

Le temps passé devant un écran pour les communications et les loisirs : la situation chez les élèves du secondaire en Estrie

Santé Québec Estrie – CHUS | Juillet 2026

Depuis quelques décennies, les écrans ont pris une place importante, autant dans la vie des adultes que des jeunes. Les écrans sont utilisés tant pour le travail, les travaux scolaires ainsi que pour les communications et les loisirs. Leur usage prolongé peut entraîner des effets négatifs sur la santé, le bien-être et le développement des jeunes (Fournier et Lemétayer, 2025). Outre le temps, il faut aussi considérer le contenu, le moment ainsi que le contexte d'utilisation (Traoré et al., 2024).

D'après les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* (SCPE, 2016), il est recommandé, pour les jeunes de 5 à 17 ans, de consacrer au maximum 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran. On suggère aussi de limiter les périodes prolongées en position assise.

Même s'il faut aussi prendre en considération le type d'appareil utilisé, le contenu auquel les jeunes sont exposés, le contexte ainsi que les finalités de l'usage, cette publication se limite au temps d'écran, compte tenu de la disponibilité des données. Ainsi, dans ce feuillet, il sera question du temps d'écran chez les élèves du secondaire, plus particulièrement celui consacré aux communications et aux loisirs. Les données présentées proviennent de l'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

EQSJS 2022-2023

L'EQSJS est une enquête provinciale dont la troisième édition s'est déroulée de novembre 2022 à mai 2023. Le rapport provincial, rendu disponible en décembre 2024, montre qu'un peu plus de 70 000 jeunes fréquentant des écoles publiques et privées, francophones et anglophones ont participé à cette enquête. En Estrie, ce sont 5 591 élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire, provenant de 32 écoles, qui ont répondu aux questions portant autant sur la santé physique que mentale ainsi que sur l'adaptation sociale et les habitudes de vie des élèves.



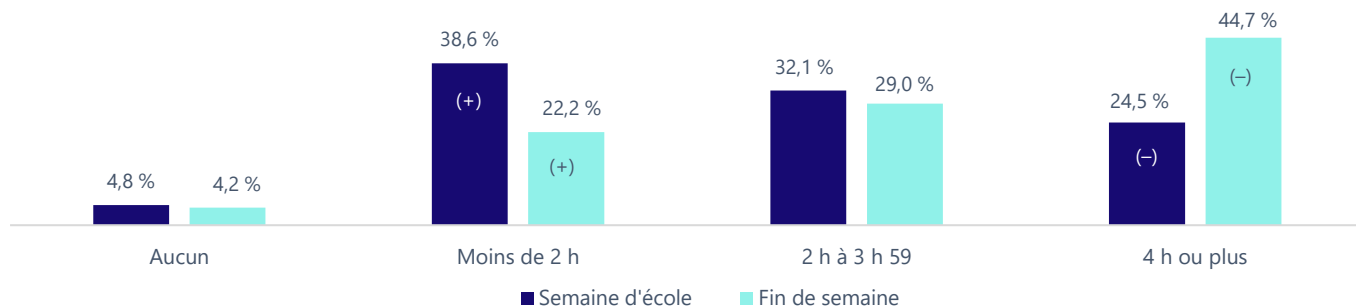
Le temps passé devant un écran peut différer d'un individu à l'autre. Une faible proportion (4,8 %) des élèves du secondaire en Estrie ne consacrent aucune heure devant un écran pour des activités de communications et de loisirs au cours d'une journée de semaine (figure 1). Environ 2 élèves sur 5 (38,6 %) y passent moins de 2 h quotidiennement. Par ailleurs, le tiers des élèves (32,1 %) y consacre de 2 h à 3 h 59 par jour tandis que le quart (24,5 %) y alloue au moins 4 h par jour. Ainsi, c'est plus de la moitié des élèves (56,6 %) qui passent au moins 2 h par jour devant un écran pour des activités de communications et de loisirs, du lundi au vendredi.

