secteurs d'activité ayant deux buts communs : améliorer tant la santé que la qualité de vie de la population québécoise et réduire les inégalités sociales de santé.

Le **Programme national de santé publique 2015-2025**, qui définit l'ensemble des services de santé publique offerts par le MSSS et son réseau pendant cette période, s'articule autour de cinq axes, dont le développement global des enfants et des jeunes ainsi que l'adoption de modes de vie et la création d'environnements sains et sécuritaires. Les services proposés visent, entre autres, à soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes ainsi qu'à créer des environnements favorables à leur santé, à leur bien-être et à leur réussite éducative, dans le contexte scolaire. Ils s'inscrivent notamment dans une entente formelle entre le réseau de la santé et des services sociaux et celui de l'éducation pour la planification conjointe et la mise en œuvre d'actions liées à la promotion et à la prévention, selon la perspective de l'approche École en santé.

Le **Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026** comporte un axe regroupant l'ensemble des actions qui touchent la santé mentale des jeunes. L'importance de promouvoir la santé mentale, de prévenir les troubles mentaux, d'intervenir précocement et d'offrir des services adaptés aux jeunes présentant des difficultés et à leur famille y est soulignée.

Le **Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028** (PAID) concerne l'usage de substances psychoactives (SPA), la pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA) ainsi que l'utilisation d'Internet. Il suppose une vision commune à l'ensemble des secteurs qu'il convie à agir, et leur étroite complémentarité vient rehausser la portée des actions qu'il contient. Bien que le terme *dépendance* mette l'accent sur la pathologie, les partenaires reconnaissent qu'« une grande proportion de Québécois consomme de l'alcool ou d'autres drogues, pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA) et utilise Internet », mais que ces activités sont « généralement réalisées de manière récréative, sans entraîner de conséquences pour la personne qui s'y adonne ou pour la collectivité ». Elles peuvent cependant comporter des risques d'une autre nature que la dépendance, et le PAID présente une vision d'ensemble du phénomène.

Ce plan d'action vise notamment « la création d'environnements favorables à une saine gestion de la consommation des SPA, de la pratique de JHA ou de l'utilisation d'Internet et à la réduction des méfaits associés », sur la base des pratiques reconnues en matière de prévention et de réduction des méfaits, contribuant ainsi à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie chez les jeunes.

En ce qui a trait au volet dépendances, différentes actions visent à ce que des services accessibles, de qualité et continus soient offerts tant aux jeunes et aux adultes présentant des comportements

à risque ou un problème de cyberdépendance qu'à leur entourage. D'autres actions visent à surveiller les comportements relatifs à la consommation de SPA, à la pratique de JHA ou à l'utilisation d'Internet en même temps que les phénomènes qui leur sont associés.

D'autres actions encore visent plutôt à soutenir le « développement des capacités des personnes à faire des choix éclairés en matière de consommation de SPA, de pratique de JHA et d'utilisation d'Internet, et à en gérer les risques ». Il s'agit ici d'élaborer une stratégie interministérielle d'information et de sensibilisation concernant la mise en place, sur une base annuelle, d'activités de communication qui permettent de sensibiliser tant les jeunes que leurs parents aux risques associés à certains comportements et de diffuser de l'information à ce sujet.

Ministère de l'Éducation

Le **Plan de relance pour la réussite éducative 2021-2022** du Ministère de l'Éducation comporte différents objectifs en vue de répondre aux besoins du réseau de l'éducation, notamment ceux de prendre soin de la santé des élèves et du personnel scolaire, de promouvoir les saines habitudes de vie et le plein air, de renforcer le lien école-famille et de soutenir le personnel enseignant.

Le **Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur**, couvrant la période de 2018-2019 à 2022-2023, est guidé, de façon générale, par une intégration efficace et une exploitation optimale du numérique au service de la réussite de toutes les personnes, de façon à leur permettre de développer et de maintenir leurs compétences tout au long de leur vie. Il vise non seulement à contribuer activement au développement des compétences numériques des citoyennes et citoyens du Québec, mais aussi à soutenir les personnes et les organisations du réseau scolaire en les amenant à saisir les enjeux et les conséquences de l'utilisation du numérique. Il offre des outils pour comprendre et maîtriser l'univers numérique en prenant en compte les normes et les valeurs sociales, éthiques et juridiques du Québec afin de favoriser une compréhension et une utilisation réfléchie du numérique ainsi que l'adoption des bonnes pratiques relatives aux usages du numérique, et ce, par la mise en commun de l'expertise de plusieurs professionnels des réseaux.

