

Écrans et sédentarité chez les jeunes: Enjeux et réflexions

Par Marie-Christine Morin, M.Sc Kinésiologue
Candidate au doctorat en sciences de l'activité physique
Coordonnatrice de projets, Centre RBC d'expertise en santé
mentale



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke



Institut universitaire de première ligne
en santé et services sociaux

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

- 1. DÉFINIR LES CONCEPTS DE SÉDENTARITÉ ET D'INACTIVITÉ PHYSIQUE**
- 2. PARTAGER LES PRINCIPAUX CONSTATS ISSUS DE LA REVUE DE LITTÉRATURE**
- 3. PRÉSENTER DES PISTES D' ACTIONS CONCRÈTES QUANT À L'UTILISATION DES ÉCRANS ET À LA SÉDENTARITÉ**

1

Quelques définitions

Qu'est-ce que la sédentarité?



**Quelle distinction
peut-on faire avec
l'inactivité
physique?**

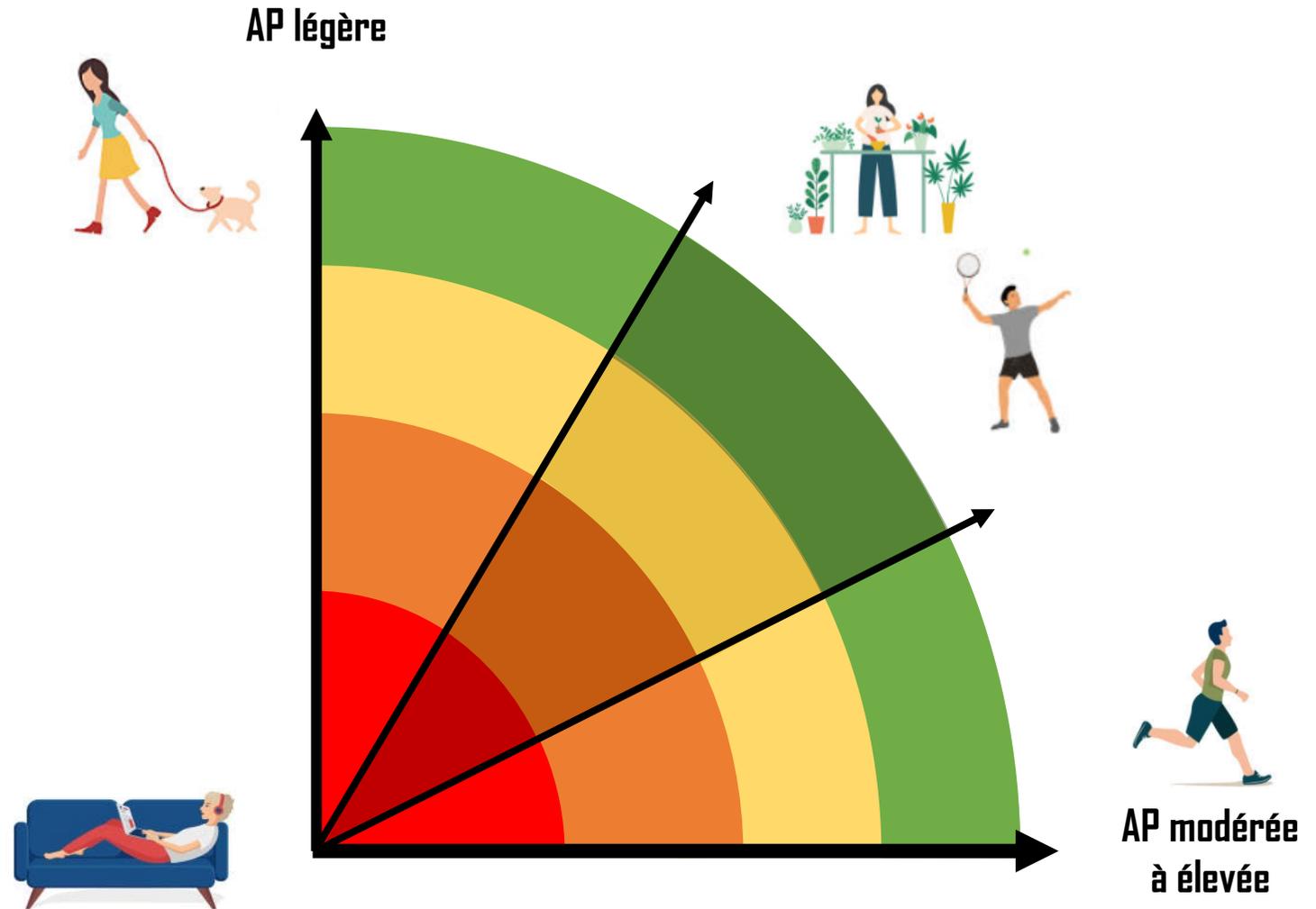


Image par Robin Higgins de Pixabay

Sédentarité ou inactivité physique

Sédentarité : état d'éveil caractérisé par une dépense énergétique égale ou inférieure à 1,5 METs en position assise, inclinée ou allongée

Inactivité physique se définit par un niveau insuffisant d'activité physique



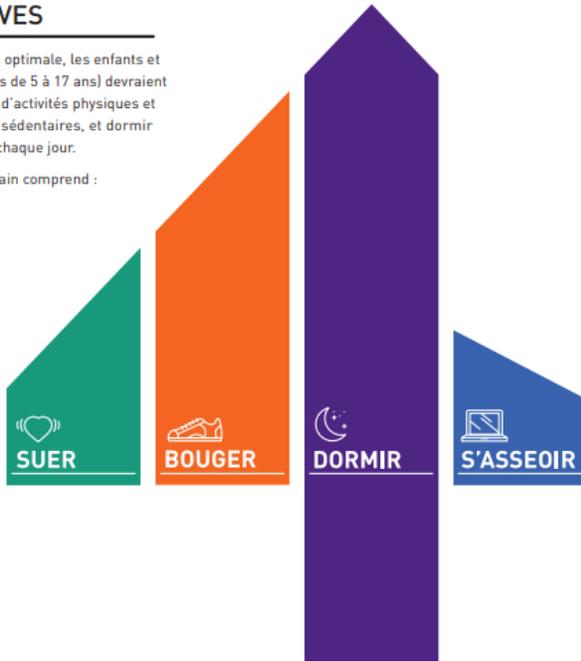
Des directives plus ou moins précises au regard de la sédentarité...

