

Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025



Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025 est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

1560, rue Sherbrooke Est
Hôpital Notre-Dame, pavillon J-A-De-Sève
Montréal (Québec) H2L 4M1
ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca

Analyse et rédaction

- ❖ Jean-François Biron¹
- ❖ Michel Fournier¹
- ❖ Émilie Duplessis-Brochu¹
- ❖ Sylvia Kairouz²

¹ : Direction régionale de santé publique

² : Université Concordia

Relecture

- ❖ Judith Archambault Patterson
- ❖ Maxime Roy

Illustration

- ❖ Modélisée par Jean-François Biron : générée par intelligence artificielle

Remerciements

- ❖ Nos remerciements vont d'abord aux Montréalais et Montréalaises qui ont généreusement accepté de participer à l'enquête de 2025.
- ❖ Merci à nos collègues de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, pour leur soutien continu dans nos travaux sur le jeu et les écrans:
Mylène Drouin, Marylène Goudreault, Marie-Andrée Authie, Simon Tessier et Francis Dionne

Révision et mise en page

- ❖ Florence Mulumba

© Gouvernement du Québec, 2026

ISBN : 978-2-555-02886-9

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Bibliothèque et Archives Canada, 2026

Des habitudes numériques à surveiller

Depuis plusieurs années, les avancées en matière de technologies de l'information et des communications contribuent à une intégration grandissante des écrans de toutes natures dans les activités quotidiennes des individus et des familles. Cette intégration donne lieu au développement d'usages et d'habitudes numériques, qui prennent différentes formes, et qu'il importe de considérer comme une composante incontournable des habitudes de vie de la population¹.

Sous l'angle de la santé publique, l'utilisation des écrans n'est pas une source de problèmes lorsqu'elle s'inscrit de manière équilibrée dans les habitudes de vie². L'utilisation des écrans dans les temps libres est toutefois préjudiciable lorsqu'elle accapare une part trop importante des ressources disponibles des individus (temps, argent, attention, énergie psychologique). La littérature montre que même si l'expérience des individus avec les écrans est souvent vécue de manière positive, les impacts négatifs qui y sont associés demeurent assez répandus³.

Il est reconnu qu'un usage trop intensif ou inadapté des écrans peut affecter la santé et la qualité de vie. Des impacts négatifs sont par exemple fréquemment observés en lien avec le sommeil, l'activité physique, le rendement au travail ou la motivation scolaire⁴. À l'échelle de la population, l'utilisation intensive des écrans dans les temps libres est associée à un moins bon état de santé mentale et physique. Plus rarement, des types d'utilisation, comme la pratique de jeux vidéo et la consultation de médias sociaux, deviennent surinvestis au point d'entraîner un trouble de santé mentale apparenté à la dépendance⁵. L'utilisation intensive des écrans est aussi à considérer comme un facteur de risque à la lumière d'études qui observent une baisse de capacité cardio-vasculaire chez les jeunes, une diminution d'activité physique, ainsi qu'une augmentation de l'embonpoint dans la population⁶.

Dans le cadre du mandat légal de surveillance de l'état de santé confié à la Direction régionale de santé publique (DRSP), quelques indicateurs ont été développés afin d'avoir des repères pour suivre l'évolution des habitudes numériques dans la population. Des travaux antérieurs de la DRSP ont permis de documenter l'ampleur du temps récréatif consacré aux écrans, dans différents groupes de la population, et la présence d'impacts associés⁷.

Ce document présente de nouvelles données disponibles à la suite d'une enquête menée au printemps 2025 auprès de la population adulte. Il offre un portrait et des analyses liées à l'évolution du temps d'écran récréatif, à l'utilisation intensive des écrans, ainsi qu'à l'impact perçu des habitudes numériques sur le bien-être des Montréalais et des Montréalaises.

