



Les jeunes du secondaire à Laval

Temps d'écran



Données issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2022-2023

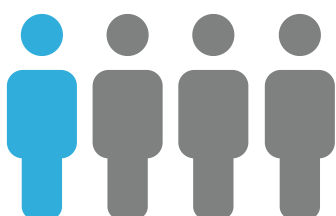
L'EQSJS en bref...

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire est une enquête à portée provinciale et régionale, menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). Elle cible les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, provenant d'écoles publiques et privées, francophones et anglophones. L'enquête se penche sur la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale des jeunes. L'édition 2022-2023 est la 3^e édition de l'enquête. Les données pour Laval représentent les élèves fréquentant une école lavalloise, peu importe leur lieu de résidence (ISQ, 2022-2023).

Les jeunes et le temps d'écran

De nos jours, les jeunes sont exposés aux écrans de manière quotidienne, tant à l'école qu'à la maison. Cette utilisation des écrans peut entraîner des effets significatifs sur la santé physique et mentale (Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS), 2023). Elle est notamment associée à la sédentarité, à des troubles oculaires ou musculosquelettiques ainsi qu'à des perturbations du sommeil. S'y ajoutent des risques de dépendance, de problèmes d'estime de soi et d'image corporelle ainsi que de possibles symptômes de troubles mentaux tels que l'anxiété ou des symptômes dépressifs (Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 2024a). Déjà omniprésents dans le quotidien des jeunes, les écrans ont vu leur usage s'intensifier durant la pandémie de COVID-19 (Grenier, 2024). L'ensemble de ces facteurs en font une véritable préoccupation de santé publique, d'autant plus que la majorité des jeunes dépassent les recommandations en matière de temps d'écran (MSSS, 2023 et INSPQ, 2024b).

Temps d'écran consacré aux activités scolaires

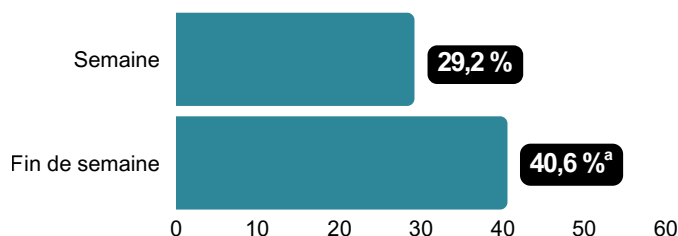


1 jeune sur 4 passe 4h et plus par jour
devant un écran pour l'école.

Près d'un jeune du secondaire sur quatre (24,2 %) passe 4h et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine et de fin de semaine pour ses activités scolaires (à l'école ou à la maison) à Laval. Il s'agit d'une proportion significativement plus élevée que dans le reste du Québec.

Temps d'écran selon le jour de la semaine, le genre et le niveau scolaire

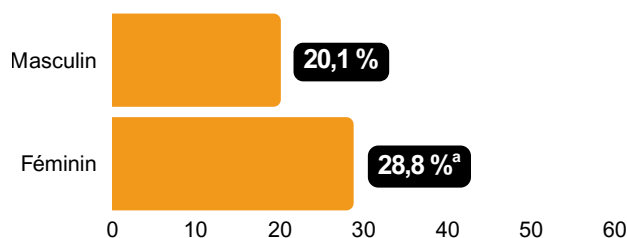
Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires **selon le jour de la semaine**, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus élevée que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

La proportion des élèves passant 4h et plus devant un écran pour les activités scolaires est plus élevée la fin de semaine (40,6 %) que les jours de semaine (29,2 %) à Laval. Peu importe le jour, les proportions lavalloises sont significativement plus élevées que dans le reste du Québec.

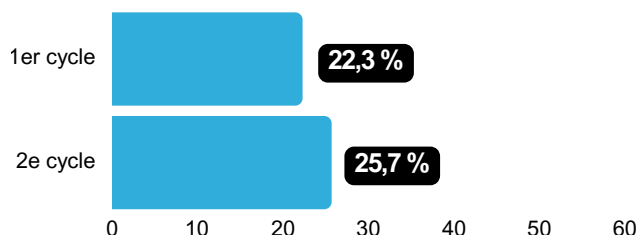
Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires **selon le genre**, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus élevée que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

À Laval, l'utilisation quotidienne de l'écran pendant 4h et plus pour les activités scolaires est plus fréquente chez les filles (28,8 %) que les garçons (20,1 %). Le constat demeure le même, peu importe le moment de la semaine (journée de semaine ou de fin de semaine) et le niveau scolaire (1^{er} ou 2^e cycle).

