

Faits saillants

Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025

Le temps libre passé devant les écrans a significativement augmenté chez les adultes montréalais depuis 2018.

- La proportion d'individus qui consacrent plus de deux heures par jour à des activités de loisirs sur des écrans a augmenté de 13% entre 2018 et 2025.
- L'utilisation intensive (plus de quatre heures de temps d'écran de loisirs par jour) atteint 23% en 2025, comparativement à 16% en 2018.
 - L'utilisation intensive est nettement plus répandue chez les jeunes de 18 à 24 ans (39%) et chez les personnes âgées de 65 ans et plus (30%). Elle est également liée au revenu et au fait de vivre seul.
- L'utilisation intensive est associée à une faible fréquence d'activités physiques de loisirs.
 - L'augmentation de temps d'écran observée présente le risque de contribuer à une détérioration de la santé physique des adultes à Montréal.

De nombreux adultes montréalais estiment que leurs habitudes numériques sont globalement bénéfiques pour leur sentiment de bien-être et leur qualité de vie.

- 44% des adultes jugent que leurs habitudes numériques ont des impacts positifs sur leur sentiment de bien-être et leur qualité de vie, alors que 18% y voient surtout des impacts négatifs.
 - Les personnes vivant seules et les aînés sont plus susceptibles de dire que leurs habitudes numériques leur apportent des bénéfices.
 - À l'inverse, les personnes vivant avec des enfants de moins de 18 ans à la maison sont moins nombreuses à reconnaître des bienfaits liés à leur utilisation des écrans.
- Les individus attribuent des impacts positifs ou négatifs aux écrans selon d'autres facteurs que le temps qu'ils y consacrent.
 - Ces résultats encouragent à adopter une approche nuancée en lien avec l'utilisation des écrans et à diversifier les stratégies de communication lors de la mise en place d'initiatives de prévention. Ils invitent à prendre en compte les bénéfices perçus par les individus selon une approche de réduction des méfaits.