



« Utilisation des écrans: tendances récentes chez les adolescent-e-s en Suisse »

Aurélie Archimi, B at Windlin, août 2014

L'enquête internationale « Health Behaviour in School-aged Children »

Les données utilisées pour la présente feuille-info proviennent de l'enquête internationale «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)». Cette étude, réalisée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), s'intéresse aux comportements en lien avec la santé des adolescent-e-s âgée-s de 11, 13 et 15 ans et est menée tous les quatre ans depuis 1982 dans de nombreux pays. Addiction Suisse a conduit cette étude pour la septième fois en 2010 chez les élèves de 5^e   9^e années en Suisse, au moyen d'un questionnaire anonyme standardisé rempli en classe. L'étude a reçu le soutien financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de la plupart des cantons.

Les données utilisées

Pour la présente feuille-info, l'ensemble des élèves de 11, 13 et 15 ans inclus-es dans les différents échantillons nationaux ont été pris-es en compte, indépendamment de leur degré scolaire (5837 élèves en 2010, 5622 en 2006 et 5629 en 2002). En 2002, les questions concernant la durée quotidienne habituelle d'utilisation d'ordinateurs n'ont pas été posées aux élèves. Les analyses tiennent compte, dans ces cas-ci, uniquement des années de 2006 et de 2010.

La méthode d'analyse

Le niveau de signification des différences observées entre les années d'enquête a été testée au moyen de khis carrés ajustés (statistiques F) lorsque les données de deux années uniquement étaient disponibles et de régressions logistiques bivariées lorsque les données de trois années étaient disponibles, séparément pour les filles et les garçons, pour chaque groupe d'âge ainsi que pour les jours d' cole et les jours de week-end. Pour les régressions logistiques, la variable 'années d'enquête' a été recodée en variable de rapport, et ce en attribuant la valeur 0 à la première enquête lors de laquelle la question considérée avait été posée (p.ex. 2002=0, 2006=4, 2010=8).

Pourquoi s'intéresser à l'utilisation des écrans chez les adolescent-e-s?

Passer du temps devant un écran, qu'il s'agisse de la télévision, d'un ordinateur ou d'une tablette tactile, peut être considéré comme faisant partie des comportements sédentaires, eux-mêmes définis comme l'ensemble des activités caractérisées par de bas niveaux de mouvements physiques et de dépense d'énergie (Tremblay et al., 2011), telles que lire, travailler sur un ordinateur, regarder un film, ou encore jouer à un jeu électronique (Must & Tybor, 2005).

Parmi les préoccupations de santé relatives à l'usage des écrans, celles en lien avec les conséquences d'un mode de vie sédentaire – dont cet usage favoriserait le développement – figurent en bonne place. En effet, bien que les résultats d'études récentes ne soient pas unanimes quant à l'impact des comportements sédentaires sur la santé des adolescent-e-s, nombre d'entre elles convergent sur le fait qu'un style de vie prédominé par ces comportements participe au développement de l'obésité (Must & Tybor, 2005). Cependant, l'obésité est une problématique multifactorielle qui fait appel également à d'autres éléments, tels qu'une alimentation riche en matières grasses et en sucres rapides ou des bas niveaux d'activité physique (Pearson & Biddle, 2011). Concernant la durée d'utilisation des écrans, seul le Canada a édicté des recommandations selon lesquelles les enfants ne devraient pas passer plus **d'une à deux heures par jour** devant des programmes télévisés (Canadian Paediatric Society, 2003). Concernant la durée d'utilisation des autres types d'écrans, comme les ordinateurs ou les consoles de jeux vidéo, il n'existe à notre connaissance aucune recommandation officielle.



Au cœur des autres préoccupations autour de l'utilisation des médias numériques et des nouvelles technologies de l'information et de la communication, on peut mentionner le risque d'un usage excessif (van den Eijnden et al., 2008) lorsque, par exemple, le temps passé sur les écrans n'est plus géré, l'usage des écrans envahissant le quotidien (Michaud & Belanger, 2010). À cela s'ajoute également le risque de se trouver confronté-e à des contenus menaçants, violents ou pornographiques ou encore d'être exposé-e à des propos racistes ou à des informations trompeuses, par exemple concernant la consommation de substances psychoactives ou l'anorexie (Dreyer et al., 2013).