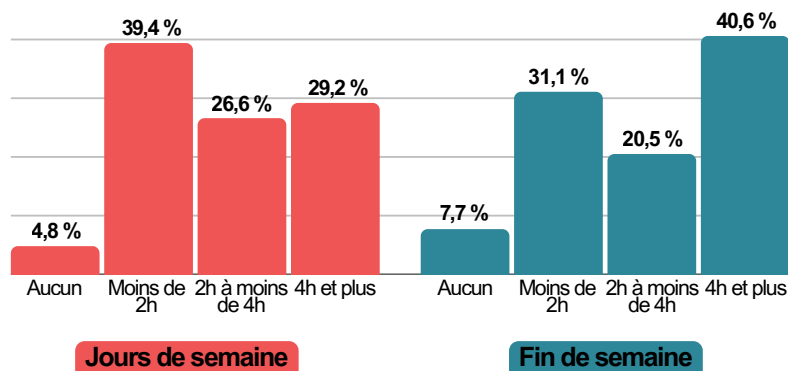
Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires **selon le niveau scolaire**, Laval, 2022-2023



Les jeunes du 2^e cycle (3^e à 5^e secondaire) passent plus fréquemment 4h et plus par jour devant un écran pour leurs activités scolaires que ceux du 1^{er} cycle (1^{re} et 2^e secondaire) les jours de semaine à Laval. Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire les jours de fins de semaine et pour la semaine complète [données présentées].

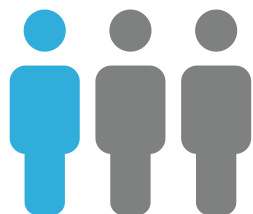
Répartition du temps d'écran selon le jour de la semaine

Répartition des élèves de 12 à 17 ans selon le temps d'écran consacré aux activités scolaire et le moment de la semaine, Laval, 2022-2023



Les jours de semaine, une majorité des élèves des écoles lavalloises passent moins de 2h devant un écran pour les activités scolaires chaque jour (39,4 % contre 31,1 % la fin de semaine). La fin de semaine, le temps d'écran augmente, alors que plus de 40 % passent 4h et plus devant un écran pour les activités scolaires (contre 29,2 % la semaine).

Temps d'écran consacré aux communications et loisirs



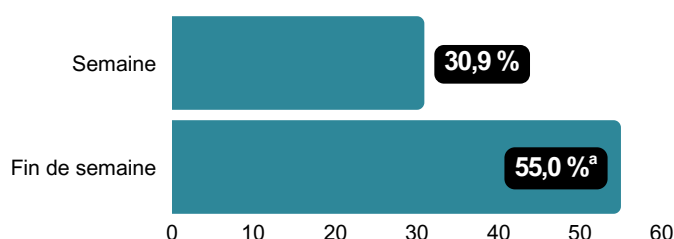
1 jeune sur 3

passé 4h et plus par jour devant un écran pour ses loisirs.

Les activités de communication et de loisirs incluent notamment les réseaux sociaux, les jeux vidéo, l'écoute d'une série ou d'un film. À Laval, c'est près d'un jeune sur trois (29,4 %) qui passe 4h et plus par jour devant un écran pour ce type d'activités. La proportion est significativement plus élevée à Laval que dans le reste du Québec.

Temps d'écran selon le jour de la semaine, le genre et le niveau scolaire

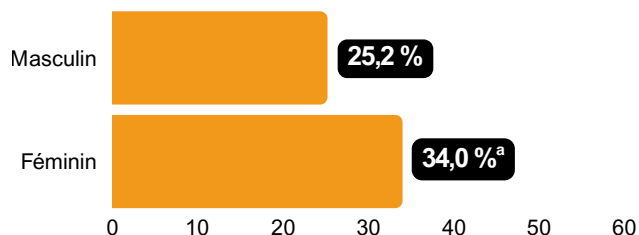
Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités de communication et de loisirs **selon le jour de la semaine**, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus élevée que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

La fin de semaine, plus d'un élève sur deux (55,0 %) passe 4h et plus par jour devant un écran pour des activités de communication et de loisirs. Les jours de semaine, la proportion diminue à 30,9 %. Peu importe le jour, les proportions lavalloises sont statistiquement plus élevées que dans le reste du Québec.

