

# Portrait de l'utilisation des écrans et de ses liens avec la santé mentale des adolescents en contexte pandémique : une analyse des cohortes scolaires COMPASS-Québec



Béatrice Ouimet (1), Richard E Bélanger (1, 4), Slim Haddad (1, 2, 4), Claude Bacque-Dion (4), Rabi Joël Gansaonré (1, 4), Anne-Marie Turcotte-Tremblay (3, 4)



(1) Université Laval, Faculté de médecine; (2) Direction de santé publique de la Capitale-Nationale; (3) Université Laval, Faculté des sciences infirmières; (4) VITAM – Centre de recherche en santé durable.



## Introduction

- Les écrans semblent avoir connu une hausse marquée de leur utilisation en période pandémique bien que déjà forts présents chez les jeunes.
- La poursuite des études à distance et le maintien virtuel des interactions sociales a soutenu cette hausse qui ne semble pas s'être tarie malgré la levée des protocoles sanitaires [1, 2].
- Des risques pour la santé physique apparaissent inhérents à cette activité sédentaire alors que des impacts négatifs développementaux et psychosociaux sont suspectés [3].
- La littérature oriente vers le constat qu'une utilisation excessive des écrans est associée à une moins bonne santé mentale, mais que certains types d'écran y exercent une plus grande influence que d'autres [4, 5].

## Objectifs

- Brosser le portrait de l'utilisation des écrans chez des adolescents du Québec en 2022.
- Identifier les caractéristiques des plus grands utilisateurs des écrans.
- Déterminer l'association entre un plus grand usage des écrans et la santé mentale.

## Méthodes et mesures

- L'analyse se base sur les données de l'enquête COMPASS-Québec 2022 regroupant 48 289 adolescents de 113 écoles secondaires réparties dans 6 régions de l'Est-du-Québec.
- Les élèves des écoles secondaires participantes sont invités à remplir annuellement un questionnaire portant sur leurs comportements liés à la santé.
- Les types d'écrans explorés pour le temps d'écran sont naviguer/parcourir les médias sociaux (médias sociaux); naviguer sur Internet (Internet); texter, chatter et échanger des courriels (messages); écouter/streamer des émissions de télévision et des films (TV/films); les appels vidéo; jouer aux jeux vidéo ou à l'ordinateur (jeux vidéo).
- Les répondants devaient indiquer le temps quotidien consacré à chaque type d'écran, en tranches d'heures et de 15 minutes pour un maximum de 12,75 heures par jour.
- Un score supérieur ou égal à 10 sur 30 dans l'échelle révisée du CESD-R-10 suppose la présence de symptômes dépressifs significatifs.
- Les adolescents des quartiles supérieurs en termes de temps d'utilisation ont été identifiés comme les plus grands utilisateurs, puis contrastés aux autres jeunes pour exposer leurs caractéristiques et leur santé mentale.
- Les résultats principaux sont présentés en termes de ratios de risques, ajustés pour des confondants significatifs et obtenus par modélisation statistique (régressions de Poisson).
- COMPASS-Québec utilise une approche partenariale par laquelle une note de synthèse sera partagée avec le MSSS, les DSP, les commissions scolaires et les écoles afin de concevoir et soutenir les interventions en milieu scolaire.

## Références

- ATN - Académie de la transformation numérique (2020). La famille numérique, Enquête NETendances, vol. 11, n°5. [Fichier PDF]. Québec, Académie de la transformation numérique, 17 p. [url:https://atn.qc.ca/storage/598/netendances-2021-la-famille-numerique.pdf]
- Biron JF, Fournier M, Pierre HT (2022). Regards sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie. [Fichier PDF]. Montréal, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 28 p. [url:https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\_upload/Uploads/assesspublications/pdf/publications/20220513\_RapportEcranAdosCOVID\_VF.pdf]
- Bélanger A, Filion ML, Lalonde AM (2021). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. [Fichier PDF]. Québec, Direction des communications du Ministère de la Santé et des Services sociaux, 38 p. [url:https://publications.mss.gouv.qc.ca/mss/fichiers/2021-21-289-03W.pdf]
- Tang S, Werner-Seidler A, Torok M, Mackinnon AJ, Christensen H. The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. Clin Psychol Rev. 2021 Jun;86:102021. doi: 10.1016/j.cpr.2021.102021. Epub 2021 Mar 20. PMID: 3379997.
- George MJ, Russell MA, Piontak JR, Odgers CL. Concurrent and Subsequent Associations Between Daily Digital Technology Use and High-Risk Adolescent Mental Health Symptoms. Child Dev. 2018 Jan;89(1):78-88. doi: 10.1111/cdev.12819. Epub 2017 May 3. PMID: 2866466. PMCID: PMC5670031.