Sources des données

Les données présentées dans ce document ont été colligées dans le cadre d'une enquête portant sur la pratique des jeux de hasard et d'argent, ainsi que sur l'utilisation des écrans chez les adultes montréalais (Enquête JHA_Ecrans 2025). L'enquête a été conçue par une équipe de la Direction régionale de santé publique et de l'Université Concordia. Un questionnaire téléphonique a été administré à 4 002 adultes résidant sur l'île de Montréal. La sélection de l'échantillon a été élaborée selon une méthode probabiliste, afin de produire des estimations représentatives des phénomènes étudiés pour la région de Montréal. La collecte de données a été menée au cours des mois de mars à juin 2025. Les données ont été pondérées pour refléter les caractéristiques sociodémographiques de la population cible comme établi lors du recensement de 2021. Les informations méthodologiques détaillées sont disponibles sur le site Internet de la Direction régionale de santé publique⁸. Des données régionales de nature comparable, provenant de l'enquête menée dans le cadre du projet de développement d'un indicateur de jeu préjudiciable (projet IJP 2018), sont également présentées⁹.

Quelques précisions sur les termes

Écran

Le terme écran réfère aux écrans des différents appareils numériques utilisés pour faire des activités de divertissement et de loisirs (ordinateur, tablette, téléphone mobile, télévision...).

Temps d'écran de loisirs

Il s'agit du temps passé à faire des activités de loisirs liés aux écrans. Les répondants de l'enquête ont en exemple : consulter les médias sociaux, visionner des vidéos, jouer à des jeux, etc.

Les termes **temps d'écran récréatif** et **utilisation des écrans dans les temps libres** sont utilisés pour varier dans le texte.

Utilisation intensive des écrans

Dans ce document, l'utilisation intensive des écrans désigne un temps d'écran de loisirs de plus de quatre heures par jour. Il réfère à un seuil où le risque de rencontrer des impacts préjudiciables sur la santé et la qualité de vie devient significativement plus élevé dans la population*.

* 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.

Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, H.P. et Nguyen, T.C. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Faits saillants

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

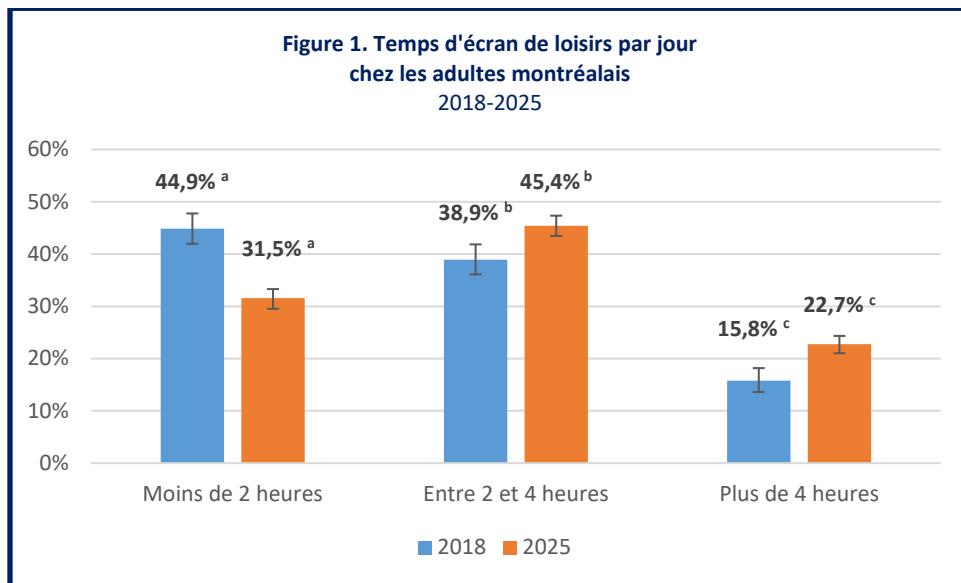
- La proportion d'individus qui consacrent plus de deux heures par jour à des activités de loisirs sur des écrans a augmenté de 13% entre 2018 et 2025.
- L'utilisation intensive (plus de quatre heures de temps d'écran de loisirs par jour) atteint 23% en 2025, comparativement à 16% en 2018.
 - L'utilisation 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.