Au vu de ces éléments et des profonds et rapides changements que connaissent les technologies basées sur les écrans, disposer de points de repère quant à leur utilisation par les jeunes s'avère utile. La présente feuille-info examine les données relatives à la durée quotidienne habituelle de l'utilisation des écrans par les jeunes adolescents-e-s recueillies dans le cadre des dernières enquêtes HBSC.

L'utilisation des écrans dans le questionnaire HBSC

Le questionnaire HBSC comporte trois questions concernant le temps passé devant un écran, à savoir celui passé à **regarder la télévision**, à utiliser **un ordinateur** (principalement Internet) et à **jouer** sur un ordinateur ou sur une console de jeux¹. Neufs options de réponses étaient possibles, allant de "aucune" (heure) à "à peu près 7 heures ou plus par jour". Le temps consacré par les élèves à ces trois types d'activité a été mesuré séparément pour les jours de la semaine et les jours du week-end. Pour faciliter la comparaison entre les types d'écran, le même seuil (au moins 2 heures d'utilisation par jour) a été utilisé pour l'ensemble des analyses ; cependant, au vu du peu de connaissances concernant un seuil d'utilisation recommandé par type d'écran, le seuil utilisé ici n'a pas pour prétention de mesurer un usage excessif.

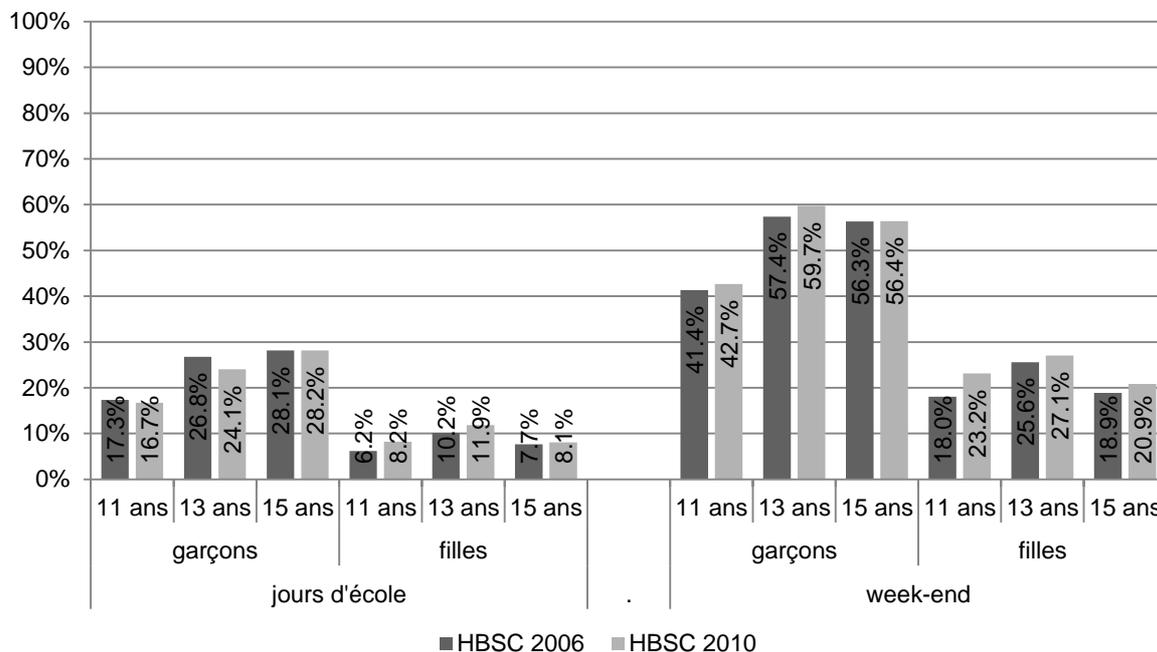
Utilisation des écrans, situation récente

La figure 1 montre les proportions de filles et de garçons qui passent habituellement au moins deux heures par jour, que cela soit les jours d'école ou le week-end, à **jouer** avec un ordinateur ou une console, pour les années 2006 et 2010.

¹ Par exemple, la question concernant l'utilisation de l'ordinateur était formulée ainsi: "Généralement, à peu près combien d'heures par jour utilises-tu un ordinateur durant ton temps libre (correspondre par e-mails, *chatter* ou *surfer* sur Internet, faire tes devoirs, etc.) ?".