## Résultats

TABLEAU 1. Caractéristiques de temps d'écran par jour, au total et selon le type d'écran

	Moyenne (h)	Écart-type (h)	Quartile supérieur (h)
Temps d'écran total	9,80	9,03	11,50
Médias sociaux	2,48	2,46	3,00
TV/films	1,81	1,91	2,25
Jeux vidéo	1,71	2,44	2,25
Messages	1,53	2,17	2,00
Internet	1,29	2,13	1,00
Appels vidéo	0,98	1,99	1,00

\* Temps d'écran total : somme des temps des 6 types d'écrans investigués.

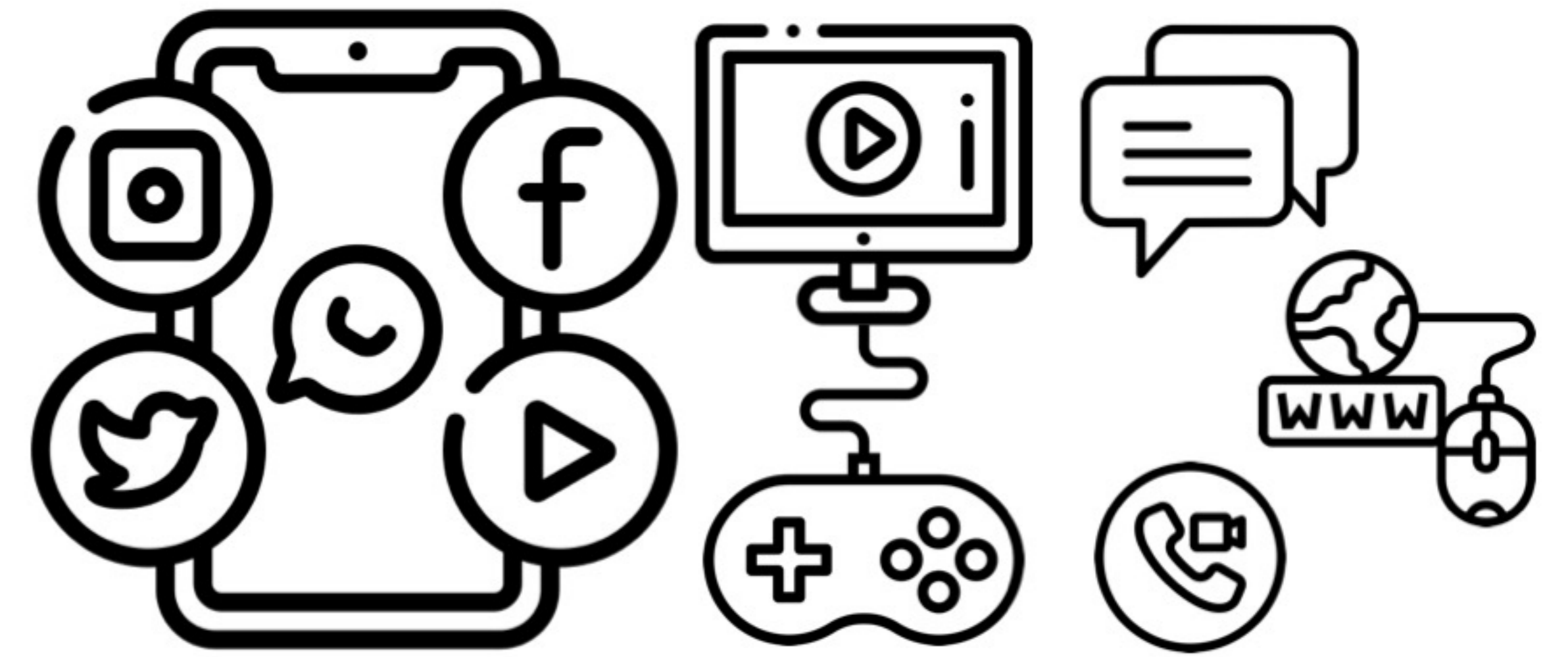


TABLEAU 2. Caractéristiques associées aux plus grands utilisateurs des écrans, au total et pour différents types – ratios de risques ajustés