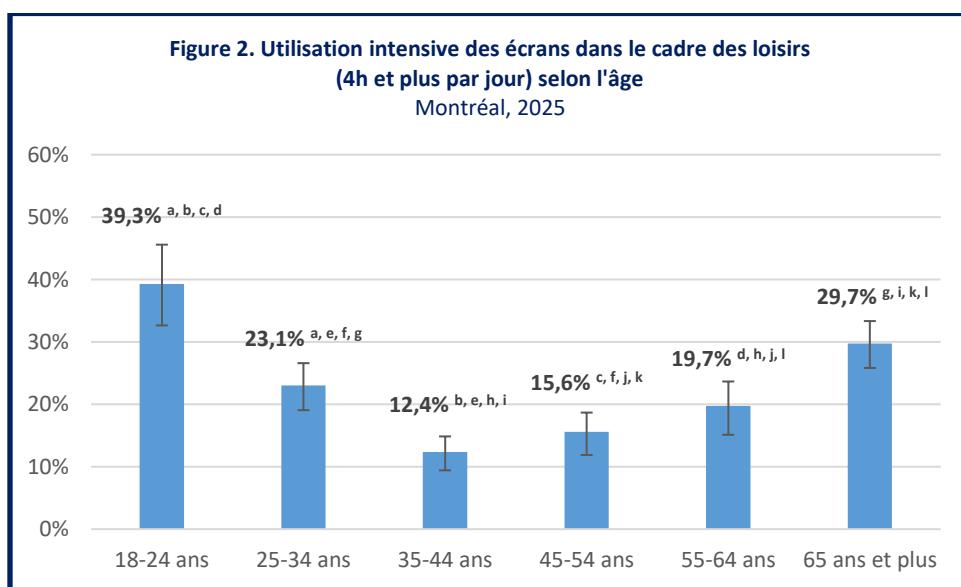
- 44% des adultes jugent que leurs habitudes numériques ont des impacts positifs sur leur sentiment de bien-être et leur qualité de vie, alors que 18% y voient surtout des impacts négatifs.
 - Les personnes vivant seules et les aînés sont plus susceptibles de dire que leurs habitudes numériques leur 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.

Résultats détaillés

La figure 1 présente le temps d'écran de loisirs déclaré par les adultes montréalais en 2018 et 2025. Les données indiquent une augmentation assez marquée. La proportion d'individus qui consacrent moins de deux heures par jour aux écrans dans leurs temps libres était estimée à 45% en 2018, comparativement à 32% en 2025. L'utilisation intensive (établie à plus de quatre heures par jour) atteint 23% en 2025, soit une augmentation d'environ 7%.