Ministère de la Famille

Le **Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025** contient des actions qui concernent toutes les formes d'intimidation. Il vise notamment, par l'entremise de différentes mesures en milieu scolaire, à assurer un climat sain, sécuritaire et positif à l'ensemble des jeunes, à intensifier l'intervention pour réduire la cyberintimidation et à accroître les initiatives à l'intention des personnes qui se trouvent dans un contexte de vulnérabilité, contribuant ainsi à la santé globale des jeunes.

Secrétariat à la jeunesse

Dans le cadre de son **Plan d'action jeunesse 2021-2024**, le Secrétariat à la jeunesse finance, conjointement avec le MSSS, une initiative intitulée « Pause ton écran », destinée aux jeunes et à leurs parents, afin de promouvoir l'utilisation équilibrée du temps d'écran et la prévention des risques liés à l'hyperconnectivité.

Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques

Parmi les actions gouvernementales relatives aux outils numériques figure la sensibilisation des jeunes aux impacts environnementaux des technologies, assurée par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

L'action concertée pour la santé des jeunes

Devant le nombre de documents structurants publiés par les instances gouvernementales, il apparaît important de s'assurer que les actions qui en découlent soient déployées de façon harmonisée et qu'elles tiennent compte à la fois des enjeux d'équité et des risques associés à l'utilisation des écrans, de façon à veiller au bien-être des jeunes. En tant que responsable de la présente stratégie, le MSSS sollicitera différents partenaires afin d'établir des collaborations porteuses et efficaces.

ORIENTATIONS ET MESURES D'INTERVENTION

La Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes détermine les grandes orientations et les mesures d'intervention permettant de prévenir ou de diminuer les risques inhérents à l'utilisation des écrans, de façon à favoriser la santé des jeunes de 2 à 25 ans. Elle vise en outre à réduire le nombre de jeunes aux prises avec des problèmes qui sont liés à leur utilisation des écrans et qui affectent leur santé globale. La Stratégie comprend quatre orientations, auxquelles se greffent sept mesures libellées de manière à offrir une certaine flexibilité au moment de mettre en œuvre des actions pour l'actualiser en tenant compte du contexte évolutif (développement des technologies, nouvelles données scientifiques, etc.). Enfin, chaque mesure s'accompagne d'une liste non exhaustive des pistes d'action qui sont ressorties des différentes consultations.

Orientation 1 : Promotion de la santé et des saines habitudes de vie

MESURE 1 – 1 : METTRE EN PLACE DES CONDITIONS FAVORISANT

UNE UTILISATION DES ÉCRANS QUI RÉDUIT LES RISQUES POUR LA SANTÉ.

La présente mesure cible l'ensemble des milieux de vie fréquentés par les jeunes et, plus largement, les environnements physique, socioculturel, politique et économique (Québec, MSSS, 2012b), afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie et de prévenir les risques associés à l'usage des écrans. En effet, l'exposition aux écrans commence à un âge de plus en plus précoce, que ce soit à des fins éducatives, récréatives ou sociales. Étant donné les effets qu'elle peut avoir sur la santé physique, psychosociale et développementale des jeunes, il apparaît essentiel d'agir sur les environnements dans lesquels ces jeunes évoluent.

Pistes d'action :

- **Améliorer ou rendre disponibles des infrastructures polyvalentes et adaptées en plus de proposer une vaste gamme d'activités sans écrans, qui permettront de favoriser la pratique d'activités physiques, sportives, culturelles et sociales chez les jeunes.**

Il s'agit ici de prévenir notamment la sédentarité, les troubles musculosquelettiques et les problèmes de vision, en plus de valoriser la socialisation et le bien-être. Des précisions sur la conception optimale des infrastructures extérieures à vocation récréative se trouvent dans un document publié par le Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé (CREBS, 2021).

