

N° 75-006-X au catalogue
ISSN 2291-0859
ISBN 978-0-660-79902-5

Regards sur la société canadienne

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

par Cait Brunton, Eton Boco, Travis Facette et Lauren Pinault

Date de diffusion : le 19 mars 2026



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à infostats@statcan.gc.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par la ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par la ministre de l'Industrie, 2026

L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

par Cait Brunton, Eton Boco, Travis Facette et Lauren Pinault

Aperçu de l'étude

Les jeunes canadiennes et canadiens utilisent de plus en plus les appareils électroniques et les préoccupations concernant les effets de cette utilisation sur leur bien-être (notamment sur leur santé mentale, leur rendement scolaire et d'autres indicateurs subjectifs) s'accroissent. Pourtant, de nombreux aspects importants de leur vie passent par un écran, qu'il s'agisse de consommer du contenu de divertissement, de socialiser, d'apprendre ou de s'informer. Pour mieux comprendre le temps d'écran chez les jeunes et les répercussions possibles qui en découlent, la présente étude utilise les données longitudinales de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes recueillies auprès de jeunes âgés de 12 à 17 ans en 2019 et de 16 à 21 ans en 2023. Plus précisément, l'étude porte sur les liens entre le temps d'écran et les comportements liés à la santé et vise à déterminer la mesure dans laquelle le temps passé devant un écran est associé à certains résultats en matière de bien-être. Cette étude met également en lumière le fait que l'activité physique pourrait compenser certaines des associations observées entre le temps d'écran et le bien-être.

- Plus de 1 jeune sur 3 (37 %) au Canada dépassait les recommandations sur le temps d'écran à la fois en 2019 et en 2023 ; en comparaison, plus de 1 jeune sur 10 (14 %) respectait les directives à cet égard au cours de ces deux années.
- Les hommes et les garçons+ (hommes, garçons et certaines personnes non binaires), les personnes ayant une incapacité et les personnes vivant en milieu urbain étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations relatives au temps d'écran que les femmes et les filles+ (femmes, filles et certaines personnes non binaires), les personnes n'ayant pas d'incapacité et les personnes vivant en milieu rural.
- Les jeunes qui suivaient les directives relatives au temps d'écran étaient plus susceptibles que ceux qui ne les respectaient pas de suivre les directives en matière d'activité physique.
- Les jeunes qui suivaient les directives relatives au temps d'écran étaient beaucoup plus susceptibles d'afficher de meilleurs résultats dans plusieurs domaines relatifs au bien-être (p. ex. santé mentale, satisfaction à l'égard de la vie, niveaux de stress) que ceux qui ne suivaient pas ces directives.
- Chez les hommes et les garçons+, le respect des directives sur le temps d'écran est lié à l'obtention de moyennes générales plus élevées à l'école et, chez les femmes et les filles+, à une moindre prévalence des pensées suicidaires.
- Le fait de respecter les directives en matière d'activité physique compensait en partie certaines des associations observées entre le non-respect des directives relatives au temps d'écran et le bien-être.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Introduction

La technologie étant devenue de plus en plus intégrée aux différentes sphères de la vie quotidienne, des préoccupations croissantes ont été soulevées au sujet des répercussions découlant d'un temps excessif passé devant un écran, en particulier chez les enfants et les jeunes². Plusieurs pays et de nombreuses provinces canadiennes ont interdit ou limité l'utilisation des téléphones dans les salles de classe en raison des inquiétudes que suscitent leurs effets sur le bien-être de cette tranche de la population³. La pression publique a même poussé certaines plateformes à appliquer des restrictions relatives à l'âge et à mettre en place des mesures de protection supplémentaires, comme des comptes distincts pour le public adolescent, ce qui permet de restreindre le nombre de personnes pouvant communiquer avec les jeunes qui utilisent les réseaux sociaux et de réduire leur exposition à certains contenus⁴.

Des recherches menées par la Société canadienne de pédiatrie (SCP) ont permis d'établir des directives sur le temps d'écran en fonction de l'âge : aucun temps d'écran pour les moins de 2 ans et pas plus d'une heure par jour pour les moins de 5 ans⁵. Au-delà de l'âge de 5 ans, la SCP reconnaît qu'il devient plus difficile de recommander des limites de temps, puisque la technologie est largement intégrée à la société et joue un rôle important au chapitre de l'éducation, de la socialisation et du divertissement, en particulier chez les jeunes plus âgés. En effet, certains chercheurs affirment qu'il est difficile de formuler des recommandations quant au temps d'écran et qu'on ne devrait pas

considérer tous les usages des écrans comme équivalents⁶. Par exemple, dans le cadre des efforts visant à réduire les comportements sédentaires, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) recommande un maximum de deux heures de temps d'écran récréatif par jour pour les personnes de 5 à 17 ans et un maximum de 3 h pour celles de 18 ans et plus^{7,8}.

En 2019, une évaluation du temps d'écran et du bien-être chez les enfants et les jeunes, représentative à l'échelle nationale, a été mise en œuvre dans le cadre de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes (ECSEJ). Au cours de cette même année, plus de la moitié (56 %) des jeunes de 12 à 17 ans respectaient la recommandation de moins de deux heures par jour établie par la SCP concernant le temps d'écran. Par ailleurs, la durée médiane d'utilisation des écrans chez les jeunes était inférieure à deux heures par jour et comprenait le temps consacré à la télévision, aux jeux vidéo et à l'utilisation d'appareils électroniques (p. ex. ordinateur, tablette ou téléphone intelligent). En 2023, les données de l'ECSEJ révélaient que le temps d'écran médian avait augmenté pour atteindre cinq heures par jour chez les jeunes de 12 à 17 ans. Les mesures de précaution mises en œuvre pendant la pandémie de COVID-19 (p. ex. distanciation physique, cours virtuels et confinements) pourraient en partie expliquer l'augmentation de l'utilisation des écrans observée de 2019 à 2023.

Au Canada, le temps d'écran augmente chez les jeunes; toutefois, les conséquences liées à cette augmentation ne sont pas entièrement comprises. Des recherches ont établi un lien entre un temps d'écran excessif

et un déclin du fonctionnement prosocial, des difficultés socio-affectives, des perturbations du sommeil, ainsi que l'anxiété et la dépression. Toutefois, un débat existe sur ce qui constitue un temps d'écran excessif et, par conséquent, le nombre d'heures sur lequel se fonde le seuil varie d'une étude à l'autre.

La présente étude repose sur les données de l'ECSEJ, un ensemble de données longitudinales représentatif à l'échelle nationale, afin de brosser le portrait des jeunes qui respectent ou dépassent les recommandations concernant le temps d'écran énoncées dans les directives de la SCP. En 2023, une composante longitudinale a été ajoutée à l'ECSEJ pour les répondants à l'enquête de 2019, ce qui a permis d'effectuer un suivi auprès du même groupe de jeunes et d'examiner le temps d'écran de ce groupe en 2019 et en 2023. Dans le contexte de l'enquête, le temps d'écran était défini comme l'utilisation de n'importe quel appareil électronique, tel qu'un appareil mobile, un ordinateur, une tablette, une console de jeux vidéo ou un téléviseur, en position assise ou couchée. Il convient de noter que le temps d'écran se fonde sur une mesure autodéclarée et, par conséquent, est sujet à des problèmes de mémorisation. Aux fins de la présente étude, les jeunes ont été classés en deux groupes : ceux qui respectaient les recommandations de la SCP, à savoir pas plus de deux heures de temps d'écran par jour, à la fois en 2019 et en 2023, et ceux qui dépassaient ces recommandations au cours des deux années, et ce peu

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

importe le temps d'écran quotidien déclaré au-delà de ce seuil.

Les jeunes ayant respecté les directives au cours d'une seule des deux années à l'étude (environ 49 % des jeunes) ont également fait l'objet d'une analyse. De 2019 à 2023, les jeunes étaient plus susceptibles d'avoir cessé de respecter les directives sur le temps d'écran que d'avoir commencé à les suivre. Chez ceux les ayant respectées au cours d'une seule des deux années, l'association avec les résultats en matière de bien-être étaient mitigés, se situant souvent entre ceux enregistrés chez les jeunes ayant suivi les directives au cours des deux années et ceux observés chez les jeunes ne les ayant pas suivies. Par souci de simplicité, ces résultats ne sont pas présentés dans le présent article.