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



S'UER

Activité physique d'intensité moyenne à élevée

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

BOUGER

Activité physique de faible intensité

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.

DORMIR

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de lever régulières.

S'ASSEOIR

Comportement sédentaire

- ★ Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;
- ★ Un minimum de périodes prolongées en position assise.



De la lumière au bout du tunnel...

A healthy school-day includes:

- Breaking up periods of extended sedentary behaviour with both scheduled and unscheduled movement breaks
 - At least once every 30 minutes for ages 5-11 years.
 - At least once every hour for ages 12-18 years.
 - Consider a variety of intensities and durations (e.g., standing, stretching breaks, moving to another classroom, active lessons, active breaks).
- Incorporating different types of movement (e.g., light activities that require movement of any body parts, and moderate to vigorous activities that require greater physical effort) into homework whenever possible, and limiting sedentary homework to no more than 10 minutes per day, per grade level. For example, in Canada this means typically no more than 10 minutes per day in grade 1, or 60 minutes per day in grade 6¹.
- Regardless of the location, school-related screen time should be meaningful, mentally or physically active, and serve a specific pedagogical purpose that enhances learning compared to alternative methods. When school-related screen time is warranted:
 - Limit time on devices, especially for students 5-11 years of age.
 - Take a device break at least once every 30 minutes.
 - Discourage media-multitasking in the classroom and while doing homework.
 - Avoid screen-based homework within an hour of bedtime.
- Replacing sedentary learning activities with movement-based learning activities (including standing) and replacing screen-based learning activities with non-screen-based learning activities (e.g., outdoor lessons), can further support students' health and wellbeing.

¹. For examples in other countries, visit www.sedentarybehaviour.org.

Fig. 4 School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth



Comprendre la sédentarité pour favoriser une prise de conscience



Êtes-vous un : « Active couch potato »?

Farrahi et al. (2022). Joint profiles of sedentary time and physical activity in adults and their associations with cardiometabolic health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(12), 2118-2128.

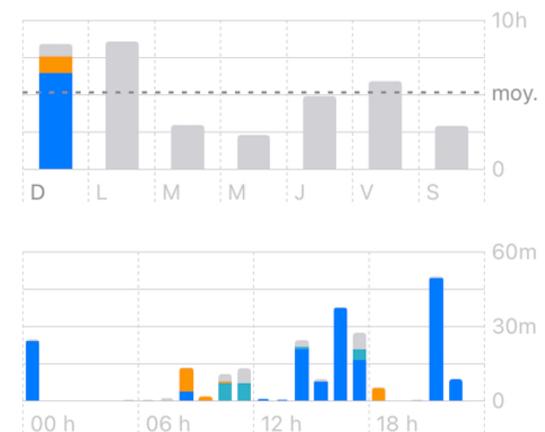
L'utilisation des écrans... un vrai casse-tête!



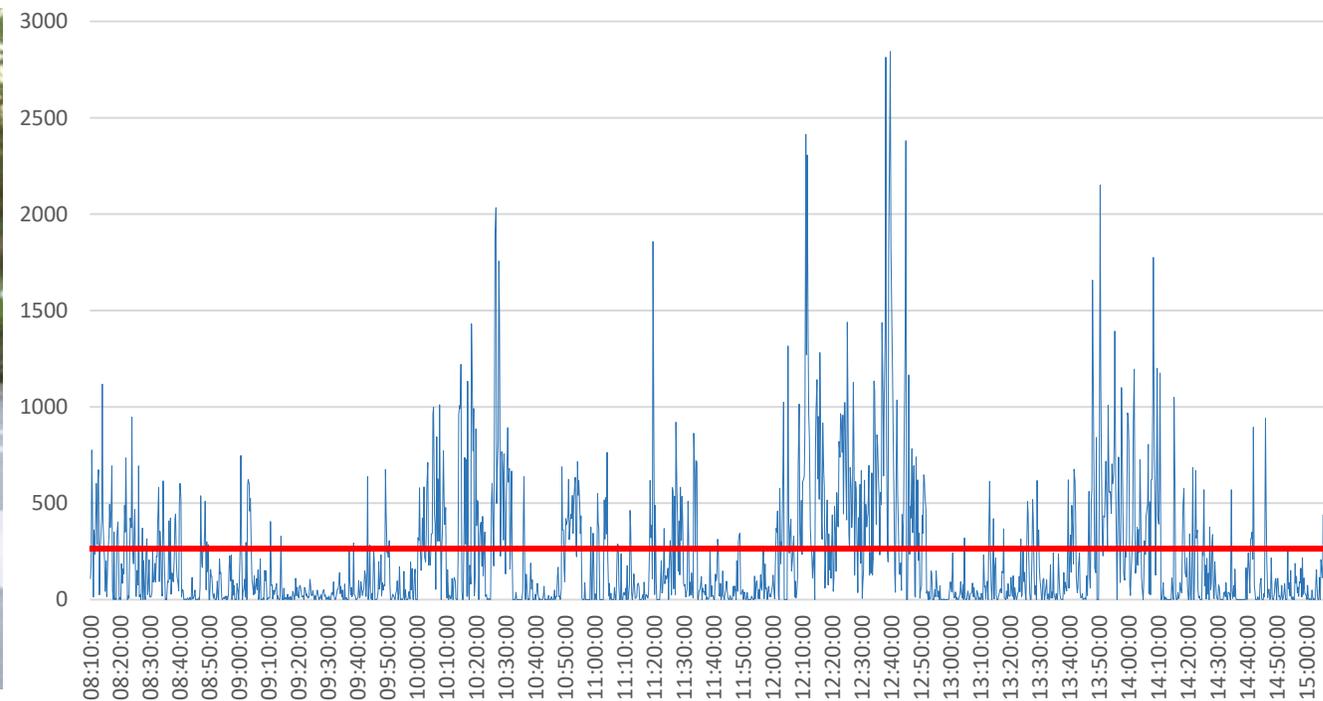
Difficultés de jumeler les mesures de sédentarité à celles d'utilisation des écrans