- **Encadrer l'utilisation des écrans dans les milieux de vie, en visant l'atteinte d'un équilibre numérique.**

Bien que nous ne disposions pas encore de toutes les données nécessaires pour comprendre l'ensemble des conséquences à long terme des écrans sur la santé, il n'en demeure pas moins que certaines bonnes pratiques peuvent dès maintenant guider les parents, les adultes et les intervenants quant à une utilisation bénéfique des écrans dans leurs milieux respectifs.

- **Concevoir un cadre de référence à l'intention des milieux éducatifs, en tenant compte de l'âge et du développement des jeunes ainsi que du contexte dans lequel ils évoluent, afin de baliser l'utilisation des écrans.**

Le recours à un cadre de référence permet de guider les intervenants quant aux meilleures pratiques, concernant divers aspects (fréquence et durée d'utilisation des écrans, éclairage adapté et lieux sécuritaires, notamment), à adopter en vue de réduire les risques associés à l'utilisation des écrans. Ce cadre de référence devra inclure des notions d'équité ; par exemple, il faut veiller à ce que l'introduction du numérique, tant dans les milieux éducatifs qu'à la maison, ne renforce pas les inégalités sociales de santé. En outre, il présentera des usages appropriés du numérique ; on doit notamment éviter d'utiliser les écrans comme récompenses ou pendant une activité comme la collation. Par ailleurs, pour assurer un encadrement harmonieux des pratiques, il devrait s'arrimer aux cadres de référence existants.

- **Valoriser l'implication parentale au sein des milieux de vie fréquentés par les jeunes aux fins d'une vision commune quant à l'utilisation des écrans.**

L'utilisation des écrans par les parents, de même que par les personnes qui interviennent auprès des jeunes, a une influence indéniable sur celle qu'en font les jeunes. Ces adultes jouent le rôle de modèle et, pour cette raison, il est souhaitable qu'ils réfléchissent à leur propre utilisation des écrans. L'implication des parents leur permet d'acquiescer et de soutenir la vision adoptée dans les différents milieux de vie au sujet des enjeux associés à l'utilisation des écrans et le fait d'arriver à en avoir une vision commune maximisera l'effet des interventions auprès des jeunes.

- **Encourager le recours à l'approche École en santé et au référent ÉKIP pour parler de l'utilisation des écrans en milieu scolaire.**

Il s'avère important d'aborder l'utilisation des écrans dans une perspective de santé globale des jeunes, en se concentrant sur les compétences personnelles et sociales (gestion des influences sociales, exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie, etc.) qui sont communes à divers sujets de santé (comme la santé mentale, l'activité physique, l'alimentation, la sexualité, les substances psychoactives, etc.).

Orientation 2 : Information et sensibilisation

MESURE 2 – 1 : PRODUIRE ET DIFFUSER DE L'INFORMATION PERTINENTE AFIN DE SENSIBILISER LA POPULATION QUANT À UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS.

Il importe de faire circuler, par des moyens diversifiés et de façon récurrente, de l'information juste et crédible au regard des risques associés à l'utilisation des écrans en s'assurant de joindre adéquatement les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent.

Pistes d'action :

- **Intégrer des contenus portant sur l'utilisation des écrans aux outils d'information largement consultés par les parents et faire connaître ces contenus aux intervenants des différents milieux de vie.**

Puisque les écrans font partie des milieux de vie des enfants dès leur plus jeune âge, il est important d'informer les parents sur les conséquences que l'utilisation de ces écrans peut entraîner en passant par des canaux de communication privilégiés (par exemple, le guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans :

guide pratique pour les parents, les interventions des services intégrés en périnatalité et petite enfance, les organismes communautaires famille, etc.).

- **Planifier, à l'intention des jeunes, une stratégie d'information et de sensibilisation portant sur l'utilisation saine et constructive des écrans.**

Les actions devraient s'appuyer sur les pratiques probantes en matière de stratégies de communication, de façon à s'assurer de joindre le public cible. Par exemple, le recours aux plateformes ou aux médias utilisés par les jeunes devrait être privilégié. Il faudrait également consulter les jeunes pour connaître leurs réflexions concernant les messages à transmettre, afin d'éviter la stigmatisation de certains et d'adopter le bon ton.

