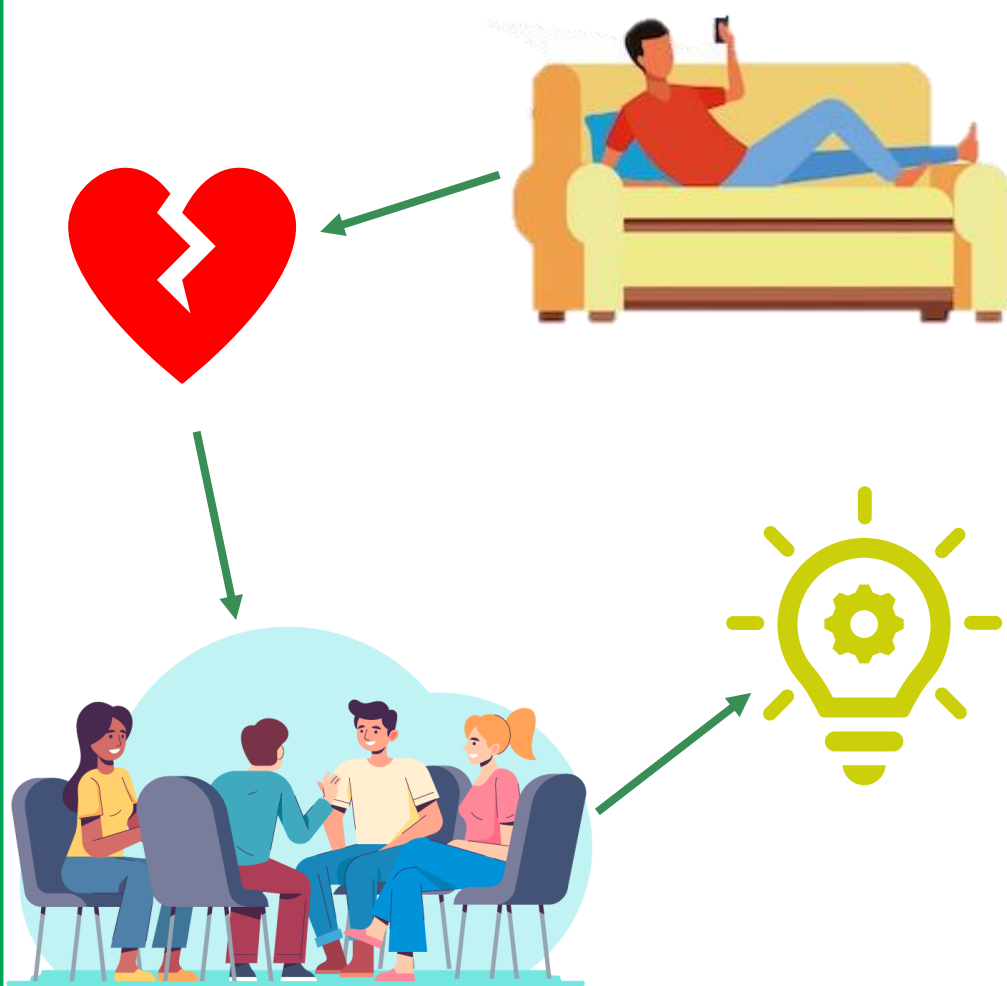


INTRODUCTION

De nombreuses recherches mettent en évidence les effets négatifs répandus d'une utilisation excessive des écrans sur le bien-être, l'inactivité physique et la sédentarité des adolescents).^{1,2,3}



OBJECTIF

L'objectif principal de cette étude est d'identifier et d'évaluer des stratégies visant à atténuer l'impact de l'utilisation des écrans sur la sédentarité chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans.