vendredi, 3 mars

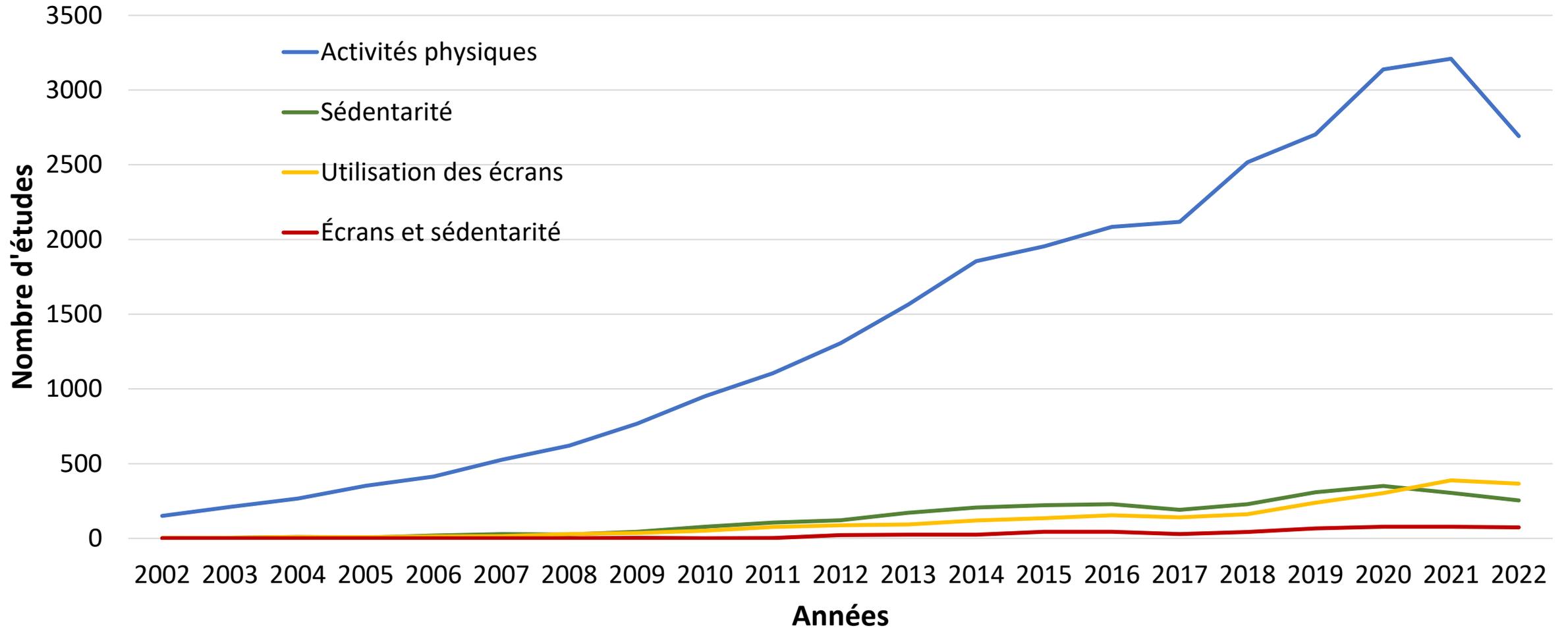
3h 48m



Intensité de mouvements



Évolution de la recherche au cours des 20 dernières années



2

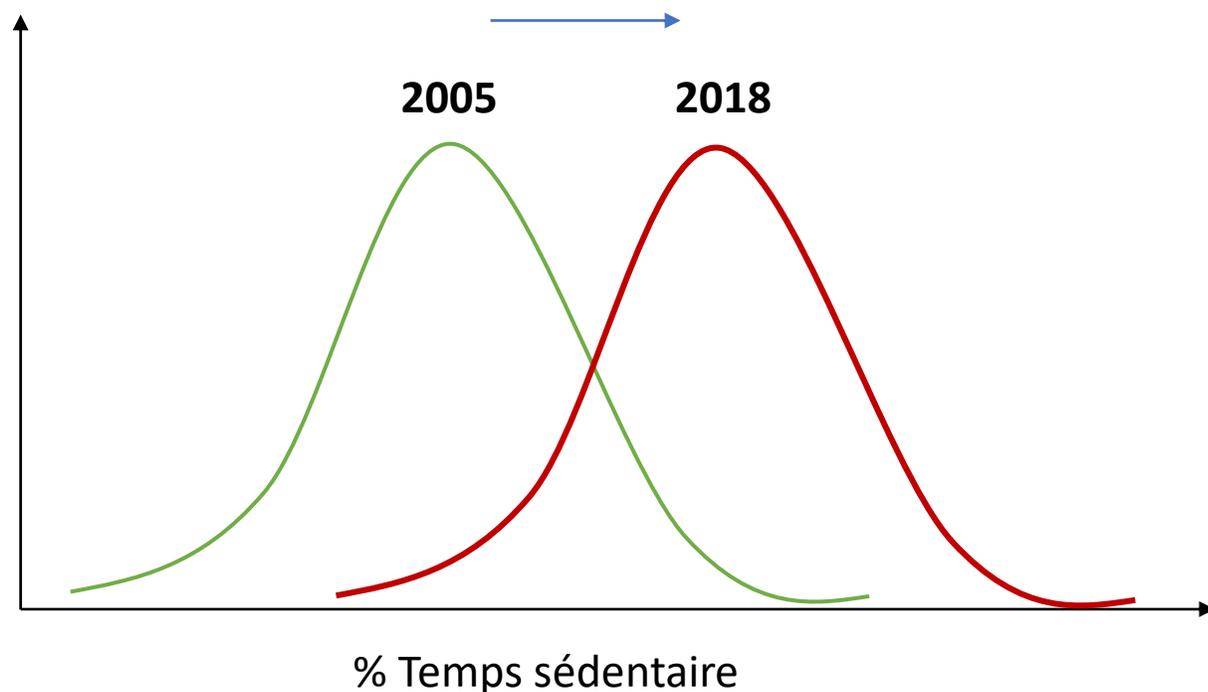
**Revue systématique de la littérature
et enquête auprès des jeunes**

Quels sont les principaux constats issus de la revue de littérature?



Portrait global de l'utilisation des écrans à des fins de loisirs et de la sédentarité chez les jeunes

Sédentarité... 2005 versus 2018



+ 29 minutes → jeunes de 9 ans
+ 21 minutes → jeunes de 15 ans

2005



Nokia 1110

2018



iPhone 7

Adaptation et traduction libre de Dalene, et al. (2022). Device-measured sedentary time in Norwegian children and adolescents in the era of ubiquitous internet access: secular changes between 2005, 2011 and 2018. *International Journal of Epidemiology*, 51(5), 1556-1567.