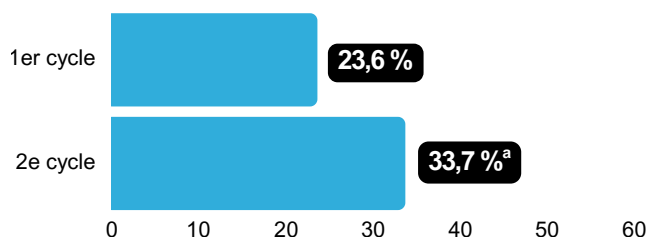
Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités de communication et de loisirs **selon le genre**, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus élevée que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

À Laval, l'usage quotidien de l'écran pendant 4h et plus pour les activités de communication et de loisirs est, toutes proportions gardées, plus fréquente chez les filles (34,0 %) que les garçons (25,2 %). Le constat demeure le même, peu importe le jour de la semaine et le niveau scolaire (1^{er} ou 2^e cycle).

Proportion des élèves de 12 à 17 ans passant 4h et plus par jour devant un écran pour les activités de communication et de loisirs **selon le niveau scolaire**, Laval, 2022-2023

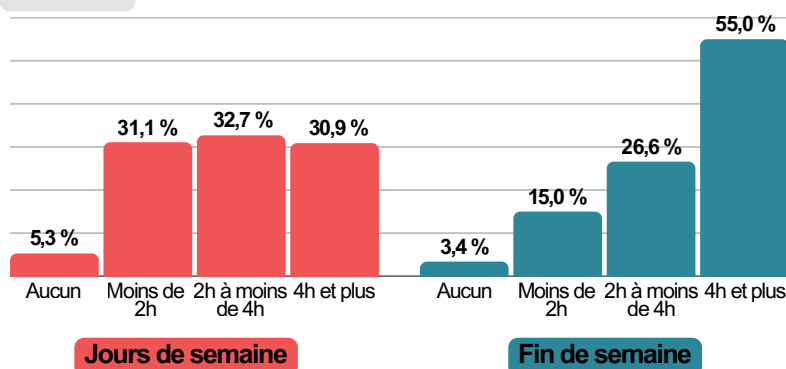


a : Proportion significativement plus élevée que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

Les jeunes du 2^e cycle (3^e à 5^e secondaire) passent plus fréquemment 4h et plus par jour devant un écran pour leurs activités de communication et de loisirs que ceux du 1^{er} cycle (1^{re} et 2^e secondaire) à Laval. La même tendance s'observe chez les deux genres et peu importe le jour de la semaine.

Répartition du temps d'écran selon le jour de la semaine

Répartition des élèves de 12 à 17 ans selon le temps d'écran consacré aux activités de communication et de loisirs et le moment de la semaine, Laval, 2022-2023



Les jours de semaine, une proportion similaire d'élèves passent moins de 2h (31,1 %), de 2h à moins de 4h (32,7 %) et 4h et plus (30,9 %) devant un écran chaque jour pour leurs loisirs à Laval. La fin de semaine, le temps d'écran augmente considérablement, alors que 55,0 % des jeunes y passent 4h et plus et seulement 15,0 % y consacrent moins de 2h par jour.

Autres facteurs associés au temps d'écran

Pour les données détaillées, voir l'Annexe, p. 6

Supervision parentale



Les élèves des écoles de Laval passent moins de temps devant les écrans quand le niveau de supervision parentale est élevé. En effet, 21,4 % d'entre eux passent 4h et plus par jour sur des écrans pour l'école, et 25,9 % pour discuter ou se divertir. En revanche, quand la supervision parentale est faible ou moyenne, ces chiffres montent à 26,3 % pour les activités scolaires et 32,0 % pour les loisirs et les communications.

Niveau de soutien social



À Laval, les élèves qui bénéficient d'un soutien social élevé, que ce soit à la maison ou à l'école, passent généralement moins de temps devant les écrans. Pour les activités scolaires, 21,2 % des élèves passent 4h et plus par jour devant les écrans quand le niveau de soutien social dans la famille est élevé (25,2 % pour les communications et de loisirs), alors que la proportion hausse à 32,1 % quand le niveau de soutien social est faible ou moyen (39,8 % pour les communications et loisirs). On observe la même tendance pour le soutien social à l'école, autant pour les activités scolaires que pour celles de communications et de loisirs.