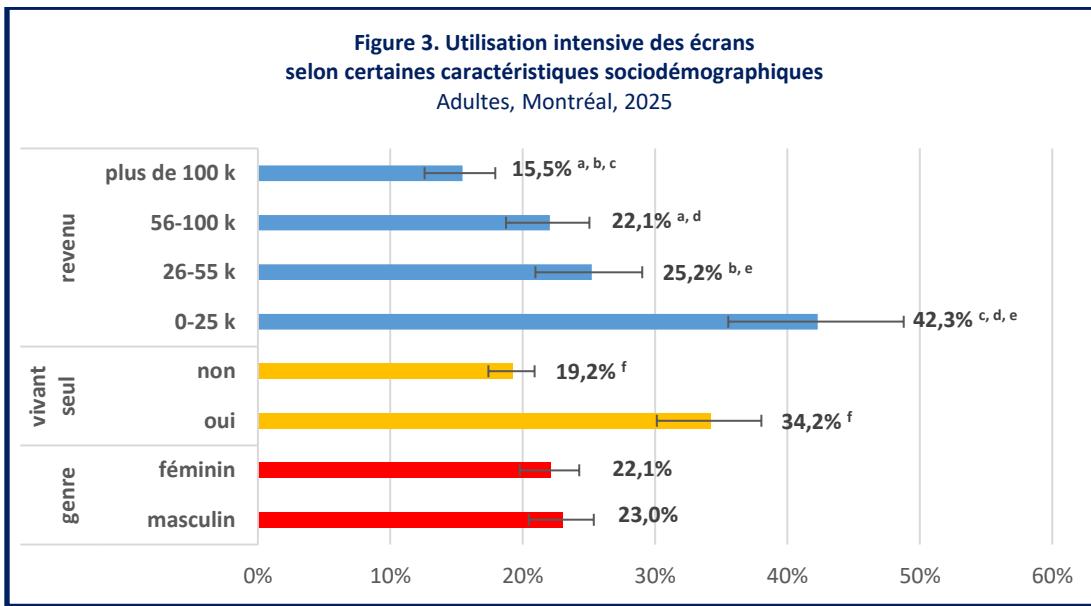


La figure 2 montre l'utilisation intensive en fonction de l'âge. On note que les adultes de 18 à 24 ans sont proportionnellement les plus nombreux à déclarer une utilisation intensive. Les aînés se distinguent aussi avec une proportion significativement plus élevée que les autres groupes d'âge.



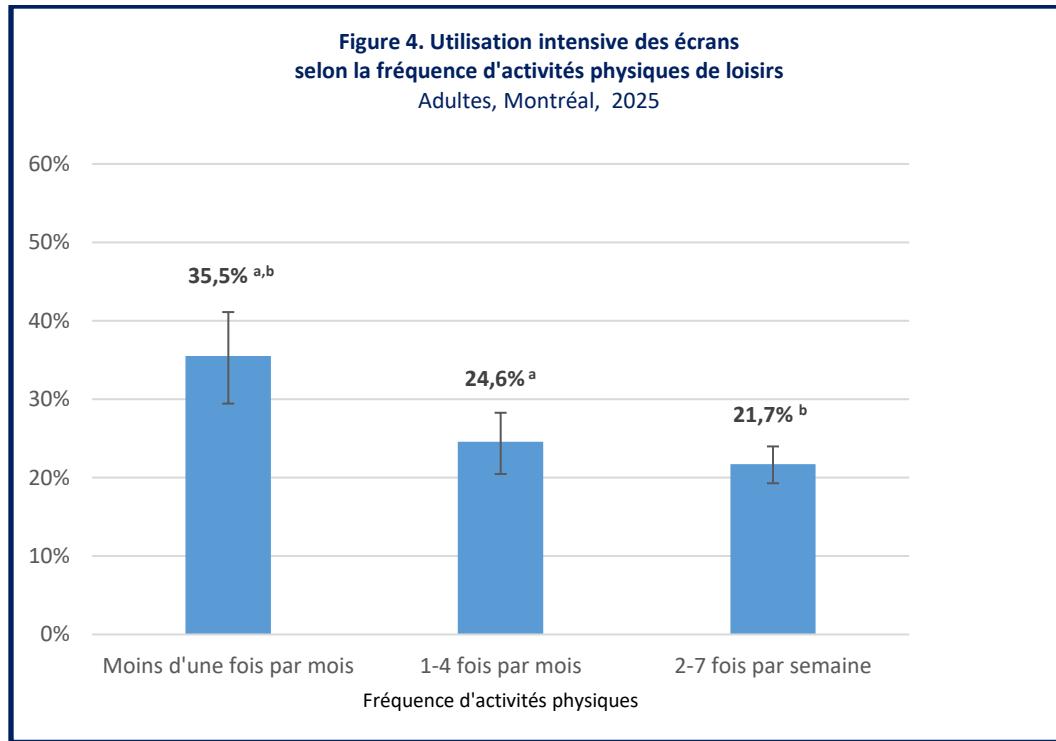
Note concernant les graphiques : pour une variable d'analyse donnée, le même exposant (a, b, c...) exprime une différence significative au seuil de 0,05 entre les catégories de la variable de croisement.

Les analyses selon d'autres variables sociodémographiques montrent que l'utilisation intensive des écrans est associée au revenu, ainsi qu'au fait de vivre seul (figure 3). Comme observé dans nos travaux antérieurs, on ne trouve pas de différence significative selon le genre des personnes sondées.