Sédentarité : avec ou sans écran

Temps sédentaire

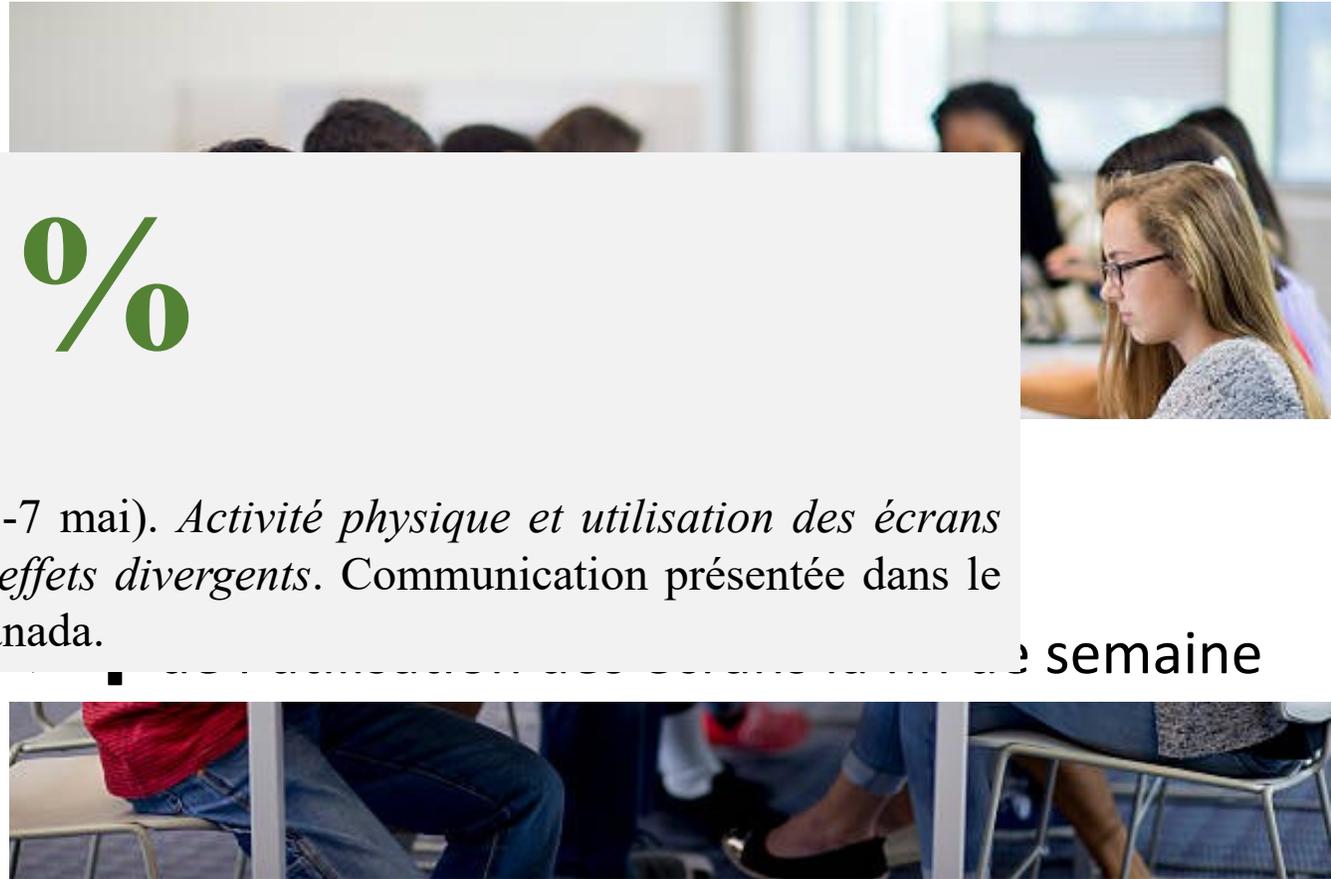
■ Sans écran ■ Avec écran

57 %

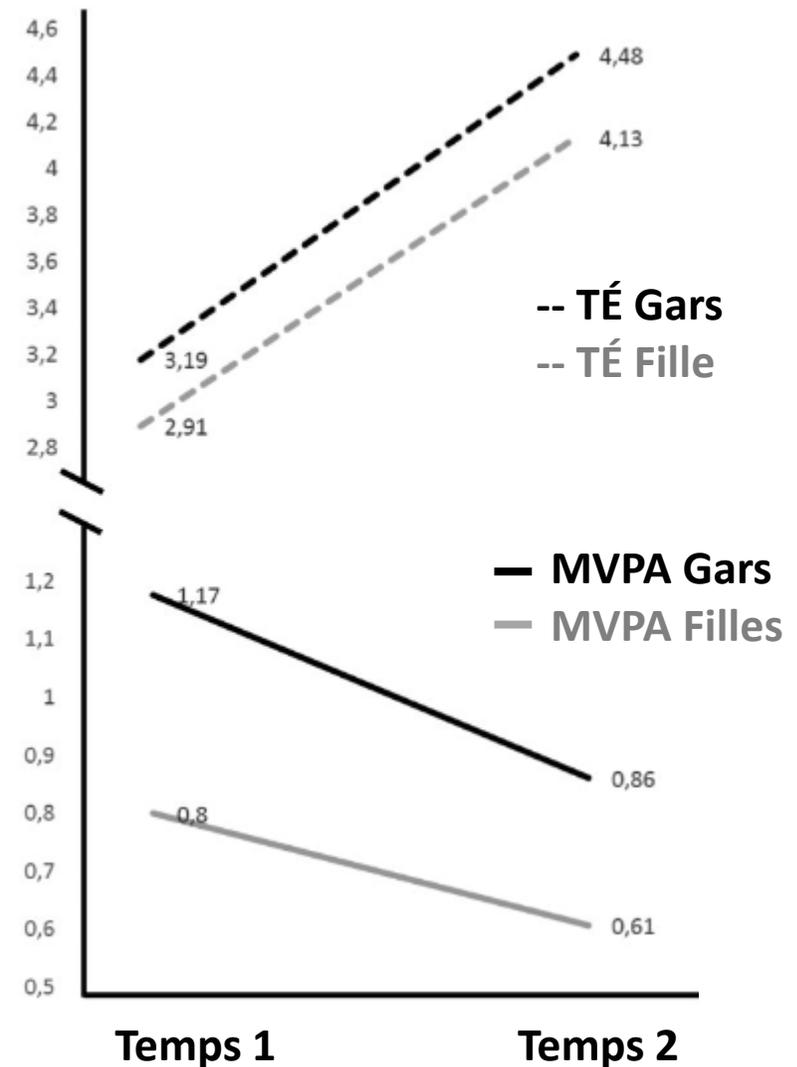
Morin, M.-C., Turcotte, S. et **Berrigan, F.** (2021, 3-7 mai). *Activité physique et utilisation des écrans chez les adolescents : une relation complexe et des effets divergents*. Communication présentée dans le cadre du 88^e Congrès de l'Acfas, Sherbrooke, QC, Canada.

semaine

Olds et al.(2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-9.