	Temps d'écran total	Médias sociaux	TV/films	Jeux vidéo	Messages	Internet	Appels vidéo
	25% (11 626)	24% (11 368)	24% (11 185)	28% (13 427)	18% (8 467)	25% (11 444)	20% (9 567)
	> 11,25 h	> 3 h	> 2,25 h	> 2,25 h	> 2 h	> 1 h	> 1 h
Par rapport à ≤ 14 ans	1,01 (0,97-1,06)	0,95 (0,91-0,99)	1,01 (0,98-1,05)	0,84 (0,81-0,88)	1,26 (1,21-1,32)	1,11 (1,06-1,16)	0,90 (0,86-0,94)
Âge ≥ 15 ans							
Par rapport aux garçons	0,99 (0,95-1,03)	1,93 (1,84-2,01)	1,03 (0,99-1,08)	0,21 (0,19-0,22)	1,69 (1,62-1,77)	1,00 (0,95-1,04)	1,49 (1,42-1,56)
Filles							
Par rapport aux garçons	1,54 (1,43-1,65)	1,89 (1,74-2,05)	1,43 (1,33-1,54)	0,90 (0,84-0,96)	2,06 (1,90-2,23)	1,55 (1,45-1,65)	1,68 (1,55-1,81)
Genres autres							
Plus défavorisé	1,17 (1,13-1,22)	1,04 (1,01-1,08)	1,17 (1,13-1,21)	1,17 (1,14-1,21)	1,03 (0,98-1,09)	1,22 (1,17-1,28)	1,04 (1,00-1,09)
Présence de TDAH	1,59 (1,53-1,65)	1,33 (1,28-1,38)	1,30 (1,25-1,34)	1,31 (1,26-1,36)	1,54 (1,47-1,61)	1,38 (1,31-1,45)	1,42 (1,35-1,48)
École en milieu rural	1,11 (1,01-1,23)	1,09 (1,00-1,19)	1,04 (0,96-1,12)	1,04 (0,98-1,11)	1,14 (1,05-1,24)	1,09 (1,00-1,18)	1,09 (1,01-1,18)
École publique	1,91 (1,49-2,45)	1,70 (1,44-2,00)	1,36 (1,17-1,58)	1,60 (1,38-1,86)	1,50 (1,29-1,74)	1,50 (1,21-1,86)	1,23 (1,11-1,36)
Intimidé dans les 30 derniers jours	1,46 (1,40-1,52)	1,37 (1,32-1,43)	1,25 (1,20-1,30)	1,20 (1,15-1,26)	1,48 (1,39-1,56)	1,23 (1,17-1,28)	1,44 (1,38-1,51)
Activité physique : recommandations non appliquées	1,06 (1,01-1,12)	1,01 (0,97-1,05)	1,12 (1,07-1,17)	1,38 (1,32-1,44)	0,83 (0,79-0,88)	1,07 (1,02-1,12)	0,93 (0,89-0,98)

\* Ratios de risques ajustés pour l'âge, le genre, le statut socio-économique, le TDAH, la région de l'école, le type d'école, l'intimidation et l'activité physique. Intervalles de confiance à 95%.

