

LES ADOS PASSENT-ILS TROP DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS?

Direction de santé publique de la Montérégie

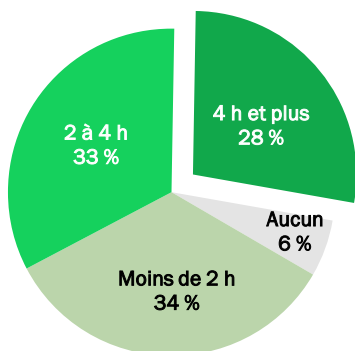
Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Les résultats sont issus du 3^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2022-2023

Une utilisation excessive des écrans est néfaste pour la santé physique et mentale des jeunes. Pour la première fois, l'EQSJS mesure le temps passé devant un écran pour les activités de communication et de loisirs, mais aussi pour les activités scolaires (cours et devoirs).

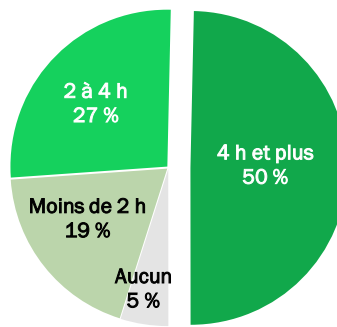
Temps d'écran pour les communications et loisirs

En 2022-2023, environ 3 jeunes sur 10 passent **4 heures et plus** devant un écran pour des activités de communication et de loisirs tous les jours de semaine. Durant la fin de semaine, la **moitié** des jeunes dépassent ce seuil.

Tous les jours de la **semaine**



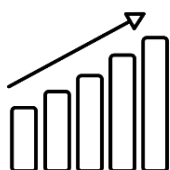
Tous les jours de **fin de la semaine**



26 %

des jeunes passent **4 heures et plus** devant un écran, tous les jours de la **semaine** ET de la **fin de semaine**

Augmente avec le niveau scolaire



2 x

1^{re} secondaire : 16 %
 5^e secondaire : **31 %**

29 %



+ JNB

24 %



+ JNB

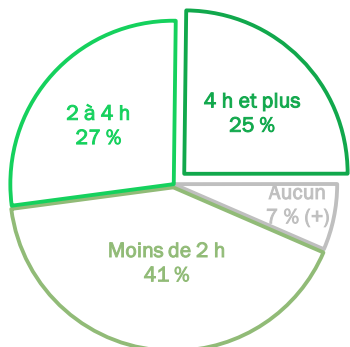
>

Les **filles** sont **plus nombreuses** que les garçons à passer 4 heures et plus devant un écran

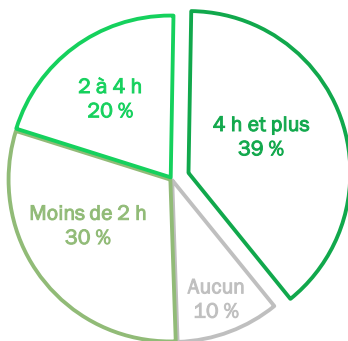
Qu'en est-il du temps d'écran pour les **activités scolaires**?

En plus des loisirs et des communications, les jeunes passent du temps devant les écrans pour les activités scolaires. Ce qui peut accroître considérablement le temps d'exposition aux écrans. Durant les jours de semaine, environ **1 jeune sur 4** passe 4 heures et plus devant un écran pour les activités scolaires. La fin de semaine, cette proportion grimpe à **39 %**.

Les jours de la **semaine**

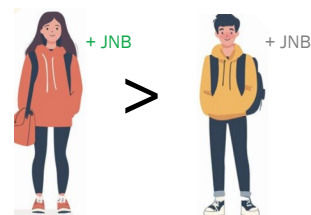


Les jours de **fin de semaine**



22 %

des jeunes passent **4 heures et plus** devant un écran, tous les jours de la **semaine ET** de la **fin de semaine**