Le temps passé devant un écran peut aussi différer en fonction du moment de la semaine. La fin de semaine, une plus faible proportion de jeunes consacre moins de 2 h par jour aux activités de communication et de loisirs devant un écran (22,2 % c. 38,6 % en semaine), tandis qu'une proportion nettement supérieure y passe 4 h ou plus (44,7 % c. 24,5 %). Pour cette dernière catégorie, malgré leur ampleur, les proportions estriennes sont significativement plus faibles que celles du reste de la province.



Temps passé par jour devant un écran pour les communications et les loisirs

Figure 1. Proportion des élèves du secondaire selon le temps passé par jour devant un écran pour les communications et les loisirs et le moment de la semaine, Estrie, 2022-2023



(+)/(-) : Proportion significativement supérieure ou inférieure, au seuil de 0,05, entre l'Estrie et le reste de la province.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2022-2023.

4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine



Le temps que les jeunes passent devant un écran pour les communications et les loisirs peut être influencé par certaines caractéristiques individuelles et environnementales. Il peut aussi avoir un lien avec les habitudes de vie. Par ailleurs, certains sous-groupes d'élèves sont plus enclins à se retrouver devant un écran 4 h ou plus par jour pour les communications et les loisirs, ce qui représente au moins le double du maximum de la durée recommandée.

Alors que l'on ne retrouve pas de différence selon le genre, les données montrent que les élèves du 2^e cycle (26,3 %) sont proportionnellement plus nombreux que ceux du 1^{er} cycle (18,6 %) à passer 4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine (tableau 1). La proportion est aussi significativement plus élevée chez les élèves ne vivant pas dans une famille biparentale (27,5 %). Des différences sont également constatées selon le plus haut niveau de scolarité des parents. Ainsi, les jeunes dont les parents ont un diplôme d'études secondaires (27,2 %) ou un niveau inférieur au diplôme d'études secondaires (32,5 %) sont significativement plus nombreux à allouer quotidiennement ce nombre d'heures à des activités de communication et de loisirs devant un écran, comparativement aux élèves dont les parents ont fait des études collégiales ou universitaires (21,7 %). Par ailleurs, on remarque une plus forte proportion de jeunes qui consacrent au moins 4 h par jour devant un écran pour les communications et les loisirs lorsqu'aucun parent n'est en emploi (37,2 %). Même si l'enquête ne fournit pas de données sur le sujet, il est aussi important de considérer l'utilisation des parents, puisque plusieurs études ont démontré qu'il y a une forte association entre le temps d'écran des parents et celui des enfants, peu importe le type d'appareil utilisé (Deneault et Gariépy, 2025).

Les données montrent aussi que les élèves se situant à un niveau élevé de détresse psychologique (33,7 %) et ceux ayant reçu un diagnostic de trouble anxieux sont proportionnellement plus nombreux à consacrer 4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine (tableau 2).



Tableau 1. Avoir passé 4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine selon certaines caractéristiques socioéconomiques, élèves du secondaire, Estrie, 2022-2023

Genre	%
Garçons	21,9
Filles	24,3
Niveau scolaire	%
1er cycle	18,6 ^a
2e cycle	26,3 ^a
Situation familiale	%
Famille biparentale	19,9 ^a
Autre	27,5 ^a
Plus haut niveau de scolarité des parents	%
Niveau inférieur au diplôme d'études secondaires	32,5 ^a
Diplôme d'études secondaires	27,2 ^b
Études collégiales ou études universitaires	21,4 ^{a,b}
Statut d'emploi des parents	%
Parent(s) en emploi	21,9 ^a
Un seul des deux parents en emploi	26,0 ^b
Aucun parent en emploi	37,2 ^{a,b}

Tableau 2. Avoir passé 4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine selon certains problèmes de santé mentale, élèves du secondaire, Estrie, 2022-2023

Niveau de détresse psychologique	%
Élevé	33,7 ^a
Faible ou moyen	19,8 ^a
Diagnostic de trouble anxieux	%
Oui	32,6 ^a
Non	22,4 ^a

a...z : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions au seuil de 0,05 pour l'Estrie.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2022-2023.

