

Joanie Roussel-Ouellet^{1,2}, Dominique Beaulieu^{1,2,3}, Lydi-Anne Vézina-Im^{1,2}, Stéphane Turcotte², Valérie Labbé⁴, Danielle Bouchard^{4,5}

1. Département des sciences de la santé, Université du Québec à Rimouski (UQAR), Lévis, Canada. 2. Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches, Lévis, Canada. 3. Axe Santé des populations et pratiques optimales en santé, Centre de recherche du CHU de Québec, Québec, Canada. 4. CHAU-Hôtel-Dieu de Lévis, Lévis, Canada. 5. Laboratoire du sommeil, Hôtel-Dieu de Lévis, Lévis, Canada.

Introduction

- En 2019, 96 % des jeunes (6-17 ans) avaient accès à un téléphone intelligent, une tablette électronique, un ordinateur portatif ou une console de jeux⁽¹⁾.
- Le temps d'écran moyen des adolescents canadiens (10-17 ans) est de 7,5h/jr⁽²⁾ et il aurait augmenté lors de la pandémie de la COVID-19⁽³⁾.
- L'utilisation excessive des écrans a des impacts négatifs sur le développement cognitif et psychosocial⁽⁴⁾ (ex : dépression) et influence les comportements de santé⁽⁵⁾ (ex : sédentarité).
- Les sociétés canadiennes de pédiatrie⁽⁶⁾ et de physiologie de l'exercice⁽⁷⁾ recommandent aux adolescents de limiter le temps d'écran à un maximum de 2h/jr durant leurs temps libres.
- En 2019, seulement 20,8 % des adolescents canadiens respectaient la recommandation sur le temps d'écran⁽⁸⁾ et lors de la pandémie de la COVID-19, seulement 6,6 % des adolescents la respectaient⁽³⁾.

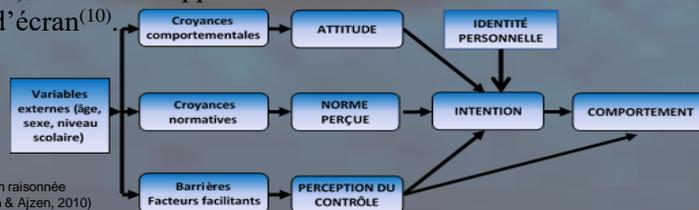
Objectif

Identifier les déterminants psychosociaux associés au temps d'écran et à l'intention de le limiter à un maximum de 2h/jr durant ses temps libres chez les adolescents de la région de Chaudière-Appalaches.

Méthode

Échantillon : Étudiants de 3^e, 4^e et 5^e secondaires âgés entre 14 et 18 ans, de 4 écoles secondaires de la région de Chaudière-Appalaches.

Instrument de mesure : Questionnaire validé auto-administré en ligne (fin avril à mi-mai 2021), basé sur l'Approche de l'action raisonnée⁽⁹⁾ et mesure validée du temps d'écran⁽¹⁰⁾.



Approche de l'action raisonnée (adapté de Fishbein & Ajzen, 2010)

Résultats

Caractéristiques sociodémographiques

- 258 répondants entre 14 et 18 ans : 66,3 % de filles

Temps d'écran durant les temps libres

- Temps d'écran moyen total/jr : 5h52 minutes
- Principales sources d'écran et leur utilisation moyenne/jr
 - Internet : 3h
 - Télévision : 1h18
 - Jeux vidéo sur consoles : 57 minutes
 - Jeux vidéo sur ordinateur : 40 minutes
- Seulement 4,65 % des adolescents respectaient la recommandation canadienne concernant le temps d'écran durant les temps libres.

Déterminants du temps d'écran durant les temps libres

Variable	β	ES	ρ
Sexe : Garçon	0,33	0,06	< 0,0001
Intention	-0,15	0,04	0,0001

R² ajusté : 0,30

Déterminants de l'intention de limiter son temps d'écran ($\leq 2h/jr$)

- Moyenne de l'intention de limiter : 2,6/5 (défavorable à neutre)

Variable	β	ES	ρ
Attitude	0,49	0,06	< 0,0001
Identité personnelle	0,32	0,05	< 0,0001
Sexe : Garçon	-0,21	0,08	0,0109
Perception du contrôle	0,18	0,06	0,0016
Norme perçue	0,17	0,04	< 0,0001

R² ajusté : 0,70

Conclusion

- À notre connaissance, c'est la 1^{ère} étude à utiliser l'Approche de l'action raisonnée pour identifier les déterminants du temps d'écran durant les temps libres chez les adolescents.
- Peu d'adolescents respectaient la recommandation canadienne concernant le temps d'écran de loisir.
- Les résultats permettront de guider les interventions en santé publique afin de réduire le temps d'écran durant les temps libres chez les adolescents.
- Quelques pistes d'interventions ont été identifiées, telles que renforcer l'attitude positive des jeunes face à limiter le temps d'écran (promouvoir les bienfaits), les aider à développer une identité personnelle forte, les encourager à se fixer des limites et à les respecter.
- Les garçons seraient une clientèle à prioriser.

Références et remerciements

- CEFRIO. La famille numérique. NETendances 2019. 2020; 10(5). Accédé le 22 février 2020, de https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/SCF/netendances_2019_fascicule_famille_numerique.pdf?1592330158
- Janssen, I. et al. (2017). Respect par les Canadiens de 10 à 17 ans des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. *Promotion de La Santé et Prévention Des Maladies Chroniques Au Canada*, 37(11), 413-420.
- Moore et al. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviors on Canadian children and youth: A national survey. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17(1), 85.
- Johnson et al. (2007). Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 161(5), 480-486.
- Kenney & Gortmaker. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: Associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *J Pediatr*, 182, 144-149.
- Lipnowski & Leblanc. (2012). Healthy active living: Physical activity guidelines for children and adolescents. *Paediatr Child Health*, 17(4), 209-212.
- CSEP/SCPE (2012). Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.
- Fitzpatrick C. et al. Characteristics of Canadian Youth Adhering to Physical Activity and Screen Time Recommendations. *J Sch Nurs*. 2019 Oct 20;1059840519881185. Epub ahead of print. PMID: 31630617.
- Fishbein, M. & I. Ajzen. *Predicting and changing behavior. The Reasoned Action Approach*. 2010. New-York: Taylor & Francis Group.
- Rey-López, J. P. et al. (2012). Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: The HELENA study. *European journal of public health*, 22(3), 373-377. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckr040>

Cette étude a été financée par le Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches.

Pour information : Joanie.Roussel-Ouellet@uqar.ca