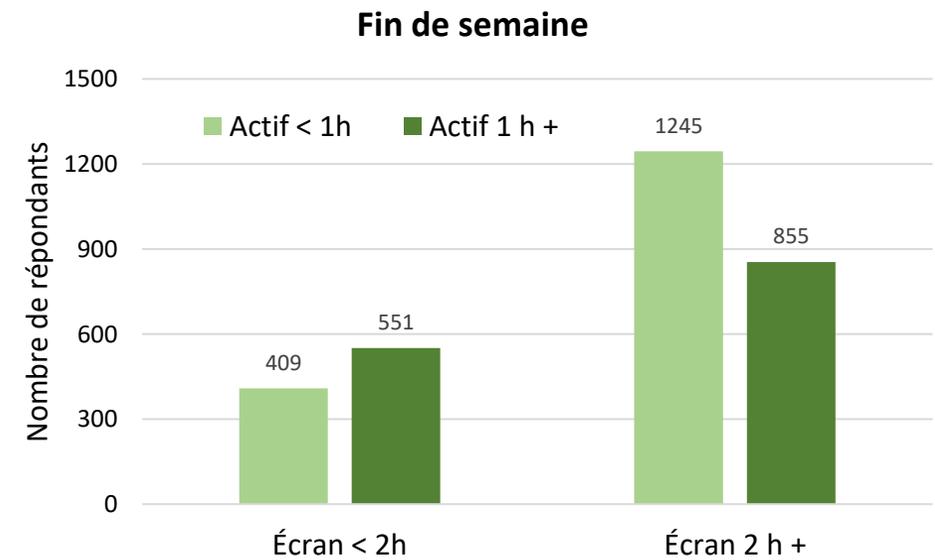
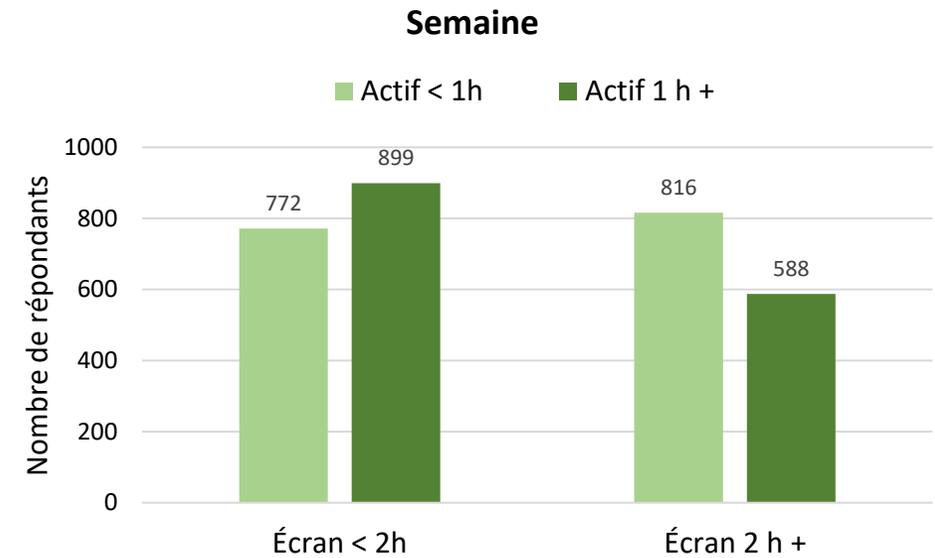
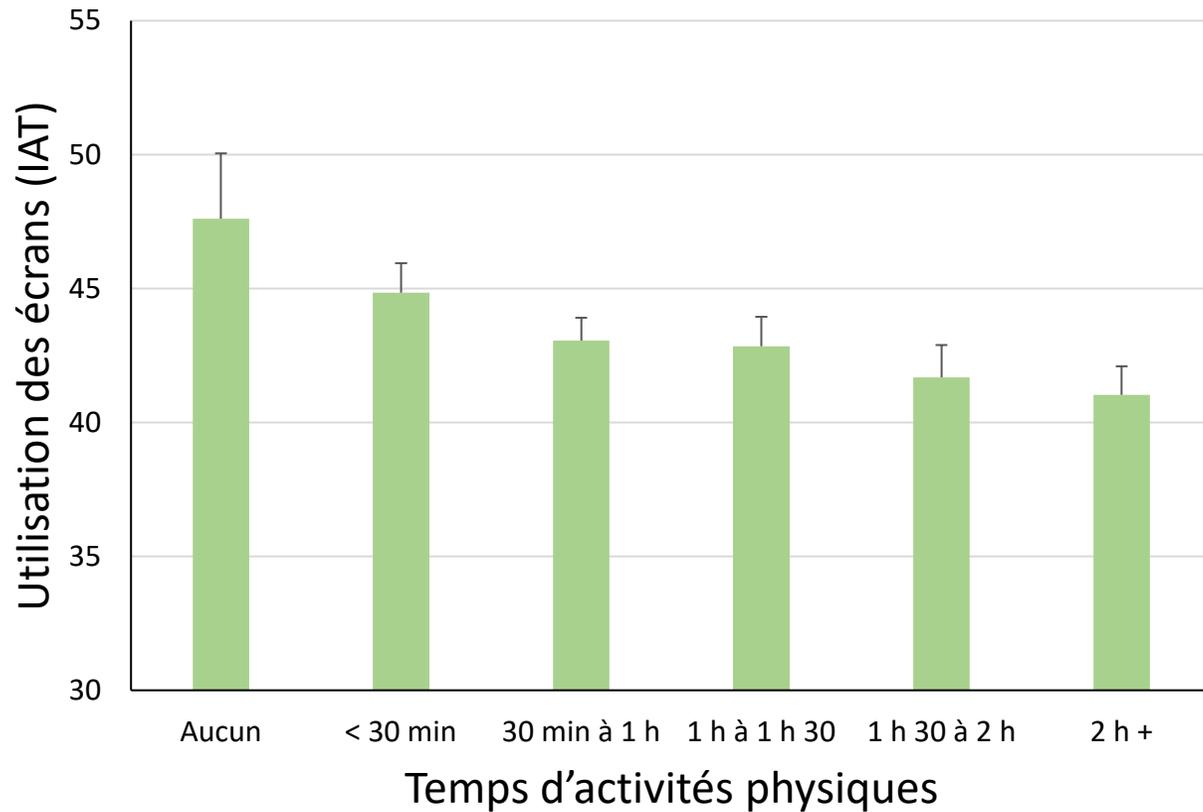


L'utilisation des écrans est-elle liée ou non à la sédentarité chez les jeunes?