Figure 1 : Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui passent habituellement au moins deux heures par jour à jouer avec un ordinateur ou une console (les jours d'école/le week-end), selon le sexe et l'âge (HBSC 2006-2010)

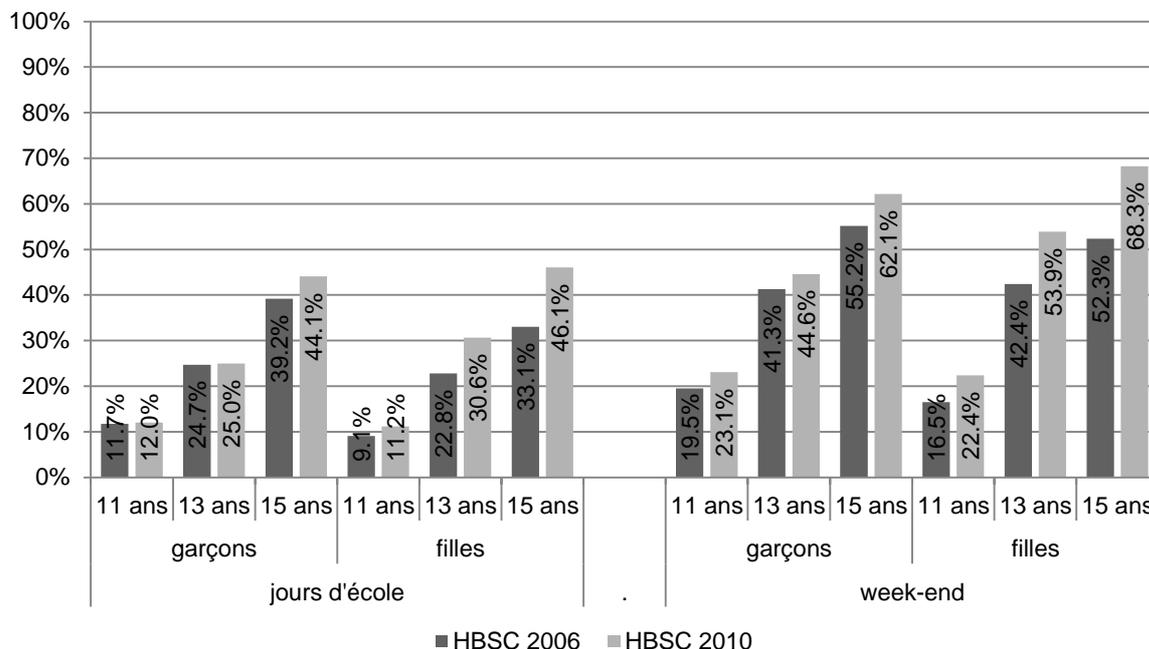


On observe que les proportions sont restées relativement stables entre 2006 et 2010, excepté chez les filles de 11 ans, qui étaient proportionnellement plus nombreuses à **jouer** à l'ordinateur ou avec une console au moins deux heures par jour **pendant le week-end** en 2010 (23.2%) qu'en 2006 (18.0%) ($F_{1, 406}=4.95; p<0.05$).

La figure 2 illustre, quant à elle, les proportions d'élèves qui consacrent au moins deux heures par jour à l'**utilisation d'un ordinateur** durant leur temps libre, qu'il s'agisse de correspondre par e-mail, chatter, surfer sur Internet ou faire leurs devoirs, les jours d'école resp. le week-end.



Figure 2 : Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui utilisent habituellement au moins deux heures par jour un ordinateur (consulter e-mails, chatter, surfer, faire ses devoirs; les jours d'école/le week-end), selon le sexe et l'âge (HBSC 2006-2010)