Sentiment d'appartenance à l'école



Lorsqu'un élève a un sentiment d'appartenance élevé pour son école, son temps d'écran est plus faible que lorsque ce sentiment d'appartenance est faible ou moyen. À Laval, 18,3 % des élèves passent 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires et 19,9 % pour les communications et loisirs lorsque leur sentiment d'appartenance est élevé. À l'inverse, lorsque ce sentiment est faible ou moyen, les proportions d'élèves passant 4h et plus par jour sur un écran montent à 24,8 % pour l'école et 33,0 % pour les loisirs.

Niveau d'activité physique



À Laval, le temps d'écran tend à diminuer avec la pratique d'activité physique. Les élèves actifs (19,6 %) ou moyennement actifs (21,1 %) passent moins souvent 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires que les élèves peu ou pas du tout actif (26,5 %). La même tendance s'observe pour les activités de communication et de loisirs (20,5 % pour les élèves actifs, 27,2 % pour les élèves moyennement actifs et 32,5 % pour les élèves peu ou pas du tout actifs).

Temps de sommeil



Le temps d'écran est plus faible chez les élèves qui dorment suffisamment. En semaine, 17,9 % des élèves lavallois dorment le nombre d'heures recommandé et passent 4h et plus devant un écran pour les activités scolaires, contre 29,4 % chez ceux qui dorment moins. La même tendance s'observe pour les communications et les loisirs (21,4 % contre 35,5 %), ainsi que pour les activités scolaires durant la fin de semaine.

Estime de soi



Le temps d'écran tend à diminuer avec l'augmentation de l'estime de soi. À Laval, les élèves ayant une estime de soi moyenne ou élevée sont moins nombreux à passer 4h et plus par jour devant un écran pour les activités scolaires (21,1 %) que ceux présentant une faible estime de soi (30,7 %). Cette tendance se confirme également pour les activités de communication et de loisirs, avec 25,6 % chez les élèves ayant une estime de soi moyenne ou élevée, contre 37,4 % chez ceux dont l'estime de soi est faible.

Détresse psychologique



À Laval, les élèves ayant un indice élevé de détresse psychologique passent plus de temps devant un écran que ceux avec un indice faible ou moyen, tant pour les activités scolaires (32,2 % contre 18,2 %) que pour les communications et les loisirs (38,8 % contre 21,6 %). Cette tendance s'observe aussi chez les élèves ayant un diagnostic ou des symptômes d'anxiété, qui présentent un temps d'écran plus élevé que ceux sans trouble apparent.

Performance scolaire



Le temps d'écran tend à diminuer à mesure que la performance scolaire augmente. À Laval, les élèves s'autoévaluant sous la moyenne sont proportionnellement plus nombreux à utiliser un écran pendant 4h et plus par jour, tant pour les activités scolaires (37,9 %) que pour les communications et les loisirs (40,8 %), comparativement aux élèves s'autoévaluant au-dessus de la moyenne (16,4 % pour les activités scolaires et 23,7 % pour les communications et les loisirs).

Au Québec

À l'échelle du Québec, plusieurs facteurs se sont révélés associés au temps d'écran consacré aux activités scolaires, aux communications et aux loisirs. Parmi ceux-ci figurent le statut de défavorisation de l'école, le niveau de scolarité des parents, leur situation d'emploi, le comportement prosocial des amis, ainsi que le fait que l'élève occupe ou non un emploi durant l'année scolaire. Toutefois, ces différences ne se sont pas avérées significatives dans la région de Laval (ISQ, 2024).

Conclusion

Les données lavalloises révèlent un usage des écrans particulièrement élevé chez les élèves du secondaire à Laval, tant pour les activités scolaires que pour les communications et les loisirs. Ce temps d'écran dépasse fréquemment 4h par jour, surtout la fin de semaine, et demeure significativement plus élevé que dans le reste du Québec. Plusieurs facteurs sont liés à cette utilisation : les élèves de genre féminin, ceux ayant une faible estime de soi, une performance scolaire inférieure, un indice élevé de détresse psychologique ou un diagnostic d'anxiété sont plus susceptibles d'y consacrer un temps prolongé. De même, ceux qui dorment moins, qui sont peu actifs physiquement ou qui vivent dans une famille autre que biparentale affichent des durées d'écran plus importantes.