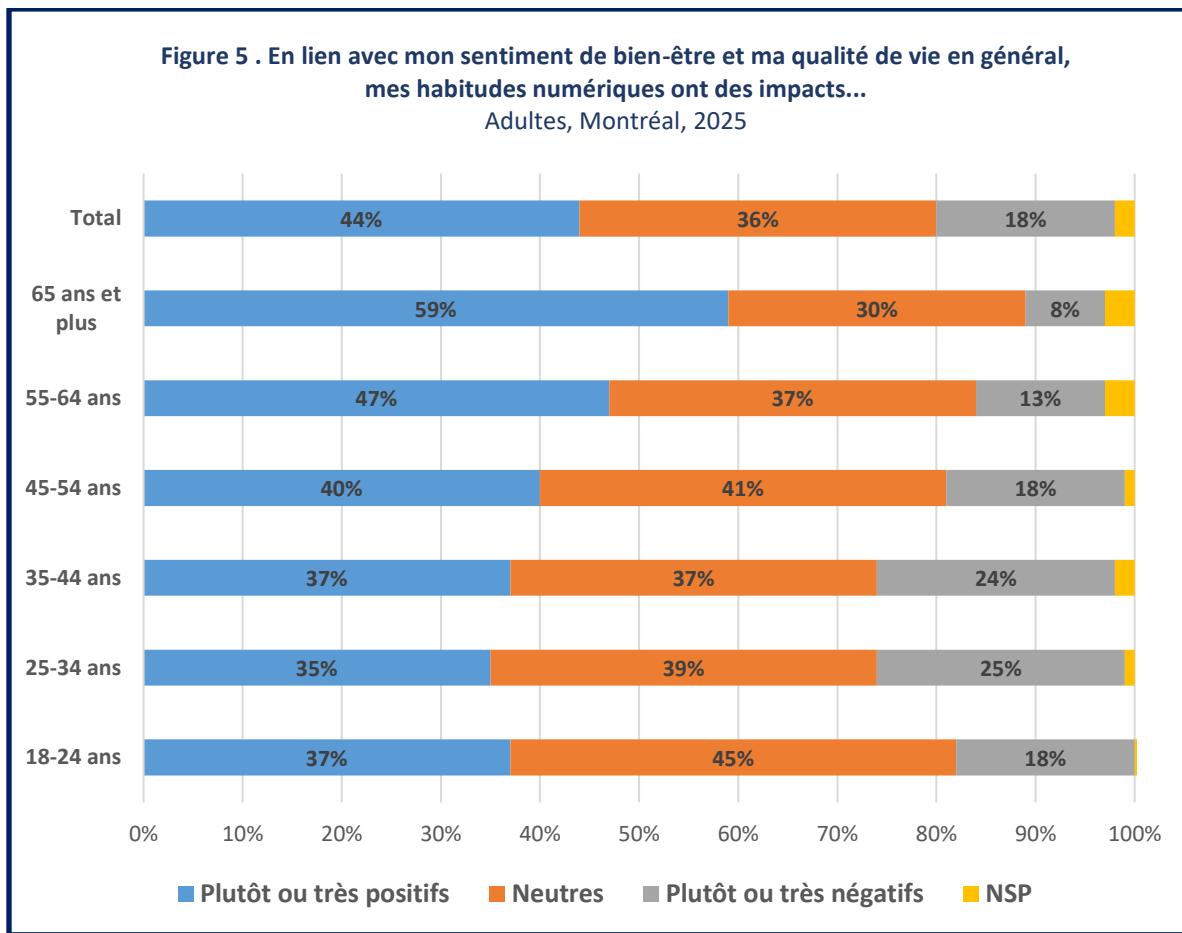
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal, Enquête JHA_Ecrans 2025

La figure 4 affiche les associations entre la fréquence d'activités physiques de loisirs déclarée et l'utilisation intensive des écrans. Ces résultats rejoignent la littérature actuelle sur le sujet : les personnes moins actives sont plus susceptibles d'être de grands utilisateurs d'écrans.