En se basant sur le respect des directives relatives au temps d'écran, la présente étude traite des comportements sains et des résultats en matière de bien-être chez les jeunes en fonction du temps qu'ils passent devant l'écran. Cette étude vise également à déterminer si l'activité physique peut contribuer à contrer les associations potentielles entre le non-respect des directives relatives au temps d'écran et le bien-être.

Un temps d'écran supérieur aux recommandations est plus courant chez les hommes et les garçons+, les personnes ayant une incapacité et les personnes vivant en milieu urbain

De façon générale, les résultats montrent que relativement peu de jeunes ont respecté les directives concernant le temps d'écran au cours des deux années à l'étude,

c'est-à-dire en 2019, lorsque ceux-ci étaient âgés de 12 à 17 ans, et en 2023, lorsqu'ils étaient âgés de 16 à 21 ans. Plus précisément, 14 % des jeunes canadiennes et canadiens ont respecté les recommandations en matière de temps d'écran au cours des deux années, c'est-à-dire moins de deux heures par jour pour les jeunes et moins de trois heures par jour pour les adultes⁹. À titre de comparaison, les jeunes étaient plus de 2,5 fois (37 %) plus susceptibles de dépasser les recommandations au cours des deux années ou ils étaient plus susceptibles de suivre les directives concernant le temps d'écran au cours d'une seule des deux années (49 %). Quel que soit le groupe sociodémographique, les jeunes étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations sur le temps d'écran que de les respecter au cours des deux années à l'étude (tableau 1).

Les hommes et les garçons+ (40 %) étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations sur le temps d'écran au cours des deux années en question que les femmes et les filles+ (34 %)¹⁰. Ce constat reflète ceux de recherches antérieures montrant que les garçons de 8 à 13 ans consacraient jusqu'à deux fois plus de temps aux technologies numériques les fins de semaine, que les filles du même âge¹¹. Néanmoins, les femmes et les filles+ n'étaient pas pour autant plus susceptibles de respecter les recommandations au cours des deux années que ne l'étaient les hommes et les garçons+ (14 % dans les deux cas).

De plus, les jeunes qui ont une incapacité (44 %) étaient davantage susceptibles de dépasser les recommandations relatives au temps d'écran que ceux qui n'ont pas d'incapacité (36 %).

Ce résultat peut être attribuable, en partie, au fait que les jeunes ayant une incapacité ont parfois besoin d'écrans pour faciliter leurs interactions ou se déplacer dans leur environnement. Outre les différences observées selon le genre et l'incapacité, d'autres écarts ont également été relevés entre les groupes sociodémographiques : les personnes non racisées et non autochtones, les immigrants et les personnes faisant partie du 4^e quintile de revenu (50 230 \$ à 75 000 \$) étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations relatives au temps d'écran par rapport aux personnes racisées, aux non-immigrants et aux personnes du quintile de revenu le plus élevé (plus de 75 000 \$)¹². Ces constatations sont demeurées valides même après la prise en compte de toutes les caractéristiques sociodémographiques¹³.

Des différences géographiques ont également été observées en ce qui a trait aux comportements liés au temps d'écran. Les jeunes qui vivaient dans les petits, les moyens ou les grands centres de population étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations au cours des deux années (39 %) que ceux qui vivaient dans des régions rurales (30 %). En fait, les jeunes vivant en milieu rural étaient plus susceptibles de respecter les recommandations au cours des deux années que ceux vivant dans des centres de population (22 % par rapport à 13 %). Dans un même ordre d'idées, les jeunes vivant au Québec, dans les Prairies et en Colombie-Britannique étaient plus susceptibles de respecter les directives sur le temps d'écran au cours des deux années que les jeunes vivant en Ontario.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Tableau 1

Pourcentage et probabilité prédite de respecter les directives relatives au temps d'écran, selon certaines caractéristiques socioéconomiques et géographiques, jeunes âgés de 12 à 17 ans, 2019

Caractéristiques	A suivi les directives en 2019 et en 2023					N'a pas suivi les directives en 2019 ni en 2023			
	Total	Proportion	Intervalle de confiance de 95 %		Probabilité prédite	Proportion	Intervalle de confiance de 95 %		Probabilité prédite
			Inférieure	Supérieure			Inférieure	Supérieure	
					pourcentage				
Total	100,0	14,0	12,6	15,4	...	37,1	35,1	39,0	...
Genre									
Hommes et garçons+	51,3	14,1	12,1	16,0	28,1	39,7	36,9	42,4	25,0**
Femmes et filles+ (réf.)	48,7	14,0	12,1	15,8	29,5	34,4	31,7	37,0	21,0
Identité racisée									
Appartenance à un groupe racisé	34,3	11,9	9,8	14,0	28,0	33,6	30,4	36,9	20,8**
Personnes non racisées et non autochtones (réf.)	65,7	14,9	13,1	16,8	28,9	38,7	36,3	41,1	24,1
Statut d'immigrant									
Immigrant ou résident non permanent	17,7	15,1	11,6	18,6	22,8**	31,1	26,5	35,7	25,5
Non-immigrant (réf.)	82,3	13,8	12,3	15,4	30,0	38,4	36,3	40,5	22,6
Situation vis-à-vis de l'incapacité									
Personne ayant une incapacité	12,4	13,5†	9,5	17,4	22,1**	43,6	38,1	49,0	31,0**
Personne sans incapacité (réf.)	87,6	14,2	12,6	15,7	29,7	36,3	34,2	38,4	21,9
Identité autochtone									
Personne autochtone	3,3	14,1†	7,5	20,8	31,9	43,0	33,4	52,6	24,3
Personne non-Autochtone (réf.)	96,7	13,9	12,5	15,4	28,9	37,0	35,0	38,9	24,1
Région									
Atlantique	6,1	11,6	8,5	14,8	22,4**	40,2	35,4	44,9	26,7
Québec	21,0	13,8	9,9	17,7	30,1*	37,9	32,5	43,2	20,8**
Ontario (réf.)	41,0	13,8	12,0	15,6	27,2	38,2	35,6	40,8	25,4
Prairies	19,5	16,5	13,2	19,8	31,6**	31,9	27,9	35,9	18,7**
Colombie-Britannique	12,5	12,4†	8,8	16,0	30,8*	38,8	33,2	44,4	24,2
Type de région									
Région rurale	16,8	21,5	17,8	25,3	32,9**	29,8	25,9	33,6	19,1**
Centre de population (réf.)	83,2	12,5	11,1	13,9	27,9	38,6	36,4	40,7	23,8
Quintile du revenu du ménage rajusté									
21 213 \$ ou moins	17,3	16,8	13,2	20,4	32,0	29,8	25,3	34,2	18,4**
21 214 \$ à 35 777 \$	19,0	15,4	11,9	18,8	29,1	34,1	29,9	38,3	21,4
35 778 \$ à 50 229 \$	20,4	12,4	9,7	15,2	27,4	37,4	33,2	41,5	24,1
50 230 \$ à 75 000 \$	22,4	11,2	8,8	13,6	27,6	44,9	40,9	48,9	26,6*
Plus de 75 000 \$ (réf.)	20,9	15,1	12,0	18,2	28,5	37,1	33,0	41,1	23,2

... n'ayant pas lieu de figurer

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,01)

† variabilité d'échantillonnage

Notes : Les probabilités prédites sont ajustées en fonction du genre, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du quintile de revenu du ménage rajusté.

Étant donné la petite taille de la population non binaire, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable sur le genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des réponses fournies.

Les hommes et les garçons+ comprennent les hommes, les garçons et certaines personnes non binaires.

Les femmes et les filles+ comprennent les femmes, les filles et certaines personnes non binaires.

Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

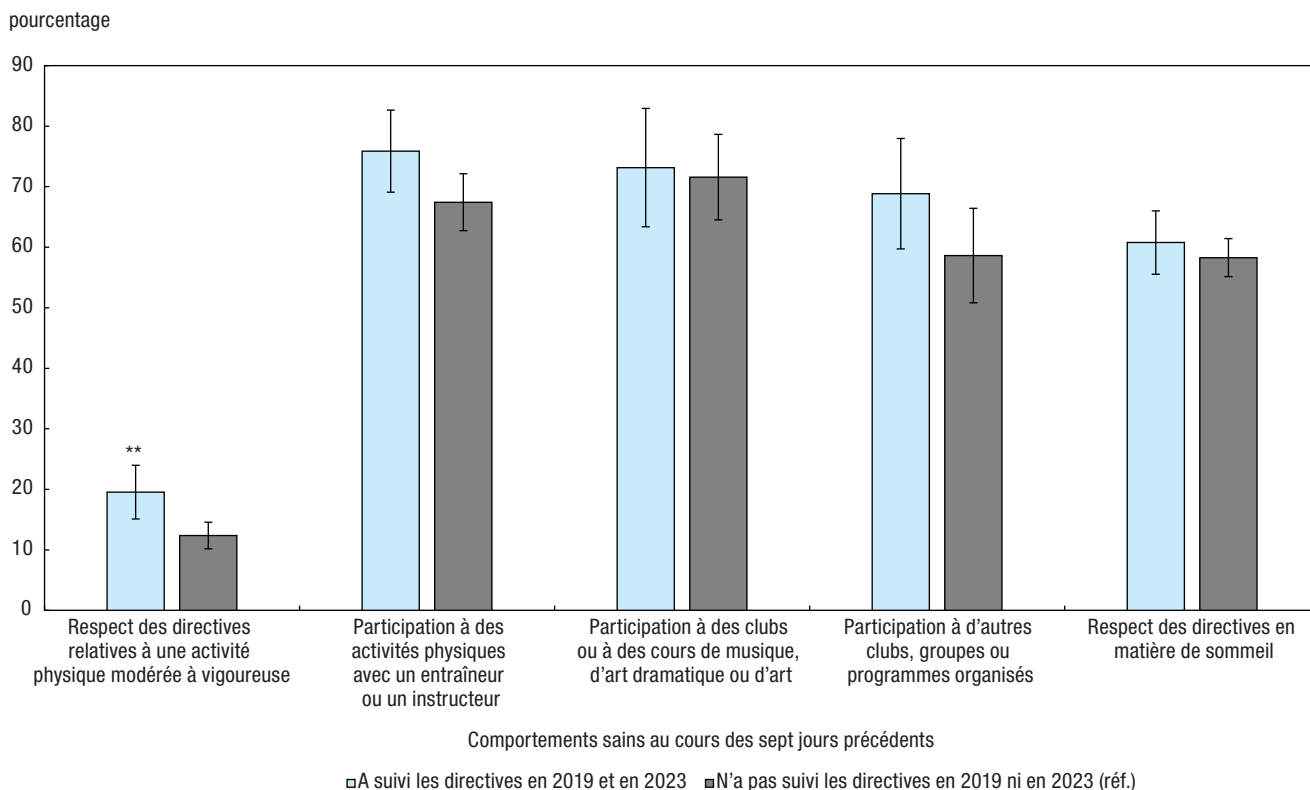
Les jeunes qui respectent les recommandations concernant le temps d'écran sont plus susceptibles de suivre les directives en matière d'activité physique

L'un des objectifs principaux des recommandations relatives au temps d'écran est de limiter les comportements sédentaires. Des recherches antérieures ont révélé que le temps passé devant un écran risque de se substituer au temps consacré à l'activité physique et peut avoir des répercussions sur la santé physique, comme l'obésité¹⁴.

Conformément à ces constatations, les jeunes ayant respecté les recommandations concernant le temps d'écran à la fois en 2019 et en 2023 étaient plus de 1,5 fois plus susceptibles que ceux qui les dépassaient de suivre les directives en matière d'activité physique en 2023 (20 % par rapport à 12 %) (graphique 1). Le respect des recommandations relatives au temps d'écran était un bon prédicteur du respect des directives en matière d'activité physique, même après la prise en compte des caractéristiques sociodémographiques.

Néanmoins, comparativement aux jeunes qui dépassaient les recommandations concernant le temps d'écran au cours des deux années, ceux les respectant n'étaient pas plus susceptibles de participer à des sports organisés, à des clubs ou à des cours de musique, d'art dramatique, d'art ou autres en 2023¹⁵. De plus, les jeunes respectant les recommandations n'étaient pas plus susceptibles que ceux les dépassant de respecter les directives de la SCPE en ce qui a trait au sommeil au cours de la même période¹⁶.

Graphique 1
Pourcentage de jeunes âgés de 16 à 21 ans ayant adopté des comportements sains, selon le respect des directives sur le temps d'écran, 2023



** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,01$)

Notes : La significativité des estimations se fonde sur les probabilités prédites ajustées en fonction du respect des lignes directrices sur le temps d'écran, du genre, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du revenu du ménage rajusté.

Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Les barres d'erreur représentent un intervalle de confiance à 95 %.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Utilisation des écrans avant d'aller au lit

Même si le respect des directives concernant le temps d'écran chez les jeunes n'était pas lié au respect de celles sur le sommeil, d'autres liens ont été observés entre l'utilisation des écrans et le sommeil. En fait, le moment de la journée où les jeunes utilisent des écrans pourrait être lié à leurs résultats en matière de sommeil. En 2023, la plupart des jeunes de 12 à 17 ans passaient du temps devant un écran avant de s'endormir, les adolescents plus âgés étant davantage susceptibles de le faire. En effet, plus de la moitié (57 %) des jeunes de 12 ans ont déclaré avoir utilisé un appareil électronique dans leur chambre avant de s'endormir, tandis que 9 jeunes âgés de 17 ans sur 10 (90 %) ont déclaré en avoir utilisé un¹⁷. Cette constatation peut s'expliquer par le fait que les jeunes enfants sont moins susceptibles que les adolescents plus âgés de posséder un téléphone cellulaire, type d'écran couramment utilisé avant le coucher¹⁸.

L'utilisation d'un écran avant le coucher était liée à une durée de sommeil inférieure aux recommandations à ce chapitre. En 2023, plus de 6 jeunes âgés de 12 à 17 ans sur 10 (64 %) avaient une durée de sommeil respectant le nombre d'heures recommandé pour leur âge. Ce résultat variait toutefois en fonction de l'utilisation ou non d'un écran avant le coucher. En effet, les jeunes n'ayant pas utilisé d'écran avant le coucher étaient plus susceptibles d'atteindre les recommandations en matière de sommeil (75 %) que ceux ayant utilisé des écrans (60 %).

Le temps d'écran avant le coucher était également lié à une plus grande difficulté à s'endormir. En 2023, parmi les jeunes de 12 à 17 ans ayant déclaré utiliser un écran avant le coucher, plus de la moitié (57 %) ont déclaré avoir de la difficulté à s'endormir au moins une fois par mois, un pourcentage plus élevé que celui enregistré chez les jeunes du même groupe d'âge n'ayant pas utilisé d'écran avant le coucher (44 %)¹⁹. Ces résultats reflètent ceux de recherches antérieures ayant révélé que l'utilisation d'un écran le soir et le fait d'avoir un écran dans la chambre étaient liés à une plus courte durée de sommeil et à une moins bonne qualité de celui-ci²⁰.

Les jeunes qui dépassent les recommandations relatives au temps d'écran sont plus susceptibles d'afficher des résultats inférieurs quant à leur bien-être général

Malgré la similitude des résultats au chapitre de certains comportements favorables à la santé (p. ex. le taux de participation à des sports organisés), des différences relatives au bien-être ont été observées entre les jeunes qui respectaient les recommandations relatives au temps d'écran et ceux qui les dépassaient. Les résultats en matière de bien-être se fondent sur les indicateurs du Cadre de qualité de vie pour le Canada, qui permettent de savoir si la population canadienne se porte bien.

En 2023, les jeunes qui avaient suivi les directives concernant le temps d'écran au cours des deux années à l'étude étaient 1,5 fois plus susceptibles que ceux qui ne les avaient pas suivies de déclarer que la plupart de leurs journées n'étaient pas du tout stressantes (37 % par rapport à 25 %); ils étaient également 1,5 fois plus susceptibles de mentionner que leur santé mentale était excellente ou très bonne (58 % par rapport à 38 %) et 1,2 fois plus susceptibles d'indiquer être en excellente ou en très bonne santé (76 % par rapport à 63 %) (tableau 2). Les jeunes qui avaient respecté les recommandations étaient également plus susceptibles que ceux les ayant dépassées de déclarer être plutôt heureux et intéressés à

vivre (95 % par rapport à 84 %) et d'indiquer une grande satisfaction à l'égard de la vie (89 % par rapport à 78 %). Ces associations sont demeurées valides après la prise en compte des caractéristiques sociodémographiques.

