

Maximiser les bénéfices et limiter les risques des écrans : mon rôle à jouer

Cynthia Matassa

Jonathan Masse

Agent(e) de planification, de programmation et de recherche

Direction de santé publique

23 avril 2026

Québec 

Attentes

Quelles sont vos attentes pour l'atelier d'aujourd'hui ?

Objectifs

- Comprendre ce qui détermine les effets négatifs possibles des écrans sur la santé
- Connaître les recommandations à l'égard des écrans
- Explorer des pistes d'action pour les différents milieux de vie

La présentation sera un bref survol du thème des écrans :

- Elle ne fournira pas de recettes magiques ou de réponses simples
- Elle ne traitera pas d'enjeux spécifiques (ex : cyberdépendance, cyberintimidation, IA, ...) ou de techniques d'intervention

Définition

Écrans :

Tout appareil électronique permettant d'accéder à des contenus en ligne ou hors ligne, par exemple : télévision, ordinateur, téléphone intelligent, tablette électronique et console de jeux

Contexte

À quoi vous penser quand on dit le mot écrans ?

Contexte

Constat

- Les écrans sont omniprésents et sont intégrés dans toutes nos sphères de vie

Utilisation saine des écrans

- Maximiser les bénéfices et limiter les risques

Contexte

Au-delà du temps d'écran, qu'est-il pertinent à tenir compte pour comprendre les effets sur la santé ?

Modèle logique de l'INSPQ

Le modèle logique est un outil de compréhension des effets négatifs possibles de l'usage des écrans sur la santé

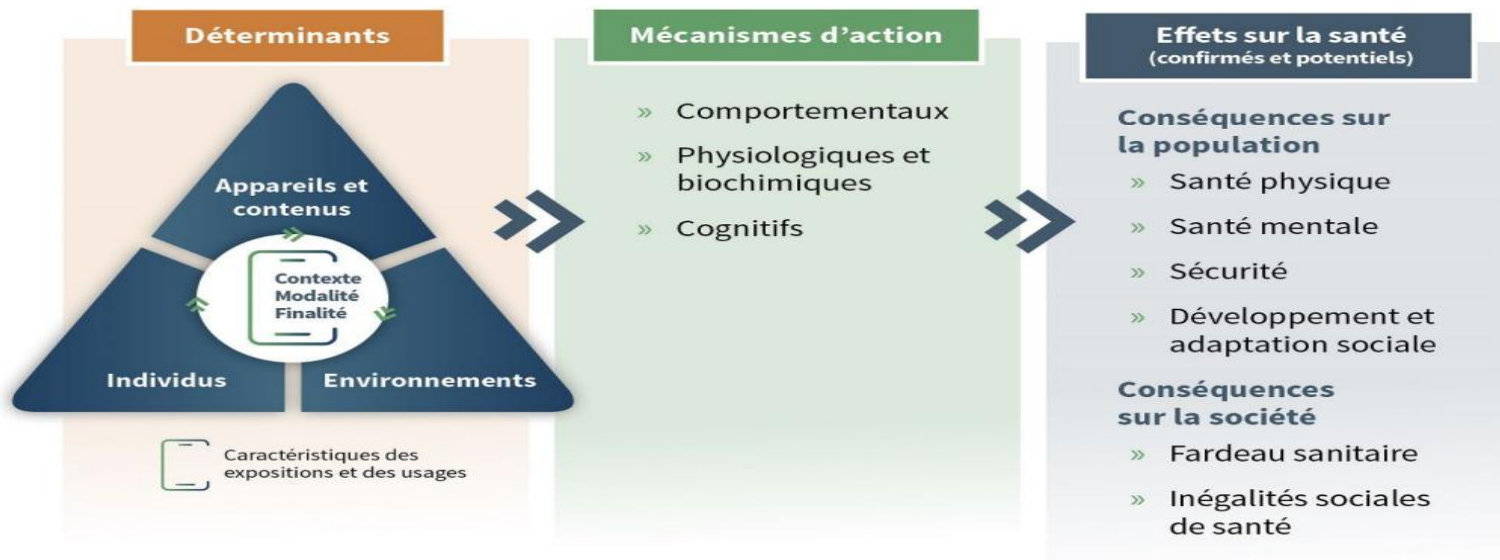
Mise en garde :