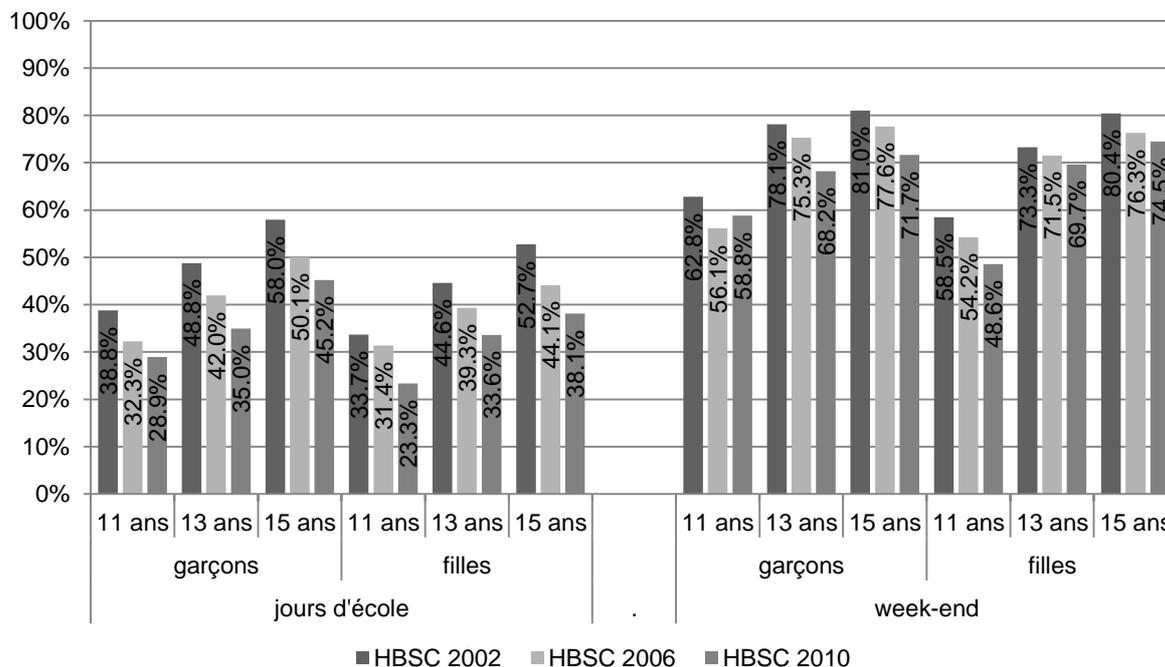
Quelle que soit l'année d'enquête, les proportions d'élèves faisant usage d'un ordinateur au moins deux heures par jour augmentent avec l'âge. Par exemple, en 2010, un peu plus de deux filles sur dix âgées de 11 ans consacraient au moins deux heures par jour du week-end à l'utilisation d'un ordinateur contre près de sept filles sur dix âgées de 15 ans.

Concernant la comparaison du recours à un ordinateur entre 2006 et 2010, les filles de 11 ans étaient proportionnellement plus nombreuses à passer au moins deux heures par jour devant l'ordinateur le week-end en 2010 (22.4%) qu'en 2006 (16.5%) ($F_{1,407}=6.91$; $p<0.01$). On observe la même tendance chez les filles de 13 ans et 15 ans, le week-end (13 ans: $F_{1,574}=21.69$; $p<0.001$; 15 ans: $F_{1,447}=35.57$, $p<0.001$) et les jours d'école (13 ans: $F_{1,574}=12.95$; $p<0.001$; 15 ans: $F_{1,447}=23.60$; $p<0.001$). Pour les garçons, la prévalence est significativement plus élevée en 2010 qu'en 2006 uniquement chez les 15 ans le week-end ($F_{1,495}=7.83$; $p<0.01$).

La figure 3 montre, pour sa part, l'évolution des proportions d'élèves qui **regardent** habituellement au moins deux heures par jour **la télévision**, évolution qui, cette-fois-ci, tient compte également de l'année 2002.



Figure 3 : Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui regardent habituellement au moins deux heures par jour la télévision (les jours d'école/le week-end), selon le sexe et l'âge (HBSC 2002-2010)



