

PUBLICATION IMMÉDIATE

SÉDENTARITÉ ET TEMPS D'ÉCRAN CHEZ LES JEUNES : RISQUES ASSOCIÉS À LA SANTÉ

Sherbrooke, le 27 février 2019 – La Direction de santé publique de l'Estrie met en garde les parents des effets négatifs que la sédentarité et le temps d'écran peuvent avoir sur les jeunes. Les effets nuisibles des comportements sédentaires sur la santé sont bien présents, et ce, indépendamment du niveau d'activité physique. Les problèmes de surpoids représentent encore aujourd'hui un enjeu majeur en santé publique. Les données de l'Enquête québécoise de santé des jeunes au secondaire (EQSJS) 2016-2017 révèlent qu'en Estrie, 21 % des élèves du secondaire présentent un surplus de poids.

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes, âgés de 5 à 17 ans, devraient faire beaucoup d'activités physiques, peu d'activités sédentaires et dormir suffisamment chaque jour. Une durée et une fréquence élevée de temps d'écran chez les jeunes sont associées à un pourcentage de gras plus élevé ainsi qu'à une plus faible capacité cardiorespiratoire et estime de soi.

Pour une santé optimale, une période de 24 heures idéale comprend quatre éléments :

- **Suer** : accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée;
- **Bouger** : accumuler plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;
- **Dormir** : de 9 à 11 heures par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;
- **S'asseoir** : un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran et un minimum de périodes prolongées en position assise.

Suivre ces directives est associé à un meilleur profil de composition corporelle, de réussite scolaire et de régulation des émotions.

Les impacts du temps d'écran sur le sommeil

L'exposition aux écrans favorise la sédentarité, le surpoids et compromet le sommeil. Une période de sommeil écourtée favorise aussi la prise de poids. La lumière DEL émise par les écrans (lumière bleue) perturbe également le sommeil.

La situation est préoccupante en Estrie, puisqu'en excluant le temps pour les devoirs et les travaux scolaires :

- plus d'un jeune sur trois (37 %) passe en moyenne deux heures ou plus devant un écran par jour, du lundi au vendredi;
- presque deux jeunes sur trois (62 %) passent en moyenne deux heures ou plus devant un écran par jour, la fin de semaine.

Trouble du jeu vidéo

L'existence d'un trouble du jeu vidéo est maintenant reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Ce trouble se définit comme l'utilisation persistante et récurrente des jeux vidéo qui entraîne une perturbation ou une détresse significative chez la personne atteinte.

« Même si le trouble du jeu vidéo ne touche qu'une petite partie des personnes qui les utilisent, il importe d'être à l'affût des signaux d'alarme. Le temps passé à jouer, l'isolement et l'incapacité d'arrêter de jouer sont des indicateurs très clairs. La durée totale et la fréquence à laquelle les personnes jouent aux jeux vidéo influencent aussi le risque de développer un trouble du jeu vidéo » mentionne la directrice de santé publique, D^{re} Mélissa Généreux.

Les personnes les plus à risques sont les garçons, les personnes en bas âge et celles ayant de moins bonnes compétences sociales.

Recommandations pour les parents et le milieu scolaire

Il est conseillé de réduire le temps passé devant un écran à la maison. L'idéal est d'interrompre la durée du temps d'écran avec des pauses fréquentes, soit aux 30 minutes. Il est également conseillé d'instaurer des activités d'éducation et de sensibilisation portant sur les risques associés au temps d'écran et aux jeux vidéo ainsi que sur les moyens de les réduire dans le milieu scolaire.

- 30 -

Pour renseignements :
Marie-Ève Nadeau, conseillère en communication
CIUSSS de l'Estrie - CHUS
819 829-3400, poste 42072
Cellulaire : 819 342-5289