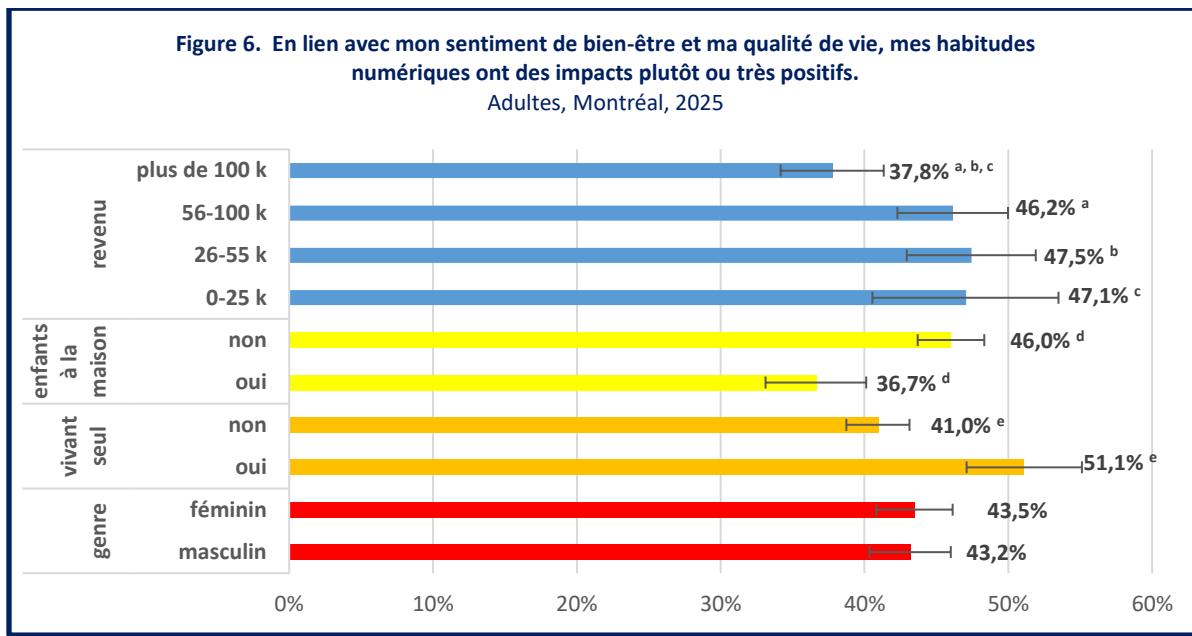


Source : Direction régionale de santé publique de Montréal, Enquête JHA_Ecrans 2025

De nombreux adultes montréalais entretiennent une relation globalement positive avec les écrans. La figure 5 montre que 44% des répondants jugent que leurs habitudes numériques de loisirs ont des impacts plutôt ou très positifs sur leur sentiment de bien-être et leur qualité de vie. On observe toutefois que 36% des personnes sondées ont une position neutre, alors que 18% jugent vivre des répercussions plutôt ou très négatives. Cette appréciation de l'expérience liée aux habitudes numériques varie sensiblement en fonction de l'âge, les aînés se montrant globalement plus favorables. Mis ensemble, les individus âgés de 25 à 44 ans sont proportionnellement les plus nombreux à juger les impacts de leurs habitudes numériques de façon négative.