Ces constats soulignent l'importance de considérer le temps d'écran comme un indicateur lié au bien-être global des jeunes. Ils invitent à une réflexion sur les pratiques éducatives, la promotion des saines habitudes de vie et les interventions préventives à mettre en place pour favoriser un usage plus équilibré des technologies chez les adolescents, autant à l'école qu'à la maison.

Annexe : Proportion des élèves passant 4h et plus devant un écran selon le type d'activités, Laval, 2022-2023

	Activités scolaires	Activités de communication et de loisirs
Niveau de supervision parentale		
Faible ou moyen	26,3 % ^a	32,0 % ^a
Élevé [réf]	21,4 %	25,9 %
Niveau de soutien social dans la famille		
Faible ou moyen	32,1 % ^a	39,8 % ^a
Élevé [réf]	21,1 %	25,2 %
Niveau de soutien social à l'école		
Faible ou moyen	26,1 % ^a	31,2 % ^a
Élevé [réf]	18,8 %	21,0 %
Sentiment d'appartenance à l'école		
Faible ou moyen	27,7 % ^a	33,0 % ^a
Élevé [réf]	16,7 %	19,9 %
Niveau d'activité physique		
Actif [réf]	19,6 %	20,5 %
Moyennement actif	21,1 %	27,2 % ^a
Un peu actif, très peu actif ou inactif	26,5 % ^a	32,5 % ^a
Nombre recommandé d'heures de sommeil (semaine)		
Oui [réf]	17,9 %	21,4 %
Non	29,4 % ^a	35,5 % ^a
Nombre recommandé d'heures de sommeil (fin de semaine)		
Oui [réf]	23,2 %	30,0 %
Non	25,5 % ^a	28,4 %
Indice de détresse psychologique		
Faible ou moyen [réf]	18,2 %	21,6 %
Élevé	32,2 % ^a	38,8 % ^a
Échelle d'estime de soi		
Faible	30,7 % ^a	37,4 % ^a
Moyen ou élevé [réf]	21,1 %	25,6 %
Autoévaluation de la performance scolaire		
Sous la moyenne	37,9 % ^a	40,8 % ^a
Dans la moyenne	26,6 % ^a	29,6 % ^a
Au-dessus de la moyenne [réf]	16,4 %	23,7 %

[réf] : catégorie de référence

a : Proportion significativement plus élevée que la catégorie de référence, au seuil de 5 %.

Note : L'indice de détresse psychologique repose sur l'évaluation de quatre dimensions : l'état dépressif, l'état anxieux, les problèmes cognitifs et l'irritabilité. En fonction de leurs réponses à une série de questions, les élèves sont répartis en trois catégories : indice faible, moyen ou élevé.

Références

Grenier, F. (2024). *Temps-écran des adolescents : nouvelle étude*. Cent degrés. <https://centdegres.ca/ressources/temps-ecran-des-adolescents-nouvelle-etude>

Institut de la statistique du Québec (ISQ). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2022-2023.

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2024a). *Effets des écrans sur la santé mentale et physique*. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2024b). *Les écrans dans la famille*. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>

Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) du Québec. (2023). *Le temps écran chez les élèves du secondaire en quelques chiffres*. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/le-temps-ecran-chez-les-eleves-secondaire-en-quelques-chiffres>

RÉDACTION

Camille Dumont, agente de planification, de programmation et de recherche, équipe Surveillance, vigie et évaluation

COORDINATION

Céline Dufour, coordonnatrice professionnelle, équipe Surveillance, vigie et évaluation

DIRECTION

Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique

COLLABORATION

David Asselin, conseiller en promotion-prévention, équipe promotion-prévention populationnelle

Francis Zola Nzakimuena, conseiller en promotion-prévention, équipe promotion-prévention populationnelle

Geneviève Parent, coordonnatrice professionnelle, équipe promotion-prévention en contexte scolaire

Karine Bergeron, conseillère en promotion-prévention, équipe promotion-prévention en contexte scolaire

ÉDITION

La Direction des communications, des affaires juridiques et affaires corporatives du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. Le présent document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : www.lavalensante.com.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2025.

Ce document peut être reproduit et communiqué au public par quelque moyen que ce soit à des fins éducatives ou non commerciales, à condition d'en mentionner la source.