- Ne présente pas la force des liens et associations
- Plusieurs associations où un lien de causalité n'a pas été établi
- Ne rend pas compte des effets bénéfiques des écrans

Modèle logique de l'INSPQ

Modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations

(Gonzalez-Sicilia, Lemétayer et Papineau, 2020)



Modèle logique de l'INSPQ



Environnements

Accessibilité

- Physique (nombre, temps alloué)
- Économique
- Légale (13 ans réseaux sociaux, cellulaire à l'école ou au volant)
- Symbolique (normes sociales)

Modèle logique de l'INSPQ



Individus

- Âge
- Santé (anxiété, dépression, ..)
- Personnalité
- Habitudes de vie (AP, sommeil, ...)
- ...

Modèle logique de l'INSPQ



Appareils et contenus

- Taille, portabilité
- Connectivité
- Nature des contenus
 - Adapté à l'âge? fait du bien ?
 - Mécanisme de rétention (fidélisation, défilement infini, algorithme, récompenses aléatoire, ...)

Modèle logique de l'INSPQ



Caractéristique des expositions et des usages

Contexte

- Combien ? (durée, fréquence)
- Quand ? (en se levant? durant les repas? avant de se coucher)
- Où ? (dans sa chambre? en traversant la rue ? au volant?)

Modèle logique de l'INSPQ



Caractéristique des expositions et des usages

Modalité

- Comment ?
 - Seul ou partagé ?
 - Actif, interactif ou passif ?
 - Multitâche ?
 - Avec ou sans prise de substances psychoactive ?

Modèle logique de l'INSPQ



Caractéristique des expositions et des usages

Finalité

- Pourquoi ?
 - Utilitaire ? Travail ? Étude ?
Récréatif/loisir/Communication ?
 - Se détendre ? Se calmer ? Se récompenser ?
Par ennui ? Pour éviter des inconforts ?

Modèle logique de l'INSPQ

À Retenir :

- **Multiples facteurs** peuvent influencer les effets sur la santé
- Témoigne de l'importance d'une **approche globale**
- Appelle à une **responsabilité partagée**
 - Ne peut reposer seulement sur les individus, importance d'actions concertées entre les partenaires dans les différents milieux de vie (école, travail, ...)

Qu'est-ce qui est préférable?

Situation A	Situation B
Utiliser un chromebook comme récompense individuelle durant une récréation (20 min)	Utiliser un film comme récompense de classe (1h30)

Qu'est-ce qui est préférable?

Situation A	Situation B
Un jeune joue 1h30 à un jeu vidéo avec un de ces parents en soirée	Jeune qui "scroll" 30 min sur son cell, dans sa chambre avant de s'endormir

Qu'est-ce qui est préférable?

Situation A	Situation B
Des ados utilisent leur cellulaire à l'arrêt d'autobus	Des ados chacun sur leur cellulaire à la MDJ.

Qu'est-ce qui est préférable?

Situation A

Les écrans ne sont pas encadrés et ils sont utilisés par les intervenants pour échanger avec les jeunes

Situation B

Les écrans des jeunes sont encadrés à certains moments et durant les activités prévues, mais les écrans des adultes ne le sont pas

Recommandations

0 à 2 ans :

- Il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de 2 ans passer du temps devant les écrans. Ceux-ci peuvent nuire au développement
- Exception pour du vidéobavardage avec une personne significative

Recommandations

2 à 5 ans :

- moins d'une heure par jour
- contenu de qualité à des moments appropriés : accorder la priorité aux émissions éducatives, interactives et adaptées à l'âge de l'enfant.
- Accompagner l'enfant dans son visionnement (être présent et investi dans le contenu)
- écrans dans les aires communes, plutôt que dans la chambre

Recommandations

6 à 12 ans :

- durée maximale recommandée est de deux heures par jour pour les activités de loisir, mais... dépend :
 - du type de contenu (médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.);
 - du contexte d'utilisation (moment de la journée, simultanéité des activités, etc.);
 - des caractéristiques individuelles du jeune (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse, sens critique, etc.)