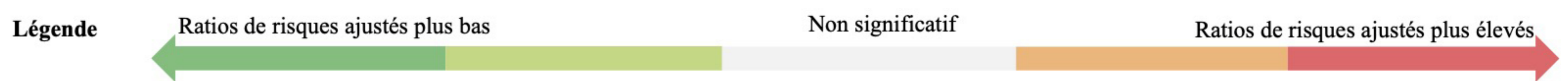
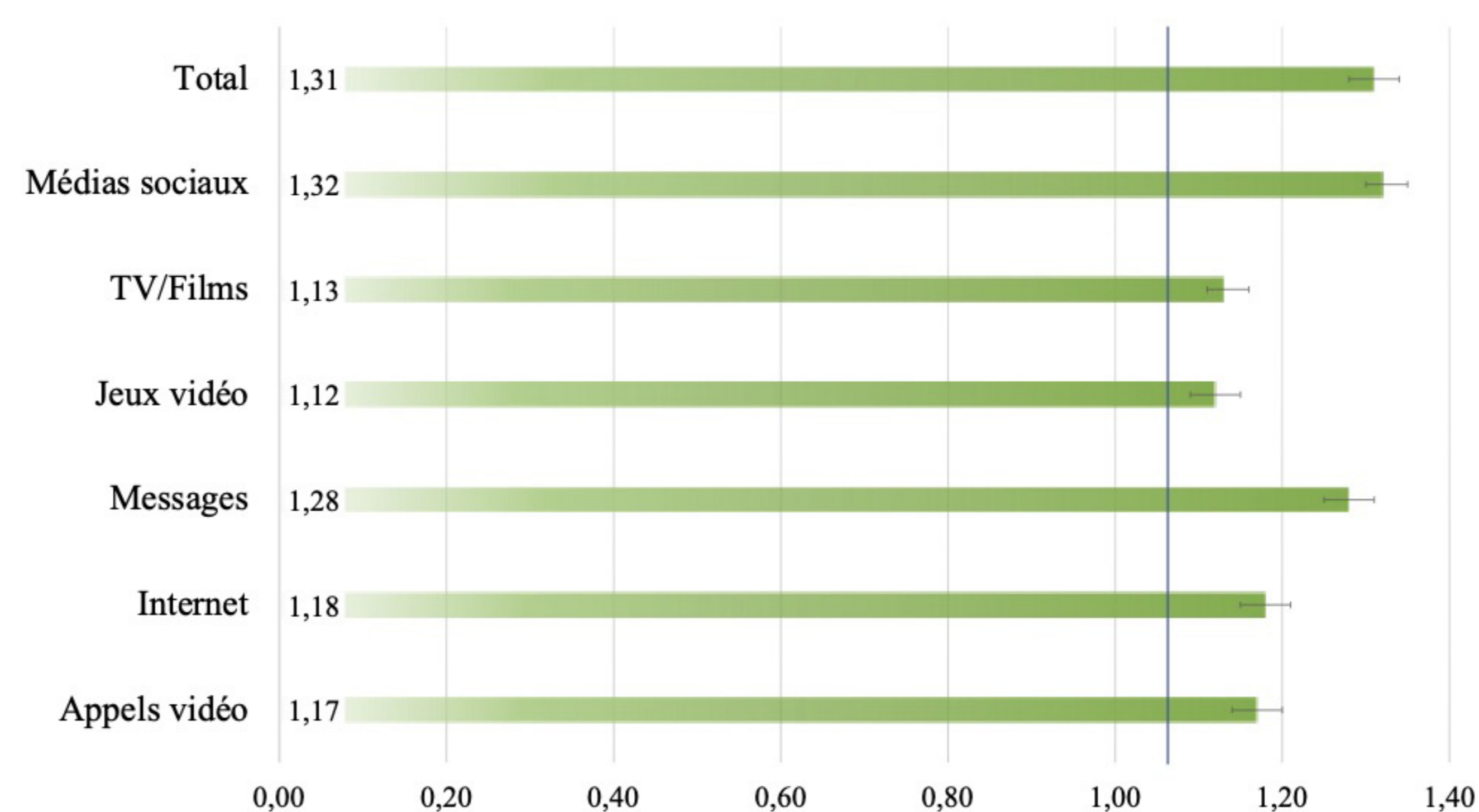


FIGURE 1. Risque des plus grands utilisateurs des écrans, au total et pour différents types, d'avoir des symptômes dépressifs significatifs – ratios de risques ajustés



\* Ratios de risques ajustés pour l'âge, le genre, le statut socio-économique, le TDAH, la région de l'école, le type d'école, l'intimidation et l'activité physique. Intervalles de confiance à 95%.

## Discussion et conclusion

- L'utilisation des écrans chez les adolescents du Québec sondés est imposante et diversifiée, certains types d'écrans étant privilégiés.
- Les adolescents victimes d'intimidation, fréquentant une école publique et présentant un TDAH sont plus à risque de faire partie des plus grands utilisateurs des écrans, tous types d'écrans confondus.
- Les plus grands utilisateurs des écrans, tous types d'écrans confondus, sont significativement plus à risque de présenter des symptômes dépressifs significatifs.
- Ces conclusions permettront de mieux cibler les jeunes pouvant voir leur santé compromise par une place excessive des écrans.
- Ces résultats pourront servir de base à l'observation d'une possible influence de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes [3].

## Pour en savoir plus...

beatrice.ouimet.1@ulaval.ca



Lire le code QR pour accéder au site Web du projet COMPASS-Québec

## Remerciements

L'équipe remercie les adolescents, les écoles et les autorités de santé publique pour leur participation et leur contribution à la réalisation du projet. COMPASS-QC bénéficie du soutien financier des Instituts de Recherche en Santé du Canada, de Santé Canada et du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.