Des recherches antérieures ont montré que les jeunes canadiennes et canadiens qui passaient plus de six heures par jour devant un écran personnel déclaraient des niveaux plus élevés d'anxiété, de dépression, de détresse mentale et de pensées suicidaires. Toutefois, les données actuelles indiquent que ces associations sont observables à un seuil inférieur de temps d'écran, c'est-à-dire à partir du moment où l'on dépasse les recommandations actuelles de la SCP, qui sont fixées à deux heures par jour.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Tableau 2

Pourcentage et probabilité prédite des résultats en matière de bien-être, selon le respect des directives relatives au temps d'écran, jeunes âgés de 16 à 21 ans, 2023

Résultats en matière de bien-être	A suivi les directives en 2019 et en 2023				N'a pas suivi les directives en 2019 ni en 2023 (réf.)			
	Intervalle de confiance de 95 %			Probabilité prédite	Intervalle de confiance de 95 %			Probabilité prédite
	Proportion	Inférieure	Supérieure		Proportion	Inférieure	Supérieure	
	pourcentage							
La plupart des journées sont perçues comme étant pas du tout ou pas tellement stressantes	37,1	32,2	42,1	46,6**	25,2	22,4	28,1	27,8
A déclaré être au moins plutôt heureux et intéressé à vivre	94,8	92,8	96,8	94,5**	83,8	81,6	86,0	84,0
Était satisfait ou très satisfait de la vie en général	89,3	86,2	92,4	88,6**	77,8	75,2	80,3	78,0
Excellente ou très bonne santé auto-évaluée	75,7	71,1	80,4	75,2**	62,7	59,7	65,7	63,3
Excellente ou très bonne santé mentale auto-évaluée	58,3	53,2	63,5	57,0**	37,9	34,9	41,0	38,2
Ne s'est jamais senti triste ou désespéré au point d'arrêter certaines activités habituelles au cours des 12 mois précédents ¹	82,7	77,2	88,2	89,1**	70,0	66,1	74,0	73,1
N'a jamais envisagé de se suicider ou de s'enlever la vie au cours des 12 mois précédents ¹	92,5	88,7	96,3	92,3*	84,1	81,0	87,1	83,9
N'a jamais été préoccupé par le désir d'être plus mince ou l'a été seulement quelques fois au cours des 12 mois précédents	75,4	71,2	79,7	74,4*	68,8	65,8	71,7	68,9
N'a pas eu de maux de tête au cours des six mois précédents	45,0	39,9	50,2	45,4**	36,5	33,5	39,4	36,3
N'a pas eu de problèmes de sommeil au cours des six mois précédents	50,6	45,4	55,7	49,4**	37,4	34,3	40,6	36,6
A obtenu une moyenne générale de 70 % ou plus à l'école pour l'année	93,7	90,8	96,6	93,3*	88,2	86,1	90,3	87,9

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,01)

1. Question posée aux jeunes âgés de 15 ans et plus en 2019.

Notes : Les probabilités prédites sont ajustées en fonction du genre, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du quintile de revenu du ménage rajusté.

Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Les jeunes qui ont respecté les recommandations relatives au temps d'écran en 2019 et en 2023 étaient également moins susceptibles de déclarer avoir des pensées suicidaires que ceux les ayant dépassées. Cela pourrait être lié à de meilleurs résultats en matière de santé mentale. Plus précisément, parmi les jeunes interviewés en 2023 et ayant suivi les recommandations concernant le temps d'écran au cours des deux années, 83 % ont déclaré ne pas avoir ressenti de tristesse ou de désespoir les empêchant de faire leurs activités habituelles au cours des 12 mois précédents, comparativement à 70 % de ceux ayant dépassé les recommandations²¹. De manière similaire, 93 % de ceux qui ont suivi

les directives ont déclaré n'avoir jamais envisagé sérieusement le suicide au cours des 12 mois précédents, comparativement à 84 % de ceux ne les ayant pas suivies. Cela dit, les tentatives de suicide étaient relativement rares chez les jeunes et aucune différence significative n'a été observée entre les groupes quant à la proportion de jeunes ayant déclaré avoir tenté de s'enlever la vie en fonction du temps passé devant un écran.

Dans le même ordre d'idées, les jeunes ayant respecté les recommandations en 2019 et en 2023 étaient moins susceptibles de signaler des problèmes d'image corporelle. En 2023, 3 jeunes sur 4 (75 %) qui respectaient les

recommandations ont déclaré n'avoir jamais été préoccupés par un désir d'être plus minces, ou n'avoir été que quelques fois préoccupés par cette envie au cours des 12 mois précédents, comparativement à 69 % de ceux ayant dépassé les recommandations. Toutefois, il n'y avait pas de différences significatives entre les deux groupes en ce qui a trait aux mesures prises pour perdre du poids, comme les vomissements et les changements d'habitudes alimentaires.

Au-delà des enjeux liés à la santé mentale, les jeunes qui ont suivi les directives sur le temps d'écran au cours des deux années étaient moins susceptibles de déclarer avoir des maux de tête ou des problèmes

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

de sommeil que ceux ne les ayant pas suivies. En 2023, un peu plus de la moitié des jeunes qui respectaient les recommandations (51 %) ont déclaré avoir rarement ou jamais eu de problèmes de sommeil au cours des six mois précédents, une proportion plus élevée que celle de 38 % enregistrée chez les jeunes les ayant dépassées. De manière similaire, 45 % des jeunes qui suivaient les directives ont déclaré avoir rarement ou jamais eu de maux de tête au cours de la même période, un pourcentage plus élevé que celui de 37 % enregistré chez ceux qui avaient dépassé les recommandations. Ces associations demeurent même après la prise en compte des caractéristiques sociodémographiques dans un modèle de régression logistique.

Les moyennes scolaires étaient également plus élevées chez les jeunes ayant respecté les recommandations relatives au temps d'écran en 2019 et en 2023. Ces derniers étaient plus susceptibles que ceux ayant dépassé les recommandations d'obtenir une moyenne générale de 70 % ou plus (94 % par rapport à 88 %). Cette constatation correspond aux résultats de recherches antérieures, qui ont montré que le temps passé devant un écran était lié au stress scolaire et que l'utilisation d'un écran pendant la nuit était associée à un rendement scolaire inférieur.

Bien que l'analyse de régression laisse entendre qu'un temps d'écran supérieur aux recommandations

puisse prédire la déclaration de niveaux inférieurs de bien-être, elle ne permet pas d'établir de lien de causalité. Il est également possible que les jeunes qui ressentent déjà un faible niveau de bien-être se tournent plus souvent vers les écrans que ceux qui déclarent un niveau de bien-être plus élevé, et ce pour diverses raisons.

