

# Portrait de santé

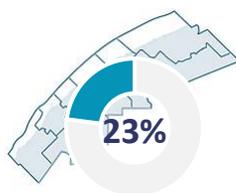
## au Bas-Saint-Laurent

### Le temps d'écran des jeunes :

Ce que nous disent les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023

Chez les jeunes, le temps d'écran, qu'il soit utilisé pour des activités de communications et de loisirs ou à des fins scolaires, peut être associé à certains risques, notamment la sédentarité et l'obésité, les problèmes de sommeil ou de vision, les troubles musculosquelettiques, les symptômes dépressifs, l'anxiété liée à l'image corporelle, la cyberintimidation, les dépendances en ligne et de moins bons résultats scolaires (ISQ, 2024).

### Le temps d'écran de communication et de loisirs



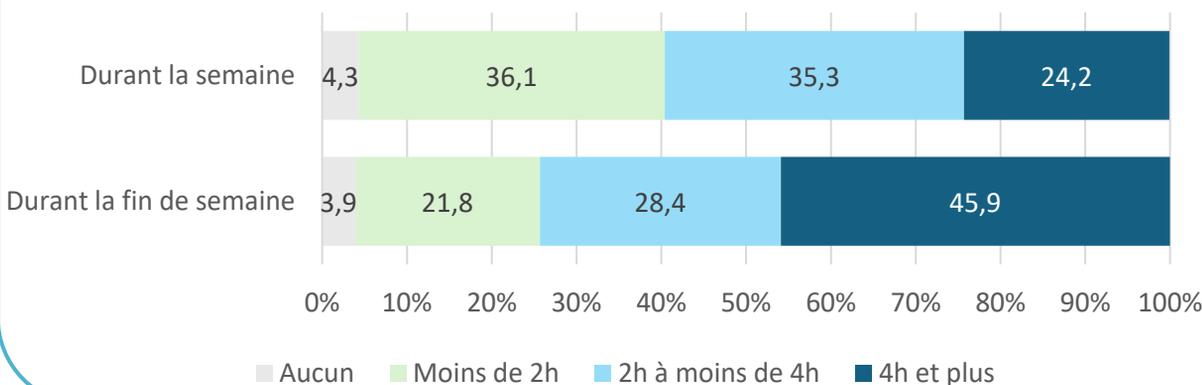
22,9% des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent **passent habituellement 4h ou plus par jour devant un écran, tant la semaine que la de fin de semaine, pour leurs activités de communication et de loisirs.**

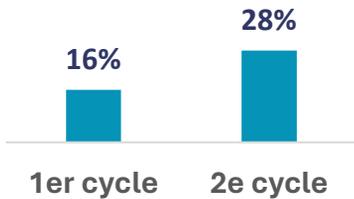


Cette proportion est plus faible que celle du Québec (25,2%).

Le temps d'écran de loisir recommandé pour les jeunes de 5 à 17 ans est de moins de 2 heures par jour. Une exposition de 4 heures ou plus, considérée comme intensive, correspond à un niveau à partir duquel les impacts sur la santé s'aggravent de façon marquée (INSPQ, 2025).

### Répartition des élèves du secondaire du Bas-Saint-Laurent selon la durée de temps passée habituellement par jour devant un écran pour la communication et les loisirs





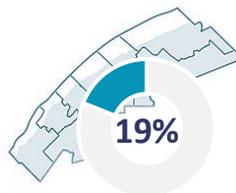
Les élèves du **2<sup>e</sup> cycle** du secondaire sont plus nombreux que ceux du 1<sup>er</sup> cycle, en proportion, à passer habituellement 4h ou plus par jour devant un écran, tant la semaine que la de fin de semaine, pour leurs activités de communication et de loisirs.

Les **filles** sont plus nombreuses, en proportion par rapport aux garçons, à consacrer habituellement 4h ou plus par jour devant un écran, tant la semaine que la de fin de semaine, pour leurs activités de communication et de loisirs.



## Le temps d'écran pour les activités scolaires

Bien que moins étudiés, les risques liés à l'usage des écrans en contexte scolaire sont de plus en plus reconnus. Le temps passé devant les écrans pour les activités scolaires s'ajoute au temps passé pour les loisirs et contribue aux conséquences qui en découlent (ISQ, 2024).



