

## Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire

### AVANT-PROPOS

Cette synthèse des connaissances s'inscrit dans un ensemble de travaux portant sur l'exposition aux écrans, de l'hyperconnectivité et des effets sur la santé des jeunes mis de l'avant dans la programmation scientifique de l'INSPQ depuis 2017. La publication complète s'inscrit dans l'orientation 4 de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, soit le suivi, la recherche et la formation.

### INSPQ

C'est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, les autorités régionales de santé publique, ainsi que les établissements locaux, régionaux et nationaux dans l'exercice de leurs fonctions et responsabilités.

### POUR QUI ?

Ce document s'adresse à **tous les professionnels du réseau de la santé** et à leurs partenaires appelés à intervenir sur la réduction des risques liés à l'utilisation des écrans en milieu scolaire.

### POUR QUOI ?

Cette synthèse des connaissances a été faite afin de répondre à la question suivante :



« En matière d'utilisation des écrans, quelles sont les recommandations (publiées dans la littérature scientifique ou la littérature grise) proposées au milieu scolaire pour réduire les risques sur la santé et le développement des jeunes de 4 à 17 ans? »

## MÉTHODOLOGIE

La stratégie de recherche documentaire a été centrée autour de quatre concepts distincts qui ont été déclinés sous forme de mots-clés :



Écrans



Recommandations



Enfants/Ado/élèves



Santé/développement

### À noter

La qualité des documents retenus est variable. L'évaluation à l'aide des critères de la grille AACODS indique que les différents documents ont été publiés par des organisations crédibles, comme des organismes de recherche ou des autorités gouvernementales. Toutefois, cette évaluation a permis de relever pour la majorité des documents une lacune en ce qui concerne la description explicite de la méthodologie utilisée pour développer les recommandations, limitant ainsi la capacité d'évaluer le risque de biais potentiels (INSPQ, 2023, p.15).

### Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire

- 1 Le développement rapide des écrans et autres outils numériques dans les dernières décennies a transformé les milieux de vie des individus, y compris ceux des jeunes.** Les écrans sont présents dans tous les milieux de vie et, depuis une vingtaine d'années, ont fait leur place dans le milieu scolaire et préscolaire que ce soit à des fins pédagogiques, récréatives ou administratives.
- 2** Bien que les écrans puissent s'avérer utiles dans plusieurs situations, leur utilisation s'accompagne de **différents risques pour la santé** notamment en ce qui a trait à la santé physique, psychosociale et développementale.
- 3** Face aux risques associés à l'utilisation des écrans, **de nombreuses associations professionnelles et médicales ont publié des recommandations** visant à limiter les risques sur la santé des enfants et des adolescents.
- 4** Les résultats de cette synthèse visent à soutenir l'élaboration d'un **cadre de référence** en matière d'utilisation des écrans destiné au milieu scolaire.
- 5** Il est généralement recommandé de **limiter le temps d'écran en classe** et dans les services offerts avant ou après l'école, de prendre des pauses fréquentes lors de leur utilisation et d'intégrer du mouvement lors des pauses afin de limiter les comportements sédentaires à l'école.
- 6** **Les écrans ne devraient pas représenter la méthode d'enseignement et de gestion de classe par défaut.** Ils devraient plutôt être employés lorsqu'ils améliorent l'enseignement et les apprentissages en comparaison des méthodes d'enseignement dites traditionnelles.



### Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire



#### Plus précisément, leur utilisation devrait :

- **être significative** : Ainsi, il est recommandé que les enseignants planifient une intégration stratégique des écrans de façon que leur utilisation soit bénéfique à l'enseignement et à l'apprentissage (Virginia Department of Education, 2021).
- **être active** : Le temps passé devant un écran en contexte scolaire devrait être actif, c'est-à-dire exiger un effort mental ou physique de la part des élèves (Maryland Department of Health et Maryland State Department of Education, 2019; The Sedentary Behaviour Research Network, 2022). À l'inverse, les utilisations passives des écrans, comme le visionnement de films, ne sont pas recommandées en contexte scolaire. En outre, pour favoriser l'usage actif des écrans, un document consulté propose de planifier des activités où les élèves sont appelés à se mettre en scène et à devenir des créateurs de contenus à l'aide des écrans et autres outils numériques (Maryland Department of Health et Maryland State Department of Education, 2019).
- **servir un objectif pédagogique** : Il est recommandé que l'utilisation des écrans en contexte scolaire favorise l'atteinte des objectifs pédagogiques (Mazur et al., 2018; The Sedentary Behaviour Research Network, 2022; Virginia Department of Education, 2021).
  - Par exemple, utiliser les écrans pour développer l'esprit critique, la créativité, les habiletés de communication, de recherche d'information et d'analyse des données des élèves.
  - La promotion de comportements prosociaux exempts de harcèlement ou d'intimidation, la promotion de la sécurité en ligne, le respect de la vie privée et de la citoyenneté numérique (Virginia Department of Education, 2021).



### Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire

#### 8 Une attention particulière devrait être portée à :

- **l'éclairage** : s'assurer que la luminosité ambiante est uniforme dans toute la classe afin de limiter les contrastes entre la luminosité des écrans et l'éclairage de la salle de classe et **recourir à l'utilisation de filtres pour accroître le confort.**
- **l'ergonomie** :
  - Recommandations concernant l'environnement de travail proximal en classe ou lors de l'enseignement à distance : accéder au matériel sans avoir à s'étirer, ajuster le moniteur à 45-60 cm de distance, utiliser une chaise et un support lombaire pour diminuer la tension au dos.
  - Recommandations en ce qui a trait aux fonctions d'ergonomie à partir de l'outil lui-même (p. ex. l'agrandissement du texte).
- **la posture lors de l'utilisation des écrans en classe. L'enseignant devrait être un modèle et enseigner la posture adéquate aux élèves.**

9 Les résultats de la synthèse soulignent un besoin pour le développement de davantage de lignes directrices basées sur des données probantes intégrant **un plus large spectre des déterminants des risques sur la santé liés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire** (\*la salle de classe et les services offerts avant ou après l'école).

10 Peu de recommandations ont été publiées à ce jour relativement aux risques liés à **l'utilisation des écrans en milieu scolaire.**

11 Ces résultats soulignent un besoin de connaissances et de développement de **davantage de lignes directrices basées sur les données probantes** disponibles afin de limiter les risques pour la santé des jeunes.