Les hommes et les garçons+ ainsi que les femmes et les filles+ déclarent des bienfaits similaires liés au respect des directives relatives au temps d'écran

La tendance à afficher de meilleurs résultats en matière de bien-être lorsque les recommandations relatives au temps d'écran étaient respectées, à la fois en 2019 et en 2023, a été observée tant chez les hommes et les garçons+ que chez les femmes et les filles+. Au sein de leurs groupes de genre respectifs, les hommes et les garçons+ ainsi que les femmes et les filles+ qui suivaient les directives concernant le temps d'écran ont enregistré de meilleurs résultats en matière de bien-être général (c.-à-d. niveau de stress, intérêt et satisfaction à l'égard de la vie, et santé physique et mentale) que leurs homologues qui dépassaient les recommandations²². De manière similaire, les hommes et les garçons+ ainsi que les femmes et les filles+ qui suivaient les directives étaient moins susceptibles que les personnes de leur groupe de genre respectif ne les suivant pas d'avoir

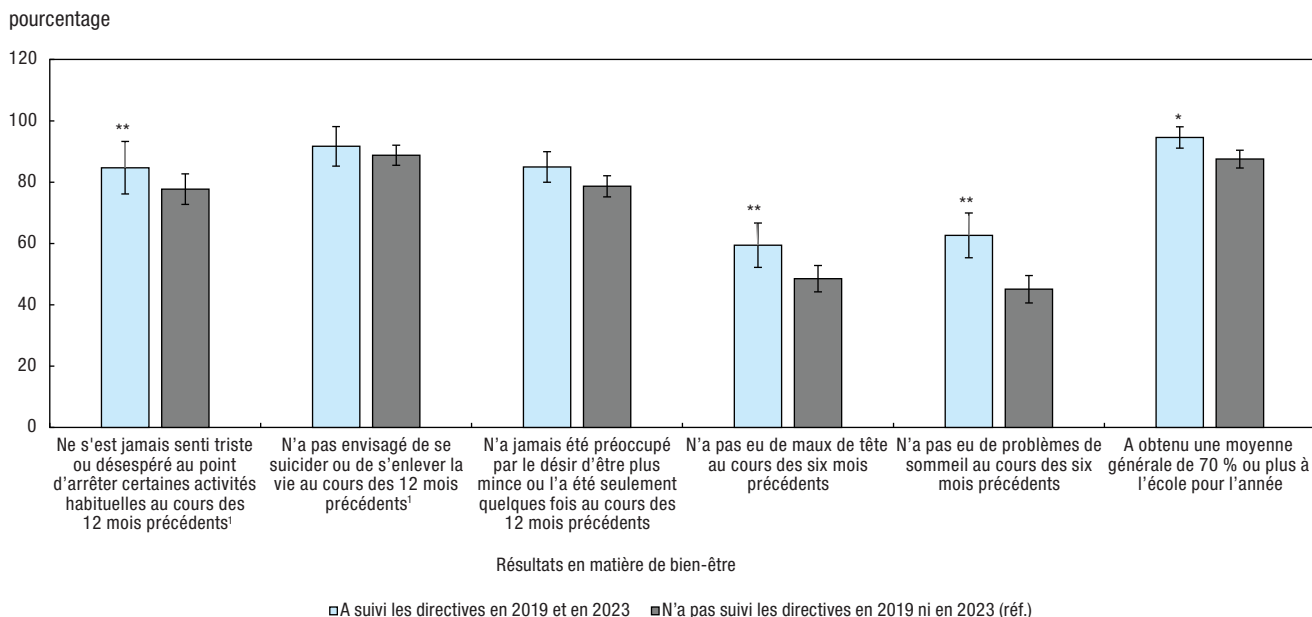
cessé leurs activités en raison d'un sentiment de tristesse ou de désespoir, d'avoir des maux de tête ou de présenter des problèmes de sommeil.

Toutefois, on observe quelques différences en fonction du genre. Chez les hommes et les garçons+, aucune différence significative n'a été observée entre les deux groupes selon le temps passé devant un écran en ce qui concerne le fait d'avoir sérieusement songé au suicide (graphique 2-A). En revanche, chez les femmes et les filles+, celles qui respectaient les directives relatives au temps d'écran étaient plus susceptibles de déclarer ne pas avoir envisagé le suicide au cours des 12 mois précédents que celles qui dépassaient les recommandations (93 % par rapport à 79 %) (graphique 2-B). Par ailleurs, aucune différence significative quant à l'obtention d'une moyenne générale de 70 % ou plus n'a été relevée entre les femmes et les filles+ ayant respecté les recommandations et celles les ayant dépassées. Toutefois, chez les hommes et les garçons+, ceux qui avaient suivi les directives étaient plus susceptibles que ceux qui ne les avaient pas suivies de déclarer avoir obtenu une moyenne générale de 70 % ou plus (95 % par rapport à 88 %). Tous les liens observés sont demeurés valides après la prise en compte des caractéristiques sociodémographiques dans un modèle de régression logistique.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Graphique 2-A

Pourcentage d'hommes et de garçons+ affichant de bons résultats en matière de bien-être, selon le respect des directives relatives au temps d'écran, jeunes âgés de 16 à 21 ans, 2023



* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,01$)

1. Question posée aux jeunes âgés de 15 ans et plus en 2019.

Notes : La significativité des estimations se fonde sur les probabilités prédites ajustées en fonction du respect des lignes directrices sur le temps d'écran, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du revenu du ménage rajusté.

Étant donné la petite taille de la population non binaire, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable sur le genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des réponses fournies.

Les hommes et les garçons+ comprennent les hommes, les garçons et certaines personnes non binaires.

Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

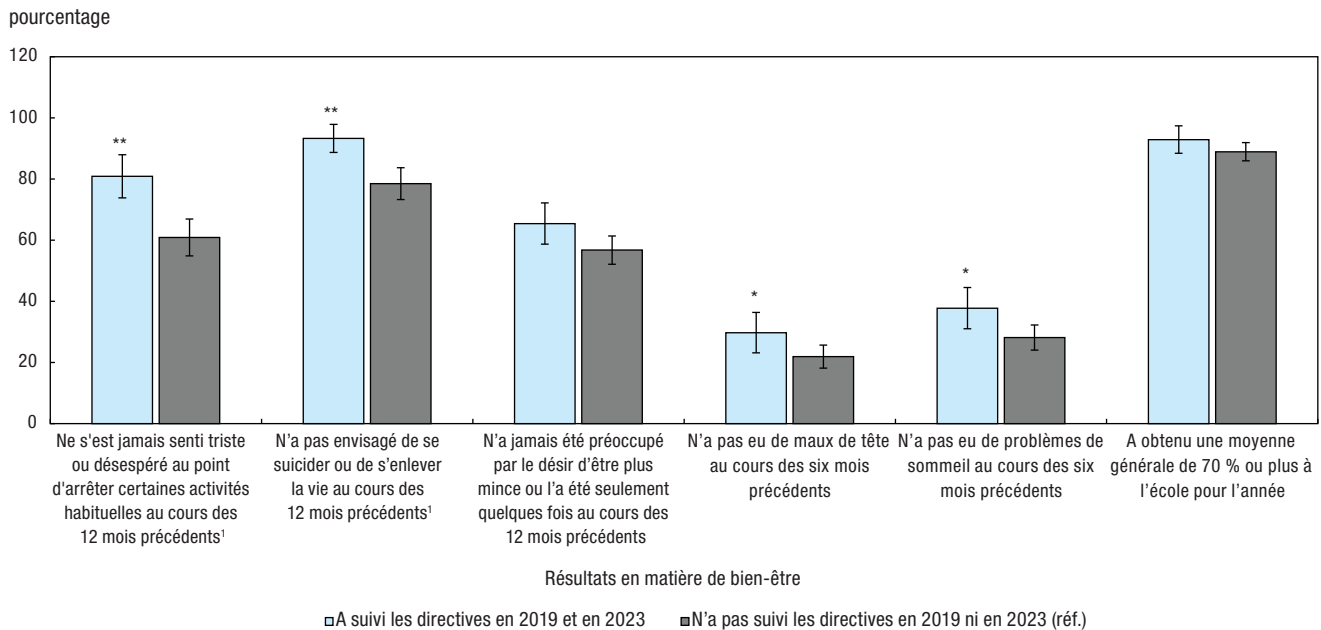
Les barres d'erreur représentent un intervalle de confiance à 95 %.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Graphique 2-B

Pourcentage de femmes et de filles+ ayant de bons résultats en matière de bien-être, selon le respect des directives relatives au temps d'écran, jeunes âgés de 16 à 21 ans, 2023



* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,01$)

1. Question posée aux jeunes âgés de 15 ans et plus en 2019.

Notes : La significativité des estimations se fonde sur les probabilités prédites ajustées en fonction du respect des lignes directrices sur le temps d'écran, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du revenu du ménage rajusté.

Étant donné la petite taille de la population non binaire, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable sur le genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des réponses fournies.

Les femmes et les filles+ comprennent les femmes, les filles et certaines personnes non binaires.

Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Les barres d'erreur représentent un intervalle de confiance à 95 %.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

L'activité physique seule ne compense pas entièrement les associations observées entre le temps d'écran et le bien-être

Une explication possible des différences en matière de bien-être pourrait être liée aux écarts observés en ce qui a trait à l'activité physique globale plutôt qu'au temps d'écran. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures mettent l'accent sur l'exercice physique et la réduction du temps passé en position assise, y compris l'utilisation

sédentaire d'un écran. Il est donc possible qu'une augmentation de l'activité physique atténue certains des indicateurs de bien-être associés au temps d'écran.