De mauvaises habitudes de vie semblent associées à un temps élevé passé devant les écrans. Ainsi, on retrouve une proportion significativement plus élevée de jeunes se retrouvant devant un écran 4 h ou plus par jour pour les communications et les loisirs chez les fumeurs et les fumeuses (43,4 %), chez les élèves qui ont utilisé la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours (34,9 %) ou consommé du cannabis au cours de la même période (33,4 %), chez celles et ceux qui n'ont pas le nombre recommandé d'heures de sommeil, autant pendant la semaine d'école (30,4 %) que la fin de semaine (25,1 %), de même que chez les élèves qui sont un peu actifs, très peu actifs ou inactifs (28,6 %).

Tableau 3. Avoir passé 4 h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs durant la semaine et la fin de semaine selon certaines habitudes de vie, élèves du secondaire, Estrie, 2022-2023

Statut de fumeurs de cigarette	%
Fumeur(euse)s	*43,4 ^a
Non-fumeur(euse)s	24,0 ^a
Utilisation de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours	%
Oui	34,9 ^a
Non	22,1 ^a
Consommation de cannabis au cours des 30 derniers jours	%
Oui	33,4 ^a
Non	22,3 ^a
Nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école	%
Oui	16,9 ^a
Non	30,4 ^a
Nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine	%
Oui	21,4 ^a
Non	25,1 ^a
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire	%
Actif	17,9 ^a
Moyennement actif	19,1 ^b
Un peu actif, très peu actif ou inactif	28,6 ^{a,b}

a...z : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions au seuil de 0,05 pour l'Estrie.

* : Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2022-2023.

Quelques suggestions pour favoriser de saines habitudes numériques¹

Recommandations clés

- Réduire et encadrer le temps d'écran, viser un maximum de 2 h par jour de loisir, établir une « banque d'heures » pour développer l'autonomie
- Faire attention au contenu, favoriser des contenus positifs et adaptés à l'âge, développer l'esprit critique
- Encadrer les moments d'utilisation, interdire certains moments (repas, échanges, sorties), montrer l'exemple comme parent



Actions concrètes pour les parents

- Planifier des pauses sans écran (repas, activités, journées sans écran)
- Encourager l'activité physique et les loisirs
- Soutenir les passions et engagements (sports, arts, bénévolat)



Importance du dialogue

- Discuter régulièrement et sans jugement
- S'intéresser à ce que fait l'ado en ligne
- Partager ses propres défis numériques
- Être un modèle positif



Il est important de se rappeler que l'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais d'installer un usage équilibré, réfléchi et encadré, adapté à l'âge et aux valeurs familiales.

Références

- Deneault, A.-A. et Gariépy, M. (2025). *L'utilisation des écrans et des réseaux sociaux des parents : impacts sur la santé et le développement des enfants*. Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Assemblée nationale du Québec.
https://www.assnat.qc.ca/Media/Process.aspx?MediaId=ANQ.Vigie.BII.DocumentGenerique_207819&process=Default
- Fournier, C. et Lemétayer, F. (2025). *Usage des écrans, santé et bien-être : perceptions des jeunes*. Institut national de santé publique du Québec.
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3752-usage-ecrans-sante-bien-etre-perceptions-jeunes.pdf>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (2016). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*.
https://directivesscpe.ca/wp-content/uploads/2020/11/24Hour_Guidelines_5-17_FRE.pdf
- Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec.
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>

Rédaction : Gino Perreault et Noémie Perreault, APPR
 Méliissa Génereux, médecin-conseil
 Révision : D^{re} Isabelle Samson, directrice de santé publique
 Mise en page : Marie-Eve Brière, technicienne en administration

¹ Inspirées de la fiche [Les 13 à 17 ans et les écrans : conseils pour les parents](#) de PAUSE.