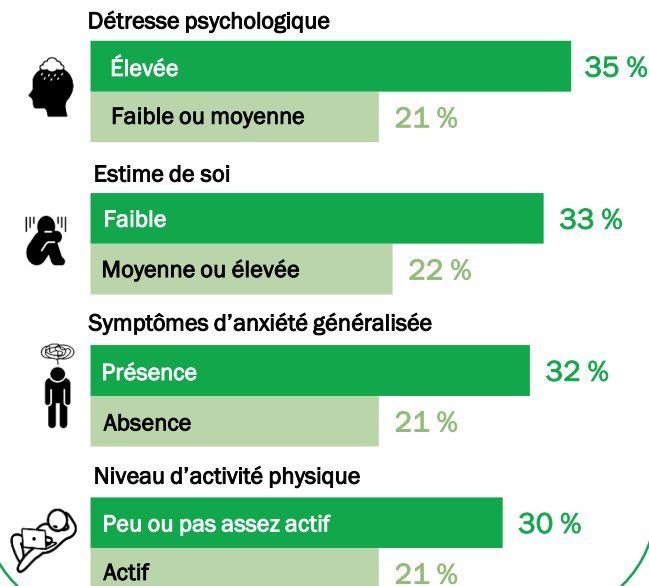
25 %

19 %

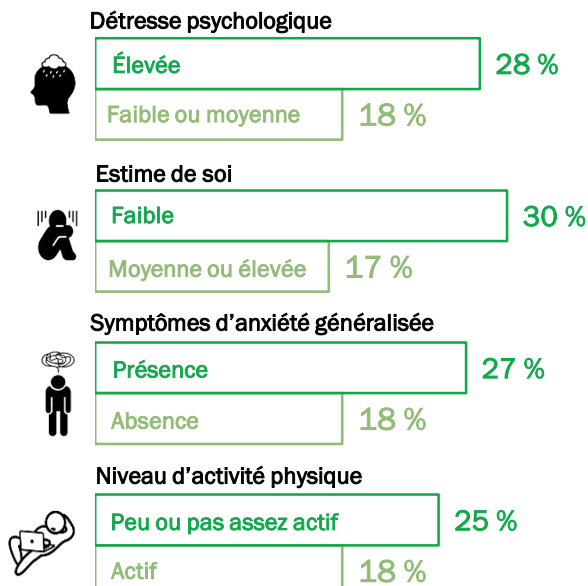
Certains facteurs sont associés au temps d'écran

Plusieurs **habitudes de vie** et caractéristiques de **l'état de santé** des jeunes sont associées au temps qu'ils passent devant un écran pour les **communications et loisirs** ou pour les **activités scolaires**. Par exemple, les jeunes qui ont un niveau de détresse psychologique élevé sont plus nombreux à passer 4 heures et plus par jour devant un écran pour les activités de communication et loisirs que ceux ayant un niveau de détresse psychologique faible ou moyen (35 contre 21 %).

Proportion de jeunes qui passent 4 h et plus devant un écran pour les **communications et loisirs** selon...



Proportion de jeunes qui passent 4 h et plus devant un écran pour les **activités scolaires** selon...



À retenir

Les écrans sont devenus omniprésents dans la société actuelle, ainsi que dans la vie des jeunes. Que ce soit pour les loisirs ou les activités scolaires, les jeunes sont nombreux à passer un grand nombre d'heures cumulées devant un écran, autant la semaine que la fin de semaine.

Diminuer le temps d'écran chez les jeunes favorise l'adoption de meilleures habitudes de vie et l'amélioration de leur état de santé mentale.

Les interventions de promotion-prévention doivent encourager une utilisation équilibrée (au bon moment et dans le bon contexte) des écrans autant à l'**école** que dans les **communications et loisirs**.

Il faut garder en tête qu'il n'existe pas beaucoup de preuves de la valeur ajoutée des écrans pour les apprentissages en contexte scolaire. De plus, leur usage pour les devoirs et leçons pourrait favoriser la distraction et le glissement vers les usages récréatifs. Les écrans devraient être intégrés de manière parcimonieuse en contexte scolaire, seulement via des appareils fournis par l'école, configurés pour des usages précis et alignés sur des objectifs pédagogiques clairs et dont les bénéfices pour les apprentissages sont démontrés.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Les ados passent-ils trop de temps devant les écrans?*

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Collaboration : Benoît Gauthier et Catherine Risi

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.



[Des idées pour intervenir](#)



[Plus de statistiques chez les jeunes](#)



[Des idées pour les parents](#)

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Actif physiquement

Un jeune est suffisamment actif s'il fait au moins 60 minutes par jour, en moyenne, d'activité physique d'intensité modérée à élevée (respirations et battements du cœur assez ou très rapide).

Anxiété généralisée

L'anxiété généralisée, aussi nommée trouble d'anxiété généralisé, est caractérisée par de l'anxiété ou des inquiétudes constantes, excessives et difficiles à contrôler, concernant certaines activités ou certains événements qui sont présents la plupart du temps, assortie d'une incapacité à gérer ces symptômes.

Détresse psychologique

Ensemble d'émotions négatives qui peuvent se manifester par une perte d'énergie, une baisse du niveau de concentration, un sentiment de dévalorisation et même des idées suicidaires. Ces symptômes sont généralement passagers, mais ils peuvent aussi perdurer et entraîner une dépression ou de l'anxiété.

Temps passé devant un écran

Nombre d'heures par jour qu'un jeune passe habituellement devant un écran pour réaliser des activités scolaires (à l'école ou à la maison) ou pour des activités de communication et de loisirs.



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. L'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a réparti les jeunes non binaires dans les deux catégories de genre.

* Données à interpréter avec prudence.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle présentée en comparaison.

(+), (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.