- **Intégrer, dans les directives ministérielles en matière d'utilisation des écrans, l'ensemble des paramètres associés à la santé (connus à ce jour), selon les différents usages possibles.**

Les directives, à concevoir selon une approche globale et inclusive, devraient inclure des mesures qui ciblent autant les environnements (milieux de vie, normes et règles relatives à l'univers du numérique) que les interventions destinées aux jeunes (bonnes pratiques rattachées à l'utilisation des écrans en fonction des effets de celle-ci sur le sommeil ou sur l'apprentissage, notamment).

- **Définir les critères d'analyse permettant de déterminer les risques pour la santé associés aux jeux électroniques, en vue de donner l'occasion aux jeunes et aux parents de porter un regard critique sur les options qui s'offrent à eux ;**

Ces critères devraient être définis par des chercheurs, en collaboration avec l'industrie, dans l'optique de faire la distinction entre les jeux électroniques qui incitent davantage à la dépendance et ceux qui comportent moins de risques pour la santé des jeunes.

Orientation 3 : Services intégrés et complémentaires

Il importe d'assurer la complémentarité entre la Stratégie et les actions contenues dans le Plan d'action interministériel en dépendance. Ainsi, les mesures de la présente orientation ont été définies de manière à renforcer les structures existantes et à améliorer les services déjà offerts en matière de dépendance. Les actions à mettre en œuvre seront de nature intersectorielle, notamment celles qui visent à prévenir, à réduire et à traiter les problèmes liés à la cyberdépendance.

MESURE 3 – 1 : METTRE EN PLACE DES CONDITIONS FAVORISANT L'ACCÈS À UN ENSEMBLE DE SERVICES DIVERSIFIÉS, COHÉRENTS ET ADAPTÉS AU REGARD DE L'UTILISATION DES ÉCRANS.

Pistes d'action :

- **Favoriser la concertation et la collaboration interministérielle et inter-réseaux pour traiter des enjeux relatifs à l'utilisation des écrans.**

Il importe de maintenir, ou de créer au besoin, les moyens et les structures favorisant les échanges ou facilitant la collaboration entre tous les secteurs pour alimenter la réflexion et optimiser la prise de décision au regard des effets des écrans sur la santé des jeunes.

- **Reconnaître et mettre à profit l'expertise du secteur communautaire lorsqu'il s'agit de traiter les enjeux liés à l'utilisation des écrans.**

Au Québec, les organismes communautaires effectuent un travail préventif colossal auprès des jeunes. Dans une perspective de réduction des méfaits par des interventions concertées et par un accueil de chaque jeune d'une manière non stigmatisante, ils pourront mettre à profit leur expertise pour répondre aux besoins, souvent complexes, des jeunes et traiter les enjeux que soulève l'utilisation des écrans. Par ailleurs, il importe d'assurer le meilleur arrimage et la plus grande complémentarité entre le réseau communautaire et les différents réseaux avec lesquels celui-ci collabore.

MESURE 3 – 2 : AMÉLIORER L'OFFRE AU REGARD DU CONTINUUM DE SERVICES.

Les recherches et les travaux menés au cours des dernières années au sujet des écrans nous éclairent de plus en plus sur les risques liés à leur utilisation pour la santé des jeunes. Les connaissances acquises nous permettent de mieux nous outiller pour faire face aux problèmes de santé découlant de la cyberdépendance. Néanmoins, il faut garder en tête que tout le continuum de services se verra sollicité, notamment en ce qui a trait à l'intervention précoce.

Pistes d'action :

- **Déployer sur l'ensemble du territoire québécois un ensemble de services permettant d'assurer une intervention précoce au regard de l'utilisation des écrans.**

Il s'avère nécessaire d'instaurer des services visant le repérage des jeunes qui présentent des risques au regard de l'utilisation des écrans, par exemple, et d'assurer le déploiement de services concernant la prévention et la détection précoce dans les différents milieux fréquentés par les jeunes, dont les milieux scolaires.

