

Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

# Impacts de l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes au Nunavik

Mémoire soumis à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Faisca Richer, MD, MSc, CMSQ, FRCPC  
Directrice  
Direction régionale de la santé publique de la Régie  
régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik  
9-25-2024

## PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

---

La Convention de la Baie James et du Nord québécois (CBJNQ) et les conventions complémentaires représentent les fondements de la création et du développement des services de santé et des services sociaux sur le territoire du Nunavik.

Successeure du Conseil Kativik des services de santé et des services sociaux institué en 1978 par la CBJNQ, la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN) est depuis 1995 l'organisation responsable d'organiser les programmes de services de santé et de services sociaux au Nunavik (14 villages du Nunavik), d'évaluer l'efficacité de ces programmes et d'assurer que les usagers reçoivent des services de qualité répondant à leurs besoins. De plus, elle assure la gestion et l'utilisation efficace des ressources financières octroyées à la région du Nunavik.

Un conseil d'administration composé de 20 membres chapeaute la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN) (LSSS art. 530.30); celui-ci est composé d'un représentant nommé par chaque village nordique, le directeur général de chaque établissement, une autre personne nommée par les membres du conseil d'administration de chacun de ces établissements, ainsi qu'un conseiller régional nommé par le conseil d'administration de l'Administration régionale Kativik.

La Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN) emploie 227 personnes inuites et non-inuites et comprend la Direction générale, la Direction de la santé publique, la Direction de la planification et de la programmation, la Direction des services administratifs, la Direction des valeurs et pratiques inuites, la Direction des services hors région et la Direction du développement régional des ressources humaines. Le siège social de la RRSSSN est situé à Kuujjuaq.

## PORTRAIT DE LA SITUATION

---

### Les Jeunes au Nunavik

À l'échelle de la province et du Canada, les populations autochtones sont habituellement plus jeunes qu'au sein de la population allochtone (Statistics Canada, 2023). Cela est particulièrement vrai au Nunavik, qui présente un taux d'accroissement de la population plus de deux fois plus élevé que celui de la population générale du Québec (Richer, Duguay, & Moisan, 2021). Il en résulte que les deux tiers de la population du Nunavik ont moins de 35 ans, et la moitié d'entre eux sont âgés de moins de 15 ans (Richer, Duguay, & Moisan, 2021).

Ainsi, le développement des enfants et des jeunes constitue l'une des préoccupations les plus importantes de la société inuit du Nunavik. Or, ces jeunes évoluent dans des contextes économiques, politiques et historiques bien différents de ceux de la population québécoise, et ces conditions influencent indéniablement sur leur santé. Mentionnons, à titre d'exemple, que nombreuses sont les familles qui doivent vivre avec des revenus insuffisants en regard à leur besoin et au coût de la vie élevé dans la région. C'est donc près d'une famille sur cinq qui disposait de revenus situés sous le seuil de faible revenu au Nunavik en 2014, une proportion qui atteignait plus du tiers au sein des familles monoparentales (Richer, Duguay, & Moisan, 2021).

Les jeunes au Nunavik vivent fréquemment au sein de foyers multigénérationnels, une réalité qui facilite la transmission de la langue et des valeurs traditionnelles inuit. Cette situation n'est toutefois pas toujours choisie, mais plutôt la conséquence d'une grave pénurie de logement au sein des communautés. En effet, près de la moitié des jeunes vivent dans des foyers de taille insuffisante au Nunavik (Richer, Duguay, & Moisan, 2021). Or, le surpeuplement des logements influence de nombreuses facettes du développement des jeunes Nunavimmiut, que ce soit par son impact sur la sécurité alimentaire et l'accès à l'eau pour l'ensemble de la famille, ou encore en raison de son influence sur l'accès à des conditions propices au sommeil, aux apprentissages, ou aux devoirs, par exemple.

Notons finalement que ces jeunes ont accès à des services de garderie et une éducation dans leur langue maternelle jusqu'à la 3<sup>e</sup> année du primaire, ce qui explique que la très grande majorité de la population maîtrise bien l'Inuktitut. L'enseignement primaire et secondaire se poursuit habituellement en anglais, mais les études post-secondaires ne sont pas disponibles sur le territoire. Ainsi, bien que les taux de diplomation s'améliorent depuis les dernières années, la proportion des jeunes n'ayant pas obtenu de DES demeure 4 fois supérieur au reste de la province (Richer, Duguay, & Moisan, 2021).

## Portrait d'Utilisation

Tout comme ailleurs au Québec et au Canada, les écrans et les médias sociaux font partie du quotidien des jeunes inuit, et l'augmentation de l'utilisation des médias sociaux, malgré des données parcellaires sur le sujet, se produirait aussi chez les jeunes au Nunavik. Déjà, lors de l'enquête Qanuilirpitaa ? 2017, les Inuit âgés de 16 à 20 ans étaient ceux qui passaient le plus de temps sur les médias sociaux. Plus du tiers des utilisateurs d'Internet de cette tranche d'âge utiliserait les médias sociaux de trois à six heures quotidiennement (Bélanger et al., 2020).

