

# L'utilisation des écrans et la santé chez les jeunes



« À ce jour, les effets de l'usage des écrans sur la cognition des jeunes ont été principalement documentés via l'activité récréative qui se fait dans un contexte non scolaire. Or, dans un contexte où les appareils numériques (p. ex : cellulaires, tablettes, ordinateurs portables) font désormais partie de l'environnement scolaire, il est important de s'interroger sur les effets qu'ils peuvent entraîner sur la cognition des jeunes, un élément fondamental à la réussite scolaire, elle-même associée à la santé et au bien-être à l'âge adulte. »

(INSPQ, 2023)

« Selon des données probantes à jour, les médias numériques ont des effets différents sur la cognition, le fonctionnement psychosocial et la santé physique, et leurs bienfaits et leurs risques sont nuancés. »

(Groupe de travail sur la santé numérique, 2019)

« Quatre principes reposant sur des données probantes — limiter le temps d'écran, en atténuer les effets négatifs, les utiliser en pleine conscience et donner l'exemple d'habitudes saines — continuent d'orienter l'expérience précoce des enfants dans un paysage médiatique en rapide évolution. »

(Idem, 2023)

## Articles du RIRE



Le temps passé devant l'écran ou la déconnexion. Quel est le problème ?



L'utilisation des écrans et la lecture chez les enfants d'âge préscolaire



Temps d'écran et bien-être psychologique ne font pas la paire



Dossier spécial



La formation dans l'action par des usages intelligents des écrans en classe ! [à ajouter à l'automne]

## Articles scientifiques

Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique

Une étude longitudinale de la relation entre l'exposition des enfants aux médias sur écran et le développement du vocabulaire [Anglais]

Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé mentale des enfants et des adolescents pendant la pandémie de Covid-19

Les écrans pour bébés et le développement de l'enfant : Une étude communautaire prospective [Anglais]

Exposition des enfants de 0 à 3 ans aux écrans : résultats des cohortes de naissance sur les déterminants et les conséquences en termes de développement

### Publications gouvernementales

L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition

Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025

Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifiques

L'utilisation des écrans et la santé chez les jeunes : réflexions issues du forum d'experts

L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents : Un an après la pandémie de COVID-19

Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé

Regards sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie

Quel est l'impact du temps passé par les enfants à utiliser la technologie numérique sur leur bien-être mental, leurs relations sociales et leur activité physique ? Une revue de la littérature axée sur les données probantes

## Articles de vulgarisation

Jeunes et écrans : quel impact sur la santé mentale ?

Limiter le temps d'écran : toujours aussi important ?

Les écrans peuvent nuire à la gestion des émotions des tout-petits

## Ressources



Pause ton écran



Balado Empreinte numérique



HabiloMédias



Balado Parents wi-fi



Kit de médiation « Les écrans? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir. »



Tel-Jeunes



Jeunesse, j'écoute



Naître et grandir – Les écrans et les enfants



Vos jeunes enfants face aux écrans - Campagne d'information sur le bon usage des écrans

### Références :

INSPQ. (2023). L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition. Gouvernement du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3434-utilisation-ecrans-contexte-scolaire-sante-jeunes.pdf>

Groupe de travail sur la santé numérique. (2019). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge préscolaire et les adolescents. Paediatr Child Health, 24(6), 409-417. <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>

Groupe de travail sur la santé numérique. (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. Paediatr Child Health, 28(3), 193-202. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>

### Une réalisation du :



Le centre de transfert éducatif du Québec

ctreq.qc.ca

Réseau d'information pour la réussite éducative