- **Consolider le continuum de services (repérage, détection, évaluation spécialisée, intervention précoce et traitement) par la production d'outils cliniques et la mise en place de programmes d'intervention.**

En plus de miser sur la cohérence avec les orientations retenues dans le Plan d'action interministériel en dépendance, il faut s'appuyer sur les meilleures pratiques et les plus récentes avancées scientifiques en matière de cyberdépendance pour consolider efficacement le continuum de services visant à assurer la santé des jeunes au regard de l'utilisation des écrans.

Orientation 4 : Suivi, recherche et formation

MESURE 4 – 1 : OFFRIR DES FORMATIONS LIÉES À L'UTILISATION DES ÉCRANS SOUS L'ANGLE DE LA SANTÉ DES JEUNES.

Les personnes qui interviennent auprès des jeunes ou qui les côtoient dans leurs activités doivent acquérir des connaissances et développer des compétences en ce qui concerne les effets potentiels de l'utilisation des écrans. En outre, elles doivent utiliser, en collaboration avec les jeunes, des stratégies d'intervention appropriées au contexte, dans l'ensemble du continuum de services.

Pistes d'action :

- **En collaboration avec les jeunes et les autorités des milieux que fréquentent ces jeunes, développer et soutenir l'offre en matière de formation des intervenants au regard de l'utilisation des écrans.**

Il importe de favoriser l'accès à des formations portant sur l'utilisation des écrans dans les milieux fréquentés par les jeunes, notamment les milieux éducatifs ainsi que le milieu communautaire. De plus, le contenu des formations devra être mis à jour et adapté régulièrement en fonction des nouvelles découvertes et en tenant compte du rythme rapide auquel la technologie évolue.

MESURE 4 – 2 : ASSURER UNE SURVEILLANCE DE L'UTILISATION DES ÉCRANS ET DES EFFETS DE CELLE-CI SUR LA SANTÉ.

L'utilisation des écrans constitue un phénomène croissant et complexe. Il importe d'en assurer la surveillance pour adapter les interventions et les actions gouvernementales en conséquence.

Pistes d'action :

- **Concevoir et intégrer dans les enquêtes populationnelles existantes des indicateurs permettant d'assurer un suivi concernant l'utilisation des écrans et ses effets sur la santé des jeunes, et mettre à jour ces indicateurs.**
- **Dresser un portrait de l'utilisation des écrans dans les milieux éducatifs et procéder à une analyse des risques et des bénéfices au regard de cette utilisation.**
- **Favoriser l'accès aux données sur l'utilisation des écrans par les jeunes et le partage intersectoriel de ces données, dans le respect du cadre légal.**

MESURE 4 – 3 : PROMOUVOIR LA RECHERCHE ET FAVORISER LA DIFFUSION DES RÉSULTATS QUI EN DÉCOULENT.

L'évolution rapide des technologies présente un défi important pour le domaine de la recherche. Il s'avère important d'en tenir compte et d'avoir accès aux connaissances les plus récentes sur l'utilisation des écrans et ses effets sur la santé des jeunes, tant pour agir sur les environnements dans lesquels ces jeunes évoluent que pour soutenir l'ensemble des Québécois dans l'acquisition de nouvelles habiletés personnelles et le renforcement de celles qu'ils ont déjà en matière d'utilisation des écrans. Cela aidera chacun à faire des choix sains à ce sujet.

Pistes d'action :

- **Soutenir la recherche et promouvoir des initiatives concertées menant à des projets innovants et évolutifs sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes.**

L'utilisation des écrans étant une réalité complexe et évolutive, il apparaît important d'encourager les projets sortant des sentiers battus, dans le but d'expérimenter des utilisations ou des moyens d'intervention qui favoriseront la santé des jeunes. Des organismes gouvernementaux dont les activités s'orientent vers l'innovation et la recherche pourraient être sollicités dans le cadre d'appels à projets spécifiques.

- **Assurer et soutenir le partage et la diffusion de données scientifiques sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes.**

Utiliser différents outils de communication (ex. : veille scientifique, infolettre, bulletin d'information, etc.) pour diffuser ou vulgariser les dernières publications scientifiques traitant de l'utilisation des écrans par les jeunes.