19,2% des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent passent habituellement **4h ou plus par jour devant un écran, tant la semaine que la de fin de semaine, pour leurs activités scolaires.**

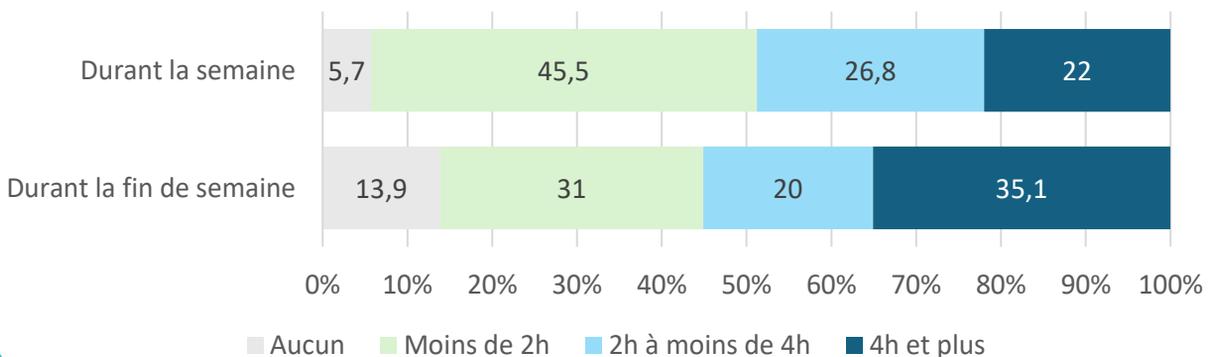


Cette proportion est comparable à celle du **Québec** (21,0%).



Il n'y a pas de différence significative entre les cycles.

Répartition des élèves du secondaire du Bas-Saint-Laurent selon la durée de temps passée habituellement par jour devant un écran pour les activités scolaires



Les **filles** sont plus nombreuses en proportion par rapport aux garçons à consacrer **habituellement 4 heures ou plus par jour devant un écran pour des activités scolaires** au cours d'une journée de semaine (25% contre 20%). Ces proportions sont en revanche comparables au cours d'une journée de fin de semaine (36% contre 34%).

## Caractéristiques associées à une utilisation intensive des écrans

Au Bas-Saint-Laurent, les jeunes qui passent habituellement 4h ou plus par jour devant un écran, tant la semaine que la de fin de semaine (que ce soit pour leurs activités de communications et de loisirs ou pour leurs activités scolaires), sont plus nombreux à :



vivre dans une famille monoparentale ou recomposée (vs famille biparentale)



avoir des performances scolaires en dessous de la moyenne



avoir un niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique



avoir une faible estime de soi



avoir une perception passable ou mauvaise de la santé



ne pas respecter le nombre d'heures de sommeil durant la semaine d'école



avoir consommé des substances psychoactives (cigarette électronique, alcool, cannabis, autres drogues)



**71,9 %** des élèves du secondaire au Bas-Saint-Laurent déclarent avoir la perception que **le temps consacré aux écrans a augmenté** sous l'influence de la pandémie de COVID-19. **Les filles (75,9 %)** et les **élèves du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire (74,1 %)** sont plus nombreux à déclarer avoir la perception que le temps consacré aux écrans a augmenté sous l'influence de la pandémie de COVID-19 par rapport **aux garçons (68,1 %)** et **aux élèves du 1<sup>er</sup> cycle (68,9 %)**.

### Références :

ISQ. 2024. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire. Résultats de la troisième édition – 2002-2003*. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>

Institut national de santé publique du Québec. (2025). L'Indicateur de santé publique : Temps d'écran chez les jeunes. Institut national de santé publique du Québec. Consulté le 9 juillet 2025.

**Date de publication :** Septembre 2025.

**Crédits :** Équipe de surveillance. Direction de la santé publique. CISSS du Bas-Saint-Laurent.

**Pour toutes questions ou commentaires :**

[surveillance.dspub.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca](mailto:surveillance.dspub.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca)

**Pour plus d'informations sur l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire, incluant la méthodologie de l'enquête et d'autres aspects de la vie des jeunes :**

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/etat-de-sante-de-la-population/sante-des-adolescents-au-bas-saint-laurent>

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 