En effet, les jeunes qui ont respecté les recommandations en matière d'activité physique en 2019, mais qui n'ont pas suivi celles relatives au temps d'écran en 2019 ni en 2023, affichaient de meilleurs résultats en matière de bien-être que les jeunes n'ayant respecté aucune de ces directives : ils présentaient notamment de faibles niveaux de stress (37 % par rapport à 23 %),

une bonne santé physique (76 % par rapport à 60 %) et une bonne santé mentale (55 % par rapport à 36 %) (graphique 3-A). Toutefois, dans le cas des autres indicateurs de bien-être mesurés, le respect des recommandations sur l'activité physique, mais non de celles sur le temps d'écran, n'était lié à aucune différence significative en matière de bien-être, comparativement aux jeunes qui ne respectaient ni l'une ni l'autre de ces recommandations.

On pourrait s'attendre à ce que le respect des directives relatives au temps d'écran et à l'activité

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

physique soit lié aux résultats les plus positifs en matière de bien-être chez tous les groupes. En effet, on observait de meilleurs résultats en matière de bien-être lorsque les deux directives étaient suivies que lorsque ni l'une ni l'autre ne l'était, et ce pour l'ensemble des indicateurs généraux de bien-être (c.-à-d. niveaux de stress, intérêt et satisfaction à l'égard de la vie, santé physique et mentale). Le respect des directives relatives au temps d'écran et à l'activité physique était également lié à une probabilité plus faible d'avoir cessé des activités habituelles en raison de sentiments de tristesse ou de désespoir et d'avoir des problèmes de sommeil. Ces résultats reflètent

ceux d'une étude longitudinale sur des adolescents finlandais, qui montraient une diminution du stress et des symptômes dépressifs chez les adolescents lorsqu'ils faisaient plus d'activité physique et passaient moins de temps devant un écran²³.

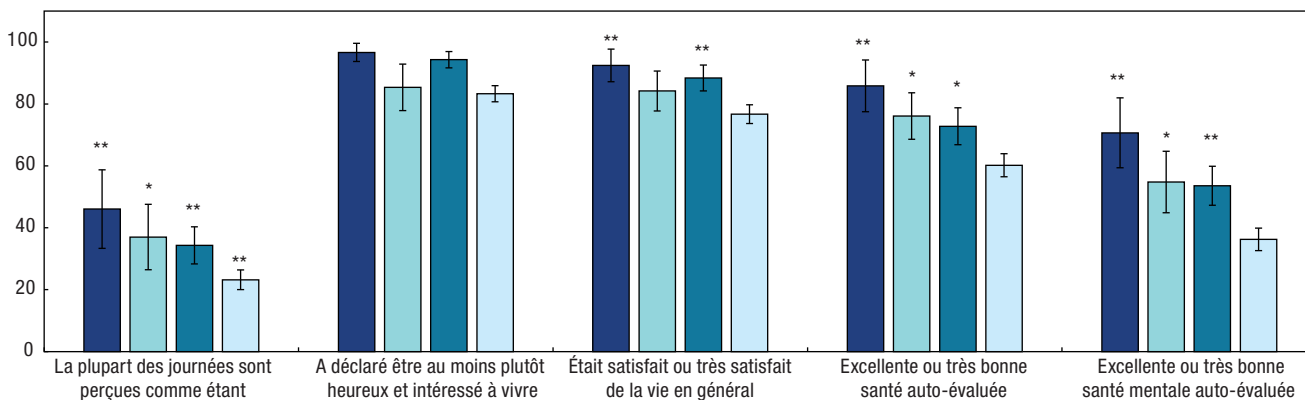
En plus de ces résultats en matière de bien-être, les jeunes qui respectaient les directives relatives au temps d'écran, sans respecter celles portant sur l'activité physique, enregistraient de meilleurs résultats aux chapitres des tendances suicidaires et des maux de tête. En 2023, les jeunes qui suivaient les directives concernant le temps d'écran, mais qui ne suivaient pas celles en matière d'activité

physique, représentaient le seul groupe beaucoup plus susceptible de déclarer n'avoir jamais envisagé sérieusement le suicide au cours des 12 mois précédents (93 %), comparativement à ceux qui ne respectaient aucune de ces deux directives (84 %) (graphique 3-B). De plus, en 2023, ces jeunes étaient davantage susceptibles de déclarer n'avoir jamais ou rarement eu des maux de tête au cours des six mois précédents (42 %) que ceux qui ne respectaient aucune de ces directives (35 %). Bien que l'activité physique soit bénéfique, elle ne compense toutefois pas entièrement les associations observées entre le bien-être et le temps d'écran.

Graphique 3-A

Pourcentage de jeunes âgés de 16 à 21 ans ayant un bien-être général élevé, selon le respect des directives en matière d'activité physique et de temps d'écran, 2023

pourcentage



Résultats en matière de bien-être

- A respecté les directives en matière d'activité physique en 2023 et a suivi les directives relatives au temps d'écran en 2019 et en 2023
- A respecté les directives en matière d'activité physique en 2023 et n'a pas suivi les directives relatives au temps d'écran en 2019 ni en 2023
- N'a pas respecté les directives en matière d'activité physique en 2023 et a suivi les directives relatives au temps d'écran en 2019 et en 2023
- N'a pas respecté les directives en matière d'activité physique en 2023 et n'a pas suivi les directives relatives au temps d'écran en 2019 ni en 2023 (réf.)

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,01$)

1. Question posée aux jeunes âgés de 15 ans et plus en 2019.

Notes : La significativité des estimations se fonde sur les probabilités prédites ajustées en fonction du respect des lignes directrices sur le temps d'écran, du genre, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du revenu du ménage rajusté. Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Les barres d'erreur représentent un intervalle de confiance de 95 %.

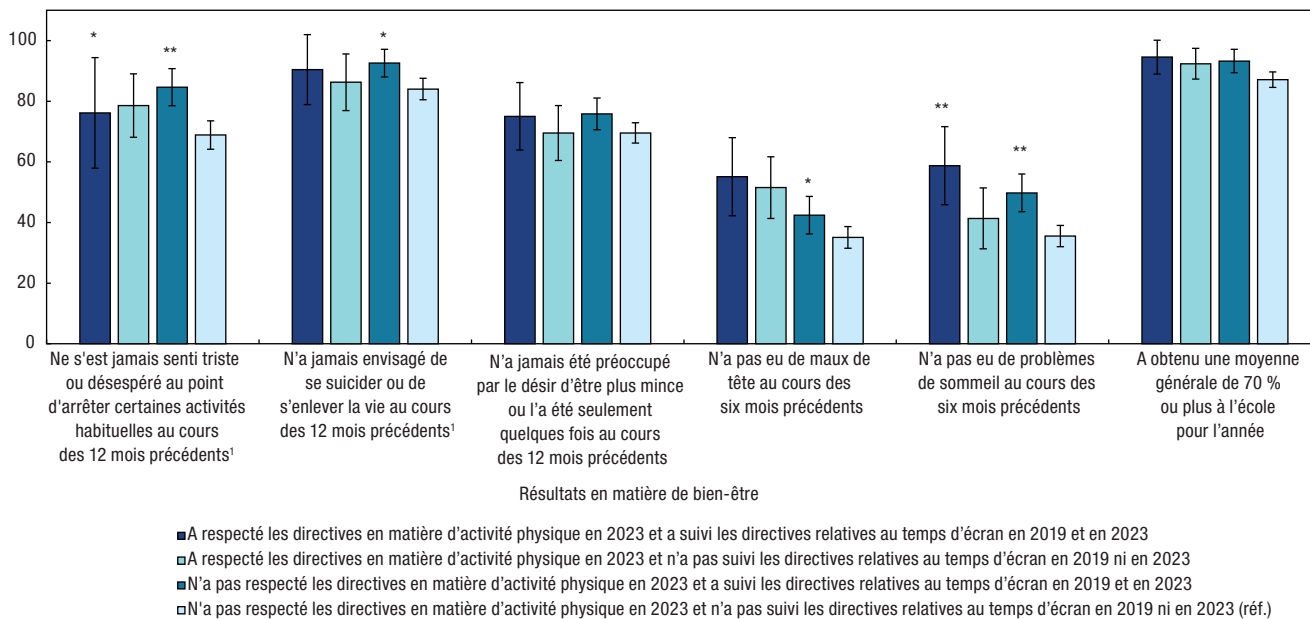
Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Graphique 3-B

Pourcentage de jeunes âgés de 16 à 21 ans ayant des résultats élevés relativement à certaines dimensions spécifiques du bien-être, selon le respect des directives en matière d'activité physique et de temps d'écran, 2023

pourcentage



* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,01$)

1. Question posée aux jeunes âgés de 15 ans et plus en 2019.

Notes : La significativité des estimations se fonde sur les probabilités prédites ajustées en fonction du respect des lignes directrices sur le temps d'écran, du genre, du groupe racisé, du statut d'immigrant, de la situation vis-à-vis de l'incapacité, de l'identité autochtone, de la région, du type de région et du revenu du ménage rajusté. Les personnes autochtones comprennent les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuit.