CONCLUSION

Depuis quelques années, la population québécoise est préoccupée par l'évolution des technologies et par la rapidité à laquelle celles-ci se sont installées dans notre quotidien. Ce phénomène, complexe et grandissant, a différents effets sur la santé des jeunes. Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, il devenait d'autant plus important de s'y attarder que cette crise sanitaire a modifié nos habitudes et notre relation avec les écrans, et ce, dans tous les milieux de vie.

Ainsi, le Québec se distingue par sa volonté d'agir relativement aux effets potentiels de l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes de 2 à 25 ans. Le premier forum d'experts québécois ainsi que la consultation sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes nous ont permis d'entreprendre une grande réflexion, au terme de laquelle nous proposons aujourd'hui des pistes d'action innovantes en matière de promotion des saines habitudes et de réduction des méfaits liés à l'utilisation des écrans par les jeunes au Québec.

Le soutien à d'importants projets de recherche nous permettra de mieux comprendre les enjeux que soulève l'utilisation des écrans, de mieux guider les acteurs concernés par cette question et d'adapter nos actions visant à réduire les risques associés à l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes.

Par ailleurs, il est primordial de se doter de moyens concrets, qu'ils concernent des actions portant sur les environnements dans lesquels évoluent les jeunes ou des interventions visant à prévenir, à réduire ou à traiter les problèmes liés à l'utilisation des écrans, pour offrir des services adaptés et individualisés aux personnes qui en ont besoin.

Enfin, pour s'assurer que les actions prévues s'inscrivent dans une approche globale et concertée, axée sur la santé des jeunes, il importe de travailler en amont, c'est-à-dire avant que les problèmes ne se manifestent, mais, surtout, en collaboration avec tous les milieux afin de réduire les risques pour la santé des jeunes que présente leur usage des écrans. Ainsi, plusieurs partenaires seront mis à contribution, en fonction de leur secteur d'activité et de leur expertise, dans le déploiement des actions qui découleront de la Stratégie.

ANNEXE 1

ORGANISATIONS ET CHERCHEURS CONSULTÉS

Consultations ciblées

Un grand nombre de chercheurs et d'organisations ont contribué, par le dépôt d'un mémoire, aux travaux préparatoires qui ont mené à la présente stratégie. Nous souhaitons les remercier.

Chercheurs :

- Andrea Van Hulst (Université McGill);
- Caroline Fitzpatrick (Université Saint-Anne);
- Catalina Briceno (Université du Québec à Montréal);
- Charles-Antoine Barbeau-Meunier (Université de Sherbrooke);
- Claire Beaumont (Université Laval);
- Daniela Gonzalez-Sicilia (Institut national de santé publique du Québec);
- Elroy Boers (Université de Montréal);
- Félix Berrigan (Université de Sherbrooke);
- Gregory West (Université de Montréal);
- Jennifer O'Loughlin (Centre hospitalier universitaire de Montréal);
- Joël Monzée (Université de Sherbrooke);
- Langis Michaud (Université de Montréal);
- Linda Pagani (Université de Montréal);
- Magali Dufour (Université du Québec à Montréal);
- Marc Hébert (Université Laval);
- Mathieu Gauthier (Institut national de santé publique du Québec);
- Maude Bonenfant (Université du Québec à Montréal);
- Mélanie Henderson (Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine et Université de Montréal);
- Monique Caron-Bouchard (Collège Jean-de-Brébeuf);
- Patricia Conrod (Université de Montréal);
- Patrick Rochette (Université Laval);
- Tania Tremblay (Collège Montmorency);
- Thierry Karsenti (Université de Montréal);
- Traci Barnett (Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine et Institut national de la recherche scientifique);
- Véronique Bohbot (Université McGill);
- Véronique Daneault (Université de Montréal).