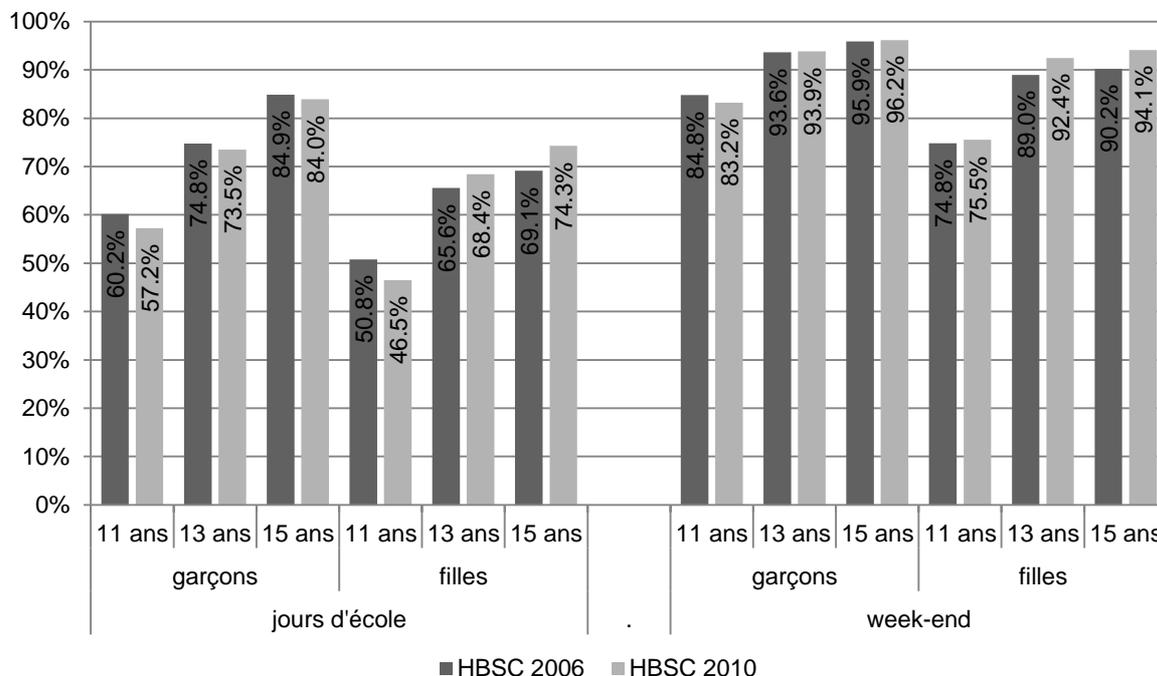
On observe une baisse continue entre 2002 et 2010 des proportions de filles et de garçons disant passer au moins deux heures par jour devant la télévision, les jours d'école ou le week-end, et pour l'ensemble des groupes d'âge, à deux exceptions près². Chez les filles de 13 ans, le week-end, la baisse apparemment continue entre 2002 et 2010 n'est en fait pas significative, et chez les garçons de 11 ans, le week-end également, la différence est non significative entre 2002 et 2010, bien que la proportion paraisse légèrement plus élevée en 2010 (58.8%) qu'en 2006 (56.1%).

La figure 4 présente les proportions d'élèves qui passent au moins deux heures par jour **devant un écran**, qu'il s'agisse de la télévision, de l'ordinateur et/ou de la console de jeux. Les réponses aux trois questions précédentes ont été combinées pour obtenir ces proportions.

² Odds ratios (OR) et intervalles de confiance de 95% [entre crochets] pour la comparaison 2002-2010:
jours d'école, filles: 11 ans: 0.94 [0.91, 0.97]; 13 ans: 0.94 [0.92, 0.97]; 15 ans: 0.93 [0.90, 0.96];
jours d'école, garçons: 11 ans: 0.95 [0.92, 0.97]; 13 ans: 0.93 [0.91, 0.95]; 15 ans: 0.94 [0.91, 0.96];
week-end, filles: 11 ans: 0.95 [0.93, 0.98]; 15 ans: 0.96 [0.93, 0.99];
week-end, garçons: 13 ans: 0.94 [0.91, 0.96]; 15 ans: 0.94 [0.91, 0.96].



Figure 4 : Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui passent habituellement au moins deux heures par jour devant un écran (télévision, ordinateur et/ou console; les jours d'école/le week-end), selon le sexe et l'âge (HBSC 2006-2010)



Il en ressort que les proportions d'élèves passant au minimum deux heures par jour devant un écran n'ont pas évolué de manière significative entre 2006 et 2010 dans la plupart des sous-groupes étudiés. Uniquement chez les filles de 13 et 15 ans, on observe des proportions significativement plus élevées en 2010 qu'en 2006 pour le week-end (13 ans: $F_{1,570}=6.53$; $p<0.05$; 15 ans: $F_{1,445}=8.52$; $p<0.01$), et chez les filles de 15 ans pour les jours d'école ($F_{1,447}=4.41$; $p<0.05$).