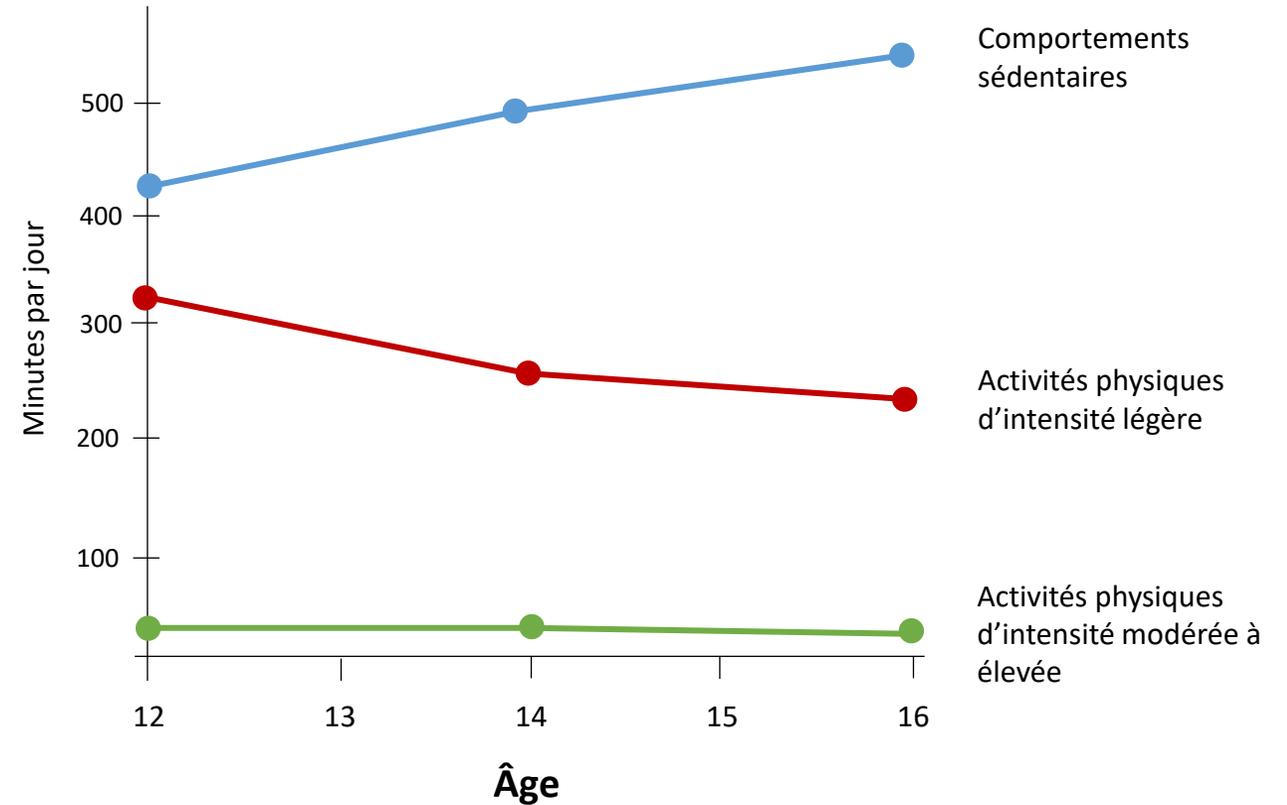


Traduction et adaptation libre de Lizandra et al. (2019). Screen time and moderate-to-vigorous physical activity changes and displacement in adolescence: A prospective cohort study. *European journal of sport science*, 19(5), 686-695.

Utilisation des écrans et activités physiques



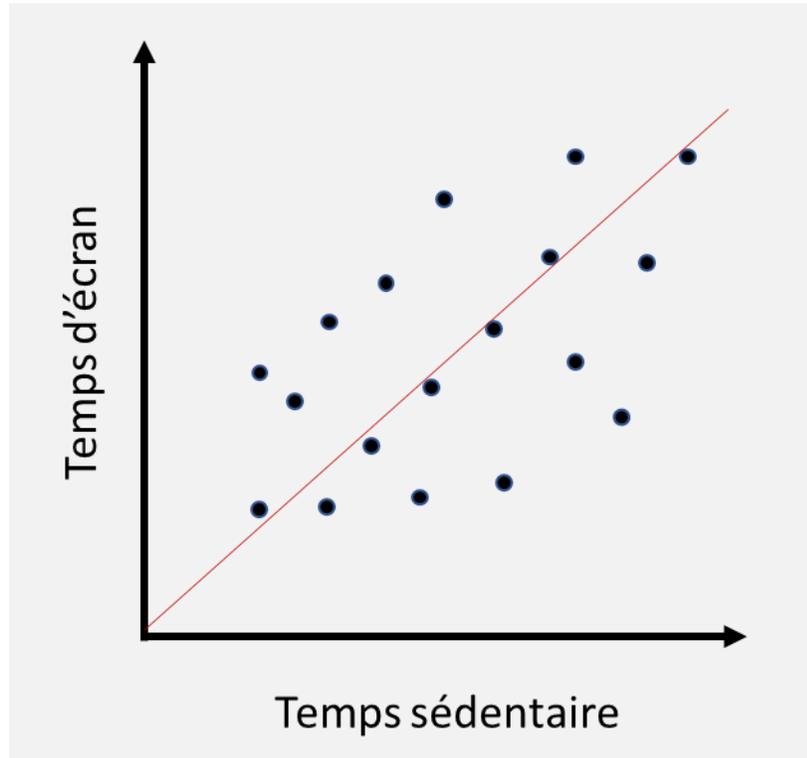
Activités physiques d'intensité légère en voie de disparition...



Adaptation et traduction libre de :

Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 262-271.

Utilisation des écrans liée ou pas à la sédentarité chez les jeunes ???



Oui, mais...