Organisations :

- Association des intervenants en dépendance du Québec ;
- Association québécoise des centres d'intervention en dépendances ;
- Capsana ;
- Centre Cyberaide ;
- Coalition québécoise sur la problématique du poids (CQPP-ASPQ) ;
- Fédération des établissements d'enseignement privés ;
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec ;
- Fédération nationale des enseignantes et enseignants du Québec (FNEEQ-CSN) ;
- Fédération québécoise des organismes communautaires ;
- Fondation Lory ;
- Institut national de santé publique du Québec ;
- Le Grand chemin ;
- Maison Jean Lapointe ;
- Ordre des optométristes du Québec ;
- Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec.

ANNEXE 2

RISQUES LIÉS À L'UTILISATION DES ÉCRANS POUR LES JEUNES

Jeunes âgés de 0 à 5 ans

RISQUES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE	RISQUES POUR LA SANTÉ PSYCHOSOCIALE	RISQUES POUR LA SANTÉ DÉVELOPPEMENTALE
<ul style="list-style-type: none"> Mauvaises habitudes alimentaires. Surcharge pondérale qui peut perdurer. Réduction de la durée et de la qualité du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Augmentation de la probabilité de montrer des signes 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. Entraîne 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. Défaut d'attention de l'enfant pendant ses jeux ou ses interactions avec ses parents.

Jeunes d'âge scolaire

RISQUES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE	RISQUES POUR LA SANTÉ DÉVELOPPEMENTALE ET PSYCHOSOCIALE	
JEUNES DE 5 À 19 ANS	JEUNES DE 5 À 12 ANS	JEUNES DE 13 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, à la mémoire, à l'humeur et au comportement. Augmentation de la sédentarité, risque accru au regard de l'obésité et des maladies cardiométaboliques. Diminution du temps consacré aux activités physiques. Manifestations de problèmes oculaires, de céphalées et de fatigue. 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. Troubles des conduites. Symptômes dépressifs. Problèmes d'apprentissage et baisse des résultats scolaires (p. ex. : lecture, résolution de problèmes) liés à l'usage simultané de plusieurs appareils avec écran, appelé <i>multitâche</i>. 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). Érosion des liens familiaux à cause du peu de moments passés en famille. Diminution de certaines capacités d'apprentissage (attention, mémoire), baisse des résultats scolaires et hausse de l'impulsivité liées au multitâche.

Source : Institut national de santé publique du Québec (2020), *L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 : quelques pistes d'encadrement*.

BIBLIOGRAPHIE

- ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES et SOCIÉTÉ CANADIENNE D'OPHTALMOLOGIE (2017). *Effets des écrans électroniques sur la vision de l'enfant et recommandations pour une utilisation sans risque*, Énoncé de position conjoint, [En ligne], 6 p. [www.cos-sco.ca/wp-content/uploads/2020/08/CAO-COS-Joint-Position-statement-Electronic-Screens_f.pdf].
- ATN – ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE (2021). *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises : résultats d'une enquête réalisée auprès des directeurs d'écoles primaires et secondaires du Québec*, [Powerpoint], [Québec], Académie de la transformation numérique, 57 diapositives. [transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/06/portrait-des-usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-edition-2020-2021.pdf].
- ATN – ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE (2020a). *La famille numérique*, Enquête NETendances, vol. 11, n° 5, [Fichier PDF], [Québec], Académie de la transformation numérique, 17 p. [transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/02/NETendances-2020-la-famille-numerique.pdf].
- ATN – ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE (2020b). *Portrait numérique des foyers québécois*, Enquête NETendances, vol. 11, n° 3, [Fichier PDF], [Québec], Académie de la transformation numérique, 19 p. [transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2020/12/netendances-2020-portrait-numerique-des-foyers-quebecois.pdf].
- BARR, Rachel (2019). « Growing up in the digital age : Early learning and family media ecology », *Current Directions in Psychological Science*, vol. 28, n° 4, août, p. 341-346. doi : 10.1177/0963721419838245.
- CAPSANA, ÉQUIPE PAUSE (2021). *Pour un usage des écrans qui nous fait du bien*, [En ligne]. [pause.tonecran.com/] (Consulté le 21 octobre 2021).
- CREBS – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR L'ENVIRONNEMENT BÂTI ET LA SANTÉ (2021). *Des actions pour une utilisation et une conception optimales des infrastructures extérieures à vocation récréative*, [Fichier PDF], [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 15 p. (Collection Opus ; 7). [www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2798-utilisation-conception-infrastructures-exterieures_vp2.pdf].
- DORÉ, Nicole, et Danielle LE HÉNAFF (2021). « Écrans », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents*, chapitre Bébé, section Le développement de l'enfant, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, p. 319-320. Également disponible en ligne : www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-developpement-de-l-enfant/ecrans.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2021). *ÉKIP : santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*, [En ligne], Site Web du Gouvernement du Québec, mis à jour le 8 septembre 2021. [www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip] (Consulté le 20 octobre 2021).
- INSPQ – INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive*, Mémoire déposé au Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, [Fichier PDF], [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 1, 5 p. [www.inspq.qc.ca/publications/2790].