Commentaires

Les présentes analyses ont montré que, globalement, le temps passé par les élèves de 11, 13 et 15 ans devant un écran (télévision, ordinateur et/ou console) n'a, à quelques exceptions près, guère changé entre 2006 et 2010. En revanche, on note une certaine évolution s'agissant des types d'écran utilisés : alors qu'en 2010 les élèves étaient proportionnellement moins nombreux qu'en 2006 à regarder au minimum deux heures par jour (jour d'école et/ou week-end) la télévision, une hausse se dessine au cours de la même période pour les activités basées sur ordinateur (consulter e-mails, chatter, surfer, faire ses devoirs les jours d'école et/ou le week-end), en particulier chez les filles et chez les 15 ans. Des observations similaires ont d'ailleurs été mises en évidence dans le cadre de l'enquête HBSC France (Génolini & Escalon, 2012), ainsi que dans l'enquête HBSC Allemagne (Bucksch et al., 2014). Ces résultats suggèrent que les jeunes adolescent-e-s substituent petit à petit l'ordinateur à la télévision, même si celle-ci restait, en 2010, le type d'écran le plus regardé dans ce groupe d'âge.



La disponibilité de multiples formes de médias visuels en tout lieu et en tout temps pour des jeunes adolescent-e-s, la popularité grandissante des médias numériques en général et auprès des jeunes tout particulièrement, ainsi que l'aisance avec laquelle ils/elles les intègrent dans leur vie quotidienne amènent logiquement à s'interroger sur la teneur à donner aux recommandations destinées à ce groupe d'âge spécifique concernant la durée d'usage des écrans, ce d'autant plus au regard de l'essor des technologies dites "portables" et du "multitasking" sur écran, c'est-à-dire le fait de regarder la télévision tout en jouant sur la tablette ou l'ordinateur portable, phénomène mis en exergue dans la littérature (Tremblay et al., 2011). Aussi serait-il également pertinent d'édicter d'autres recommandations qui s'intéresseraient, elles, à des questions de contenu. À ce propos, il faut souligner que les données présentées dans cette feuille-info ne permettent pas de distinguer les différentes activités auxquelles s'adonnent les adolescent-e-s sur ces types d'écran; ils/elles peuvent tout aussi bien passer du temps par exemple sur leur ordinateur et sur Internet non seulement dans le cadre de leurs loisirs mais également pour faire leurs devoirs. Autrement dit, il ne doit pas être oublié que l'écran peut également constituer un outil éducatif fort utile.

Références

- Bucksch, J., Inchley, J., Hamrik, Z., Finne, E., Kolip, P., & HBSC Study Group Germany. (2014). Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002-2010. *BMC Public Health*, 14, 351. DOI 10.1186/1471-2458-14-351.
- Canadian Paediatric Society. (2003). Impact of media use on children and youth. *Paediatrics & Child Health*, 8(5), 301-306.
- Dreyer, S., Hasebrink, U., Lampert, C., & Schröder, H.-D. (2013). *Entwicklungs- und Nutzungstrends im Bereich der digitalen Medien und damit verbundene Herausforderungen für den Jugendmedienschutz* (Forschungsbericht Nr. 09/13, Teilbericht II). Hamburg: Hans-Bredow-Institut.
- Génolini, J.-P., & Escalon, H. (2012). Activités physiques, sportives et sédentaires. In E. Godeau, F. Navarro & C. Arnaud (Eds.), *La santé des collégiens en France / 2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Saint-Denis: Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).
- Michaud, P.-A., & Belanger, R. (2010). Les adolescents, Internet et les nouvelles technologies: un nouveau pays des merveilles? *Revue Médicale Suisse*, 6(253), 1230, 1232-1235.
- Must, A., & Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: A review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29(Suppl 2), S84-S96.
- Pearson, N., & Biddle, S. J. H. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178-188. DOI 10.1016/j.amepre.2011.05.002.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. DOI 10.1186/1479-5868-8-98.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. DOI 10.1037/0012-1649.44.3.655.