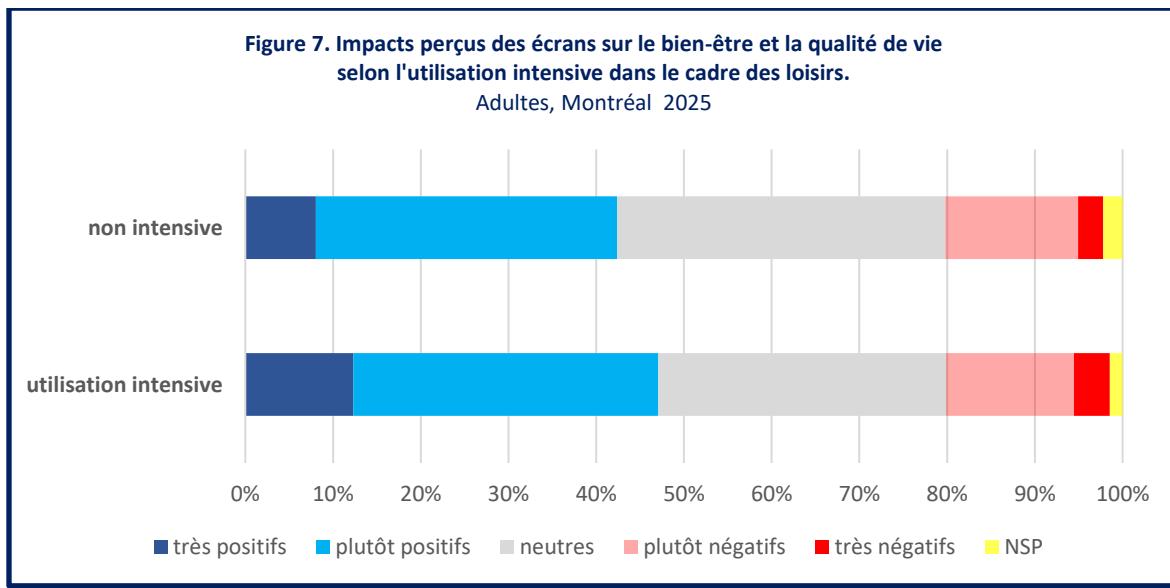


L'appréciation des impacts des habitudes numériques de loisirs ne varie pas significativement en fonction du genre (figure 6). Cependant, en plus d'être plus portés à déclarer une utilisation intensive, les individus vivant seuls sont plus susceptibles de juger favorablement les retombées des écrans pour leur bien-être et leur qualité de vie. Enfin, les personnes ayant des enfants de moins de 18 ans à la maison et celles disposant de plus de ressources financières sont proportionnellement moins nombreuses à partager cette position.



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal, Enquête JHA_Ecrans 2025

Le temps consacré aux écrans ne serait pas un élément central de la perception des individus face aux impacts de leurs habitudes numériques (figure 7). Ce constat rejoint la littérature à l'effet que de multiples facteurs peuvent influencer l'expérience vécue avec les écrans, que l'on soit un grand utilisateur ou non.



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal, Enquête JHA_Ecrans 2025

Conclusion

Dans le contexte où les habitudes numériques constituent un facteur qui influence l'état de santé de la population, les analyses que nous avons réalisées avaient pour objectif d'apporter des informations à jour sur le phénomène chez les adultes montréalais.

Bien que les préoccupations de santé entourant l'utilisation des écrans portent souvent sur les enfants et les adolescents¹⁰, les résultats obtenus rappellent que les enjeux concernent aussi la population adulte.

D'abord, l'augmentation observée du temps d'écran de loisirs depuis 2018 suscite des considérations. À la lumière du lien établi entre la faible activité physique et l'utilisation intensive des écrans, cette augmentation pose le risque de contribuer à une éventuelle détérioration de la santé physique des adultes montréalais. Rappelons ici les résultats documentés parallèlement à partir d'autres sources¹¹ (baisse de capacité cardiovasculaire, augmentation de l'embonpoint et baisse d'activité physique).

Nos analyses indiquent que les jeunes adultes sont nettement plus susceptibles de pratiquer une utilisation intensive des écrans. Dans une moindre mesure, les aînés représentent un autre groupe qui se distingue par un temps d'écran plus élevé. Ces derniers sont par ailleurs plus nombreux à juger positivement les impacts des écrans dans leur vie : ce qui reflète possiblement une plus grande disponibilité de temps libre et une plus grande propension à socialiser par le numérique chez les personnes vivant seules. Ces informations sont à retenir lors de la mise en place d'initiatives visant la promotion de saines habitudes de vie.

Pour les intervenants œuvrant auprès des jeunes adultes, la proportion particulièrement élevée (39%) d'utilisation intensive chez les 18-24 ans est aussi à considérer au regard d'enjeux de santé mentale (anxiété, détresse psychologique, dépendance) associés à certains types d'utilisation¹².