MÉTHODE

HDV⁴ et stratégies

	Nombre	Âge
Homme	165	12-17 ans
Femme	129	



AP et sédentarité

	Nombre	Âge
Homme	27	12-16 ans
Femme	13	



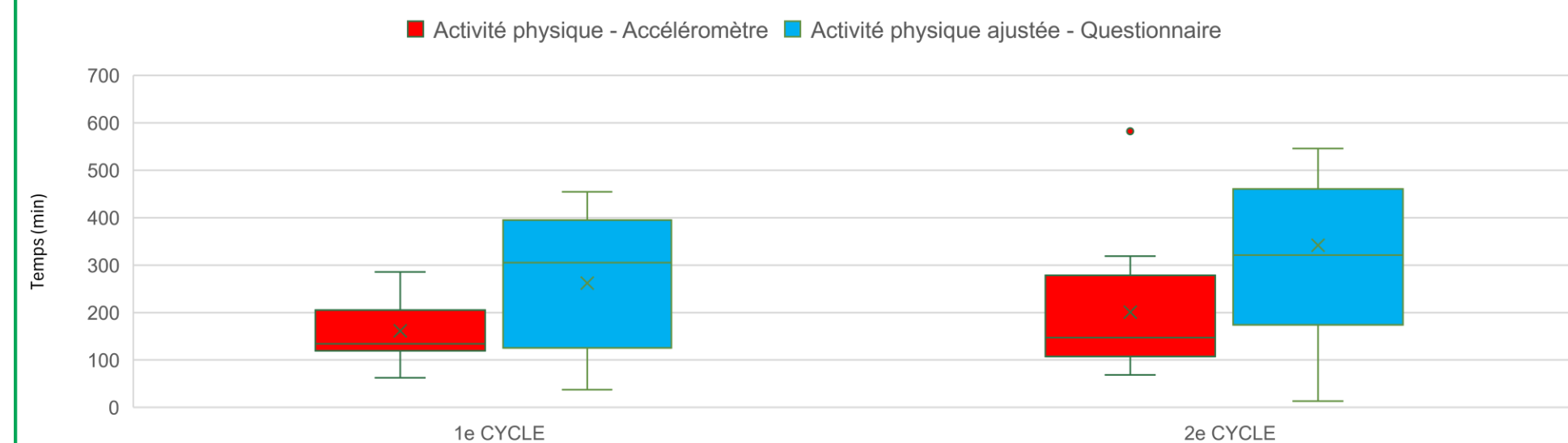
Accéléromètres Actigraph GT3X+

RÉSULTATS

Temps de sédentarité moyen d'une journée d'école selon les activités des adolescents

	Homme	Femme	1er cycle	2e cycle
Regarder la télévision, vidéos, etc	45,40	46,15	49,37	42,89
Jouer sur l'ordinateur / jeux vidéo / application	66,88	26,57	51,95	55,13
Être sur internet / téléphone / tablette pour le plaisir	114,98	115,53	113,70	116,24
Faire ses devoirs / étudier sans ordinateur	8,39	13,17	7,32	11,89
Faire ses devoirs / étudier avec ordinateur	3,89	4,80	6,79	2,26
Lire pour le plaisir	12,74	2,49	6,90	11,26
S'asseoir et parler avec sa famille / ami(e)s	43,81	108,72	59,57	68,85
Parler par téléphone ou envoyer des messages	27,63	43,39	37,75	29,05
Écouter de la musique	29,90	26,04	28,56	28,71
S'asseoir pour se reposer	7,36	27,11	15,54	12,48
Pratiquer des loisirs cognitifs	5,08	6,64	4,82	6,16
Se déplacer en transport motorisé	30,99	26,40	18,68	37,49
Total de la sédentarité avec écran (minutes)	258,78	236,44	259,57	245,57
Total de la sédentarité (minutes)	397,05	447,02	400,95	422,42

Le temps d'AP durant la fin de semaine selon le cycle d'étude



DISCUSSION

Constats :

- ↗ de la sédentarité avec l'âge
- ↗ du temps d'AP avec l'âge
- Sédentarité : 60 % avec un écran

- **Stratégies** : offre d'activités, contrôle des appareils, soutien social

Suite du projet :

- Identification des meilleures stratégies
- les enseignants d'EPS

CONCLUSION

Les stratégies pour ↘ le temps sédentaire devraient s'appliquer davantage sur les élèves du 2^e cycle et les stratégies pour ↗ l'AP sur les élèves du 1^{er} cycle.

RÉFÉRENCES

1. Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... & Brunner, R. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>.
2. Kaess, M., Parzer, P., Brunner, R., Koenig, J., Durkee, T., Carli, V., et al. (2016). Pathological internet use is on the rise among European adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 59, 236-239. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.04.009>.
3. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(12), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
4. HDV : Habitudes de vie