- INSPQ – INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2020). *L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 : quelques pistes d'encadrement*, [Fichier PDF], [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 8 p. [www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19.pdf].
- INSPQ – INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2016). *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé*, [Fichier PDF], [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 7 [+ 1] p. (Collection TOPO ; 7) [www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf].
- NADEAU, Louise, et autres (2012). *La cyberdépendance : état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*, Montréal (Québec), Centre Dollard-Cormier – Institut universitaire sur les dépendances, VII, [2], 76 p. Également disponible en ligne : www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/CDC/9782981090324.pdf.
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2021). *S'engager collectivement pour une société sans intimidation : plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025*, [Fichier PDF], [Québec], Ministère de la Famille, 49 p. [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/plan-action-intimidation-2020-2025.pdf].
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2018). *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 : prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique des jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet*, [Fichier PDF], [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 115 pages. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf].
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2015a). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020 : faire ensemble et autrement*, [Fichier PDF], [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 78 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-914-17W.pdf].
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2015b). *Politique gouvernementale de prévention en santé : un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population*, [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, IX, 98 p. Également disponible en ligne : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf.
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2015c). *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec*, [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 85 p. Également disponible en ligne : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf.
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012a). *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*, [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 24 p. Également disponible en ligne : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf.
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012b). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 24 p. Également disponible en ligne : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf.

- QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2021). *Plan de relance pour la réussite éducative : l'éducation au-delà de la pandémie – 2021-2022 : un plan pour tous les élèves du Québec*, [Fichier PDF], [Québec], Ministère de l'Éducation, 24 p. [cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/Plan-relance-reussite-educative.pdf?1620329347].
- QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2003). *Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes : entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation*, [Québec], Ministère de l'Éducation, 34 p. Également disponible en ligne : www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/MELS-MSSS/Entente-complementarite.pdf.
- QUÉBEC. Ministère de l'ENVIRONNEMENT ET DE LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES (2017). *Les aventures de Rafale : Sais-tu que les technologies ont un impact sur l'environnement ?*, [En ligne]. [www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/sais_tu_que/2017/1701-technologie-impact-environnement.htm] (Consulté le 21 octobre 2021).
- QUÉBEC. SECRÉTARIAT À LA JEUNESSE (2021). *Plan d'action jeunesse 2021-2024 : je suis le Québec, le Québec c'est nous*, [Fichier PDF], Québec, Secrétariat à la jeunesse, Direction des communications, 80 p. [jeunes.gouv.qc.ca/publications/documents/PAJ-21-24.pdf].
- SAINT-PIERRE, Louise (2017). *Quelques outils pour faciliter l'intégration de la santé dans toutes les politiques publiques*, Note documentaire, [Fichier PDF], Montréal (Québec), Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, 13 p. [www.inspq.qc.ca/publications/2756].
- 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 », *Paediatrics and Child Health*, vol. 24, n° 6, septembre, p. 409-417. doi : 10.1093/pch/pxz096. [Document de principes].
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (2017). « Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique », *Paediatrics and Child Health*, vol. 22, n° 8, décembre, p. 469-477. doi : 10.1093/pch/pxx121. [Document de principes].
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*, [En ligne]. [csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/] (Consulté le 20 octobre 2021).
- TRAORÉ, Issouf, et autres (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*, [Fichier PDF], Québec, Institut de la statistique du Québec, 193 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf].