Par ailleurs, les analyses ont permis d'éclairer quelques aspects intéressants de l'expérience subjective vécue avec les écrans dans la population. En lien avec les impacts perçus sur le bien-être et la qualité de vie, les données montrent que la relation aux écrans est considérée comme positive par une portion beaucoup plus substantielle de la population (44%) que celle qui y voit surtout des impacts négatifs (18%). Le fait que les impacts négatifs perçus ne soient pas associés à l'intensité du temps d'écran déclaré est un autre résultat à retenir : ce constat implique que les individus attribuent des impacts aux écrans selon d'autres facteurs que le temps qu'ils y consacrent. Ces facteurs gagneraient à être identifiés et mieux compris dans le futur.

En conclusion des présents travaux, il ressort que l'utilisation des écrans s'est intensifiée chez les adultes montréalais et nécessite d'être intégrée à des efforts concertés de promotion de saines habitudes de vie. À cet effet, les analyses auront permis d'identifier certaines caractéristiques sociodémographiques qui pourront être utiles pour orienter des moyens d'action. Enfin, les résultats obtenus à l'égard des impacts perçus 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 l'expérience vécue par les individus selon une approche de réduction des méfaits.

Références

- ¹ Pigeon, É., et Brunetti, V. (2016). Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé (TOPO No 12). Montréal : INSPQ.
- ² Lemétayer, F. (2023). Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations. Montréal : INSPQ.
- Biron, J.-F. (2017). Prévenir les méfaits des TIC : une question d'équilibre ? Dans : Suissa, J., A. « Sommes-nous trop branchés ? ». La cyberdépendance. Presses de l'Université du Québec.
- ³ Shaleha, R., et Roque, N. (2025). From screens to cognition: A scoping review of the impact of screen time on cognitive function in midlife and older adults. *Digital health*, 11, 20552076251343989.
- Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., et van den Eijnden, R. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization.
- Rideout, V. et Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Wang, T., et Vella-Brodrick, D. (2018) Examining Screen Time, Screen Use Experiences, and Well-Being in Adults. *Social Networking*, 7, 32-44. doi: 10.4236/sn.2018.71003.
- ⁴ Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*, 14(10), e30051.
- Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, H.P. et Nguyen, T.C. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- ⁵ Ding, H., Cao, B., et Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1275723.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D. et Lane, J. (2023). The relationship between problematic Internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, 140.
- Organisation mondiale de la Santé (2018). Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes (CIM-11).
- ⁶ Riopel-Meunier, J., et Desbois-Bédard, L. (2025). Évolution de la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse chez les adultes au Québec, 2015 à 2021. INSPQ.
- StatCan. (2025). La prévalence de l'embonpoint et de l'obésité en hausse au Canada : nouveaux résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2022 à 2024. Le Quotidien, le jeudi 2 octobre 2025.
- Leone, M., Levesque, P., Bourget-Gaudreault, S., Lemoyne, J., Kalinova, E., Comtois, A. S., Bui, H. T., Léger, L., Frémont, P., et Allisse, M. (2023). Secular trends of cardiorespiratory fitness in children and adolescents over a 35-year period: Chronicle of a predicted foretold. *Frontiers in public health*, 10, 1056484.
- ⁷ Biron, J.-F., Duplessis-Brochu, É., Fournier, M., et Tremblay, P.-H. (2024). L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, H.P. et Nguyen, T.C. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- ⁸ <https://santepubliquemontreal.ca/professionnels-et-partenaires/thematiques-de-sante-publique/jeux-de-hasard-et-dargent-jha>
- ⁹ Biron, J.-F., Fournier, M., Houle, V. et al. (2020). La Mesure populationnelle de jeu préjudiciable (MPJP). Un instrument de surveillance des méfaits associés aux jeux de hasard et d'argent à l'échelle de la population. Direction régionale de santé publique de Montréal, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- ¹⁰ <https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/commissions/csesj/mandats/Mandat-51807/index.html>
- ¹¹ Riopel-Meunier, J. (2025). *op.cit.* StatCan. (2025). *op.cit.* Leone, M. (2023). *op.cit.*
- ¹² Ding, H. (2023). *op.cit.* Lavoie, C. (2023). *op.cit.* Organisation mondiale de la Santé. (2018). *op.cit.*