3

Pistes d'action concrètes

Favoriser
une prise
de
conscience

et

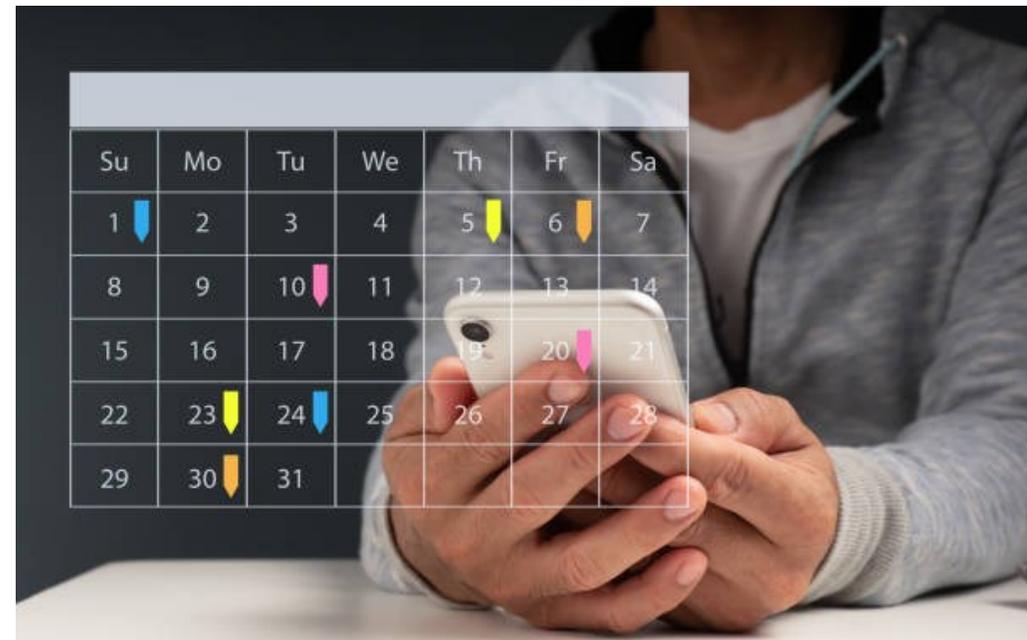
Être un
modèle



Activités collectives/sociales



Activités organisées/planifiées



Quelques initiatives à découvrir pour accompagner les jeunes

**Pause
ton
écran**

com



Cell père. Cell fils.

Règle des 3 zéros

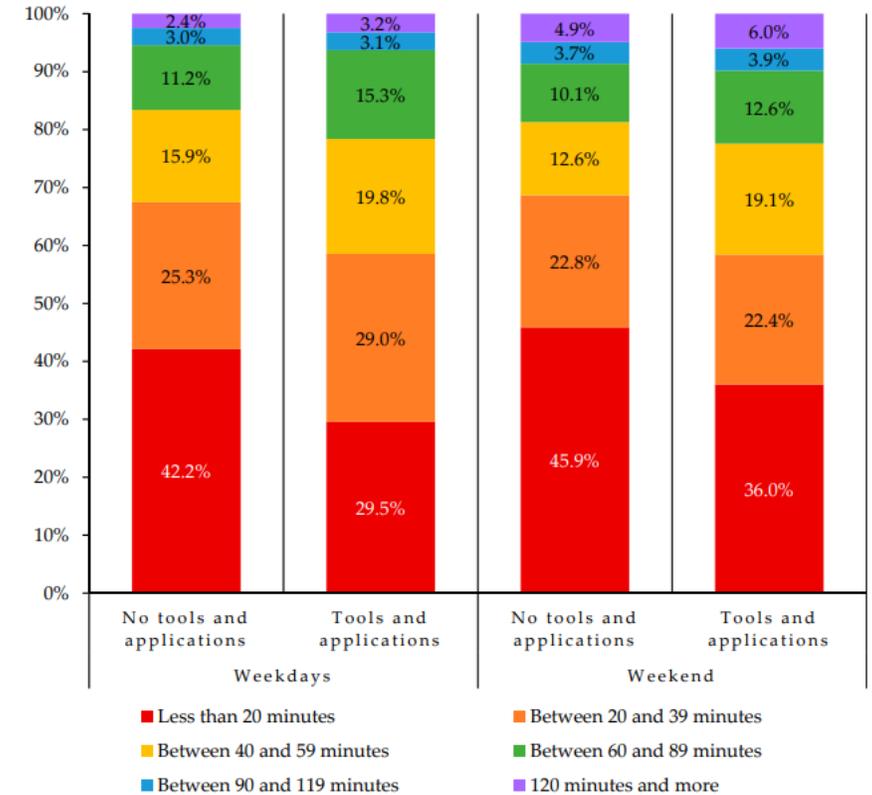


- **0 écran en se levant le matin;**
- **0 écran durant les repas;**
- **0 écrans dans la chambre à coucher**

4

Pistes de réflexion

L'apport positif des écrans...



ATTENTION!

Aux interventions culpabilisantes:

- Organise-toi dont des activités avec des vrais amis.
 - Reviens dans le monde réel!

Au sentiment d'incompétence en tant qu'adulte/parent:

- Les écrans sont partout.
- Des compagnies mobilisent des millions de dollars pour nous garder accrochés à leur contenu et plateformes. C'est normal de se sentir dépassé

ATTENTION!

Au raccourci vers la cyberdépendance:

- Beaucoup moins fréquente qu'on l'imagine.
- La personne doit répondre à 3 grands critères :
 - 1) Obsession
 - 2) Perte de contrôle
 - 3) Répercussions sur le quotidien

Santé mentale

Relation entre les écrans et la santé mentale:

- Plusieurs études qui se penchent sur le sujet.
- L'activité physique régulière agirait aussi comme facteur de protection (ex. Augmentation de l'AP et diminution de l'anxiété).
- Relations entre des variables, mais pas d'évidences quant aux liens de cause à effet.

5

Conclusion

La suite...



Mise en œuvre d'un projet pilote de **co-construction** visant à identifier et évaluer des stratégies qui permettant de réduire l'impact de l'utilisation des écrans sur la sédentarité chez les jeunes de 12 à 17 ans.