Les barres d'erreur représentent un intervalle de confiance de 95 %.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, 2019 et 2023.

Conclusion

Le temps d'écran occupe une place importante au sein de la population canadienne, et en particulier chez les jeunes. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans étaient plus susceptibles de dépasser les deux heures de temps d'écran maximal recommandées par jour (37 %), à la fois 2019 et en 2023, que de respecter ce seuil (14 %) au cours des deux années. Toutefois, il est important de souligner que près de la moitié des jeunes (49 %) ont suivi les directives sur le temps d'écran au cours d'une des deux années; ceux-

ci les ont principalement respectées en 2019, mais ont cessé de les suivre en 2023. Ces jeunes affichaient des résultats mitigés en matière de bien-être, se situant souvent entre ceux enregistrés chez les jeunes qui respectaient les directives et ceux observés chez les jeunes qui ne les respectaient pas.

Les facteurs liés au genre, à l'incapacité et à la géographie étaient prédictifs d'un temps d'écran supérieur aux recommandations, tout comme le fait d'être non racisé et non autochtone et d'avoir un revenu du ménage plus faible.

Les hommes et les garçons+, les jeunes ayant une incapacité et les jeunes vivant dans une région urbaine étaient plus susceptibles de dépasser les recommandations, à la fois en 2019 et en 2023, tandis que les non-immigrants, les jeunes sans incapacité et les jeunes vivant dans une région rurale étaient plus susceptibles de respecter les directives au cours des deux années. Les jeunes qui respectaient les directives relatives au temps d'écran étaient également plus susceptibles de respecter les recommandations en matière d'activité physique, telles qu'énoncées par la SCPE.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

En 2023, les jeunes qui avaient respecté les directives relatives au temps d'écran au cours des deux années étaient plus susceptibles de déclarer de meilleurs résultats en matière de bien-être, et ce selon plusieurs indicateurs, notamment en ce qui concerne la santé mentale et générale, les tendances suicidaires et le rendement scolaire. Des liens semblables ont été observés tant chez les hommes et les garçons+ que chez les femmes et les filles+, malgré certaines différences notables. Les hommes et les garçons+ ont déclaré des moyennes générales plus élevées lorsqu'ils respectaient les directives que lorsqu'ils ne les respectaient pas, tandis que les femmes et les filles+ déclaraient une moins grande prévalence des pensées suicidaires lorsqu'elles respectaient les directives que lorsqu'elles ne les respectaient pas.

Le respect des directives relatives à l'activité physique, quel que soit le temps passé devant un écran, n'était lié qu'en partie à de meilleurs résultats en matière de bien-être. Le

fait de respecter les directives sur l'activité physique sans respecter celles sur le temps d'écran était lié à de meilleurs résultats quant aux niveaux de stress, ainsi qu'à une meilleure santé physique et mentale; toutefois, ces résultats n'étaient pas significativement différents de ceux observés chez les personnes n'ayant respecté aucune des directives.

Bien que cette étude donne à penser qu'un temps d'écran supérieur aux recommandations soit associé à de moins bons résultats en matière de bien-être général, d'autres recherches semblent indiquer que le temps passé à utiliser un écran n'est qu'un élément à considérer parmi d'autres à ce chapitre. La qualité de l'utilisation des écrans, c'est-à-dire l'usage qu'on en fait, représente un élément important du casse-tête. À l'heure actuelle, les sources de données représentatives à l'échelle nationale ne permettent pas de mesurer la qualité du temps d'écran chez les jeunes, qu'il soit de nature scolaire, professionnelle, récréative ou sociale, tous ces usages

pouvant contribuer différemment au bien-être. Ces renseignements pourraient nuancer les résultats de la présente étude. Compte tenu de l'utilisation répandue des écrans, une meilleure compréhension des liens entre le temps passé devant l'écran et les résultats en matière de bien-être permettra de renseigner les parents, les éducateurs, les chercheurs, les décideurs et les jeunes eux-mêmes sur les bienfaits potentiels liés au respect des directives relatives au temps d'écran. D'autres recherches sont néanmoins nécessaires afin de mieux comprendre, non seulement le temps passé devant les écrans, mais également l'influence de la qualité du temps d'écran sur le bien-être.

Cait Brunton et **Travis Facette** sont analystes, et **Lauren Pinault** est cheffe au Centre de développement et d'analyse des données sociales de Statistique Canada. **Eton Boco** est analyste au Centre de données sur la santé de la population de Statistique Canada.

Sources de données, méthodes et définitions

La présente étude est fondée sur les données provenant des composantes longitudinales de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes (ECSEJ) de 2019 et de 2023, menée du 11 février au 2 août 2019, et de nouveau de mars à juin 2023. L'ECSEJ de 2023 est une enquête transversale et longitudinale qui permet de recueillir des renseignements sur des enjeux qui ont une incidence sur la santé physique et mentale des enfants et des jeunes au Canada. Elle couvre un large éventail de sujets, y compris l'activité physique, l'utilisation d'appareils électroniques, le temps passé à l'école, les activités parascolaires, la santé mentale, les expériences vécues durant l'enfance, la toxicomanie et l'incidence de la pandémie de COVID-19. La population cible était âgée de 1 à 17 ans au 31 janvier 2019 et vivait dans les 10 provinces canadiennes, à l'exclusion des enfants et des jeunes vivant dans

une réserve des Premières Nations ou un autre établissement autochtone dans les provinces; des enfants et des jeunes vivant dans des foyers d'accueil; de la population vivant en établissement et des résidents du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut.

De plus amples renseignements sont disponibles sur la page [Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes \(ECSEJ\)](#) du site Web de Statistique Canada.

Analyse statistique

Cette étude porte sur les jeunes âgés de 12 à 17 ans au 31 janvier 2019 ayant répondu à la question EDV_Q050 de l'ECSEJ de 2019 (« Au cours des 7 derniers jours, combien de

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

temps au total est-ce que tu as passé à utiliser n'importe quel appareil électronique tel qu'un appareil mobile, un ordinateur, une tablette, une console de jeu vidéo ou un téléviseur alors que tu étais assis ou étendu? ») et la question EDV_Q050 sur l'ECSEJ de 2023 (« Pendant une journée typique, combien de temps au total est-ce que tu passes à utiliser n'importe quel appareil électronique tel qu'un appareil mobile, un ordinateur, une tablette, une console de jeu vidéo ou un téléviseur alors que tu es assis ou étendu? »). Les moyennes quotidiennes ont été obtenues en divisant par sept les moyennes hebdomadaires relevées en 2019. Cette étude a également permis de mesurer le pourcentage de jeunes qui respectaient les directives sur l'activité physique et le sommeil.

Les estimations de la moyenne, représentatives à l'échelle de la population, ainsi que des limites supérieures et inférieures des intervalles de confiance de 95 % des moyennes, ont été produites au moyen des poids bootstrap pour les jeunes tirés de l'ECSEJ et de la méthode d'estimation de la variance par répliques équilibrées répétées. De plus, la méthode de Bonferroni a été utilisée pour ajuster les comparaisons multiples.