Recommandations

13 à 19 ans :

- Aucune durée maximale recommandée, mais... dépend :
 - du type de contenu (médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.);
 - du contexte d'utilisation (moment de la journée, simultanéité des activités, etc.);
 - des caractéristiques individuelles du jeune (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse, sens critique, etc.)
- On parle d'une utilisation intensive à partir de 4h et plus

Approche avec les jeunes écrans

Être à l'écoute sans jugement, s'intéresser, poser des questions

Les inclure et les impliquer

Les écrans sont omniprésents, chaque cas est unique et nous ramène à une analyse des déterminants

Atelier - Pistes d'action

1. Proposer des alternatives sans écrans
2. Encadrer l'usage des écrans
3. Informer et développer les compétences
4. Concertation et collaboration

Pistes d'action

Proposer des alternatives sans écrans

- Optimiser l'utilisation des infrastructures et d'espaces existants
 - Établir des ententes pour favoriser l'utilisation des espaces, infrastructures, matériels, ...
 - Faire connaître les lieux de plein air de proximité, les éclairer, ...
 - Des espaces favorables au jeu libre : Permettre et sécuriser le jeu libre dans les rues, des espaces présents dans les salles d'attentes, ...
- Variété et diversité des offres pour répondre aux besoins
 - Découverte et initiation de différentes activités gratuite ou à faible coût
 - Matériel en prêt ou libre d'accès

Pistes d'action

Encadrer les écrans

- Intégrer les écrans aux codes de vie, codes de conduites, règlements, normes, politiques
 - Promouvoir le bien-être et des habitudes de vie équilibrées
- Cohérence : Rôle de modèle des adultes, des récompenses favorables au développement des enfants et à la santé et au bien-être
- Favoriser une utilisation des écrans :
 - Avec une valeur ajoutée en contexte d'apprentissage, une utilisation consciente, active, interactive, rassembleuse, accompagnée, ...
 - privilégier des pièces communes, éviter durant les repas et la chambre à coucher, un écran à la fois, ...

Pistes d'action

Informier et développer les compétences

- Intégrer le numérique dans le développement des compétences personnelles et sociales
 - Comportements prosociaux en ligne, ...
- Soutenir le développement de la compétence numérique
 - Recherche d'information, esprit critique, navigation sécuritaire, ...
- Formation des intervenants
- Sensibiliser, soutenir et outiller : les parents et les jeunes
 - L'information est importante, mais pas suffisante

Pistes d'action

Concertation et collaboration

- Utiliser ou créer des lieux visant à favoriser les liens entre les différents milieux.
 - Établir une vision commune de l'utilisation saine des écrans
 - Continuum d'actions et de services pour les jeunes
- Consultation et implication des acteurs concernées, sans oublier les jeunes!
 - Ouvrir la discussion avec les personnes concernées

Choisir votre rôle à jouer

Selon votre réalité, déterminer un premier pas que vous pourriez prendre pour soutenir l'utilisation saines des écrans pour les jeunes.

- Un premier pas que vous avez un haut niveau de confiance

Si vous souhaitez du soutien

Petite enfance (0-5 ans) :

sante.publique.petite.enfance.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

Jeunes d'âge scolaire (6-25 ans) :

bienetredesjeunes.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

Dans les prochaines semaines

Vous recevrez un courriel avec :

- La présentation
- Une synthèse de l'atelier réalisé aujourd'hui
- Des ressources et des outils
- Des références si vous voulez aller plus loin
- Un sondage d'appréciation de l'atelier

Des questions ?



Merci!

Cynthia Matassa et Jonathan Masse
Direction de santé publique – CISSS de Lanaudière
23 avril 2026

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière*

Québec 