Une régression logistique a été utilisée pour examiner les liens entre le respect des directives relatives au temps d'écran, un temps d'écran supérieur aux recommandations, le respect des directives sur l'activité physique, les résultats en matière de bien-être général (c.-à-d. niveaux de stress, intérêt et satisfaction à l'égard de la vie, et santé physique et mentale) et les résultats liés à des dimensions particulières du bien-être (c.-à-d. interruption des activités habituelles en raison d'un sentiment de tristesse ou de désespoir, considération sérieuse du suicide, préoccupation quant au désir d'être plus mince, fréquence de maux de tête, fréquence de problèmes de sommeil et moyenne générale à l'école), et ce en tenant compte des caractéristiques sociodémographiques. Les analyses du bien-être ont été stratifiées selon le genre. Comme lors d'études antérieures, les résultats en matière de bien-être ont été recodés sous forme de variables binaires. Pour la régression logistique, des marges prévues ont été produites au moyen de poids bootstrap des jeunes tirés de l'ECSEJ et la signification statistique a été établie selon un seuil de $p > 0,05$.

Limites

L'utilisation d'appareils électroniques en situation d'inactivité a été mesurée différemment dans l'ECSEJ de 2019, comparativement à l'ECSEJ de 2023. En 2019, l'ECSEJ a permis de mesurer l'utilisation d'appareils électroniques en situation d'inactivité en fonction du temps total écoulé au cours des sept jours précédents, tandis qu'en 2023, elle était mesurée selon le nombre total d'heures au cours d'une journée typique. Il n'a donc pas été possible de calculer la durée moyenne du temps d'écran sédentaire pour 2019.

La présente étude n'a pas permis de tenir compte du type de contenu consommé pendant le temps passé devant un écran ni de la proportion de temps d'écran consacrée à diverses activités en ligne.

Il convient de noter que les renseignements utilisés dans cette analyse proviennent de données autodéclarées; par conséquent, les réponses peuvent comporter des biais de remémoration (p. ex. nombre d'heures passées à utiliser un écran en situation d'inactivité).

Les communautés des Premières Nations et de l'Inuit Nunangat n'ont pas été incluses dans l'échantillon, puisqu'elles ne relèvent pas du champ de l'enquête. Ces régions présentent souvent une faible connectivité et pourraient afficher des différences en matière de temps d'écran chez les jeunes par rapport à d'autres régions.

Définitions

La situation vis-à-vis de l'incapacité a été déterminée en fonction de la déclaration de toute difficulté fonctionnelle, y compris l'anxiété et la dépression, mesurée au moyen du petit ensemble de questions sur l'incapacité du Groupe de Washington dans le questionnaire de l'ECSEJ de 2019.

Une région rurale était définie comme comptant moins de 1 000 habitants, tandis qu'un centre de population était défini comme tout centre de population de petite, de moyenne ou de grande taille comptant 1 000 habitants ou plus.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Notes

1. Dans cet article, les termes « suivre » et « respecter » les lignes directrices sont utilisés de manière interchangeable. Cependant, la question posée dans le cadre de l'enquête ne portait pas sur les intentions, mais seulement sur le fait de savoir si les jeunes respectaient ou pas les lignes directrices.
2. Cooper et Mellis, 2024.
3. Voir l'analyse de la Saw Swee Hock School of Public Health, 2024.
4. Associated Press, 2024.
5. Ponti, 2023.
6. Lewis et Yap, 2022.
7. Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2025.
8. Société canadienne de physiologie de l'exercice, s. d.
9. Sauf indication contraire, le terme « jeune » désigne les répondants âgés de 12 à 17 ans au 31 janvier 2019.
10. Étant donné la petite taille de la population non binaire, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable sur le genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des réponses fournies. Les hommes et les garçons+ comprennent les hommes, les garçons et certaines personnes non binaires. Les femmes et les filles+ comprennent les femmes, les filles et certaines personnes non binaires.
11. Topić et coll., 2023.
12. Quintiles de revenu rajustés en fonction de la taille du ménage.
13. Les caractéristiques sociodémographiques comprenaient le genre, le groupe racisé, le statut d'immigrant, la situation vis-à-vis de l'incapacité, l'identité autochtone, la région, le type de région et le quintile de revenu du ménage rajusté.
14. Voir l'analyse de Nakshine et coll., 2022.
15. En 2023, la participation à des sports et à des clubs organisés a été mesurée en fonction de la participation au cours des sept jours précédents.
16. Le fait de ne pas respecter les directives en matière de sommeil comprenait les jeunes qui dormaient moins ou plus que la durée recommandée pour leur groupe d'âge. Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, les enfants et les jeunes âgés de 5 à 13 ans devraient dormir de 9 à 11 heures par nuit, les jeunes de 14 à 17 ans, de 8 à 10 heures et les jeunes de 18 à 21 ans, de 7 à 9 heures.
17. L'utilisation d'un appareil électronique dans la chambre avant de s'endormir a été mesurée comme une utilisation au coucher au cours des sept jours précédents en 2023.
18. Recherche et analyse de CBC/Radio-Canada, 2023.
19. Les difficultés à s'endormir ont été mesurées à partir des difficultés rencontrées au cours des six mois précédents en 2023.
20. Saunders et coll., 2022.
21. Les questions sur le suicide n'ont été posées qu'aux répondants âgés de 15 à 17 ans au 31 janvier 2019.
22. Les comparaisons entre les hommes et les garçons+ et les femmes et les filles+ ont souvent montré que les hommes et les garçons+ affichaient des résultats plus élevés en matière de bien-être, peu importe le temps passé devant l'écran. Pour cette raison, des analyses comparatives au sein des catégories de genre ont été réalisées afin de déterminer comment les deux groupes pouvaient bénéficier différemment du respect des recommandations de temps d'écran.
23. Haapala et coll., 2025.

Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être

Documents consultés

- Associated Press. 2024. « [Instagram rolls out teen accounts, other privacy changes designed to protect those under 18](#) », *CBC News*.
- Cooper, Michael et Sheldon Mellis. 2024. *A Generation at Risk: The State of Youth Mental Health in Canada*, Recherche en santé mentale Canada, Mississauga.
- Haapala, Eero A., Marja H. Leppänen, Silja Kosola, Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Siiri-Liisi Kraav, Juuso J. Jussila, Tommi Tolmunen, David R. Lubans, Aino-Maija Eloranta, Ursula Schwab et Timo A. Lakka. 2025. « [Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence](#) », *JAMA Network Open*, vol. 8, n° 2, p. e2460012.
- Lewis, Ruth et Jason C. H. Yap. 2022. *Evidence Review of Screen Use in Childhood*, Saw Swee Hock School of Public Health, Queenstown, Université nationale de Singapour.
- Nakshine, Vaishnavi, S., Preeti Thute, Mahalaqua Nazli Khatib et Bratati Sarkar. 2022. « [Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review](#) », *Cureus*, vol. 14, n° 10, p. e30051.
- Ponti, Michelle. 2023. « [Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world](#) », *Paediatrics & Child Health*, vol. 28, n° 3, p. 184 à 192.
- Recherche et analyse de CBC/Radio-Canada. 2023. « [Charged Up and Ready to Connect Kids and Cell Phones](#) », *Media Technology Monitor Junior*.
- Saunders, Travis J., Travis Mclsaac, Jenny Campbell, Kevin Douillette, Ian Janssen, Jennifer R. Tomason, Amanda Ross-White, Stephanie A. Prince et Jean-Philippe Chaput. 2022. « [Revue systématique des liens entre, d'une part, l'horaire des comportements sédentaires et l'accès à des activités sédentaires dans la chambre et, d'autre part, la qualité et la durée du sommeil chez les enfants et les adolescents](#) », *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada : Recherche, politiques et pratiques*, vol. 42, n° 4, p. 139 à 149.
- Saw Swee Hock School of Public Health. 2024. *Screen Use in Childhood: Update July 2024*.
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. 2025. « [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](#) », *Société canadienne de physiologie de l'exercice*.
- Société canadienne de physiologie de l'exercice, s. d. « [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil](#) », *Société canadienne de physiologie de l'exercice*.
- Topić, Marina Kotrla, Tihana Brkljačić et Andreja Brajša-Žganec. 2023. « [Digital technology use and preoccupation with digital technology as predictors of life satisfaction in children](#) », *Child & Family Social Work*, vol. 28, n° 4, p. 1131 à 1138.