Nous avons des raisons de croire que ces statistiques aient augmenté depuis, entre autres avec l'arrivée d'Internet haute vitesse dans la région, ainsi que suite à la pandémie, où les périodes de fermeture d'écoles et de confinement à domicile furent parfois plus longues que celles vécues ailleurs dans la province.

## Impacts de l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes au Nunavik

---

### Effets positifs de certains usages des médias sociaux

L'impact des écrans sur la santé des jeunes Nunavimmiut ne sont pas tous négatifs; en effet, il se dégage de d'une revue récente de la littérature un certain nombre d'effets positifs de l'utilisation des médias sociaux au sein de la population autochtone, qui s'appliquent également en contexte inuit (Fournier, 2023).

**Identité et culture** - On observe notamment plusieurs exemples d'utilisation des médias sociaux pour promouvoir la fierté identitaire et partager des pratiques culturelles. Des jeunes Inuit publient des photos et des vidéos de leurs activités sur le territoire, partagent des connaissances culturelles ou sont actifs sur des groupes spécifiques aux Inuit. Cette fierté identitaire se reflète également dans des exemples d'utilisation des médias sociaux pour confronter les stéréotypes et les conceptions discriminatoires. Les médias sociaux permettent à ces jeunes de se représenter eux-mêmes et de remettre en question les représentations médiatiques dominantes.

**Relations sociales** – On rapporte également une utilisation des médias sociaux pour rester en contact avec ses proches que ce soit la famille ou les amis, et ce, peu importe où ils habitent; les médias sociaux seraient des espaces de soutien pour les jeunes; ils peuvent y partager leurs problèmes et demander conseil. Ainsi, les médias sociaux réduiraient la solitude tout en augmentant la communication, le soutien et le capital social, ce qui est particulièrement important pour les jeunes inuits demeurant en région isolée.

**Informations sur la santé et les services** – Les médias sociaux sont également utilisés comme une source d'informations sur la santé, notamment sur l'alimentation ou l'activité physique, la santé des femmes et celle de leurs enfants, même si, pour certains jeunes, décoder la crédibilité et la fiabilité des informations disponibles sur les médias sociaux demeure un parfois difficile. Les médias sociaux sont également des outils de promotion de la santé au Nunavik, bien utilisés par certaines organisations communautaires et prestataires de services, que ce soit pour annoncer leurs activités, rejoindre des clients, etc. Ceci est particulièrement important dans un contexte où de nombreuses barrières dans l'accès aux services de santé existent dans les communautés du Nunavik (manque de personnel, absence de personnel Inuit, etc.) et que celles-ci peuvent en partie évitées en passant par les médias sociaux.

## Conséquences sur la santé - Mécanismes d'action

Les connaissances sur l'utilisation des écrans et des médias sociaux par les jeunes et les impacts sur la santé portent rarement sur les jeunes Inuit. Cela dit, à partir des connaissances actuelles, on décrit trois mécanismes d'action qui expliquent comment l'usage des écrans et leur exposition se répercutent sur la santé et le mieux-être des jeunes en général (Fournier, 2024)

**Mécanismes Comportementaux** Il s'agit ici de l'impact de l'utilisation des écrans sur les manières d'agir des individus. Par exemple, le temps consacré aux écrans peut empiéter sur celui consacré à d'autres activités, telles l'activité physique, le sommeil ou le temps passé à l'extérieur.

**Mécanismes Physiologiques et biochimiques.** L'on réfère ici aux effets directs des écrans sur le fonctionnement du corps humain. Notons l'exposition à la lumière bleue qui diminue la sécrétion de la mélatonine, hormone qui régule le sommeil, par exemple.

**Mécanismes Cognitifs.** Ce sont des mécanismes liés à des processus mentaux. Par exemple, certaines caractéristiques des appareils et de leurs contenus stimulent le système de récompense pouvant expliquer le phénomène de dépendance. Pensons aux mentions j'aime sur les médias sociaux ou aux jeux vidéo où l'on accumule des cadeaux virtuels. Les écrans peuvent aussi limiter l'attention portée aux autres.

## Effets potentiellement néfastes

Nous avons de bonnes raisons de penser que la plupart des mécanismes décrits ci-haut agissent de manière similaire sur la santé des jeunes inuit, mais il est possible certains de ces effets soient potentialisés par les conditions de vie défavorables auxquels certains d'entre eux sont exposés.

### ***Effets potentiels des écrans sur la Santé physique***

Tel que déjà mentionné, le temps consacré aux écrans empiéterait sur d'autres habitudes de vie, entraînant sédentarité, surpoids et leurs maladies associées, de même que certains troubles musculosquelettiques et de sommeil. À titre d'exemple (Fournier, 2023),

Des Inuit rencontrés lors d'une recherche de maîtrise ont admis moins sortir à l'extérieur depuis qu'ils ont Facebook et moins pratiquer d'activités sportives, car ils préfèrent regarder des vidéos ou discuter en ligne;

Il est également rapporté que Facebook peut renforcer les plaisirs associés à la consommation d'alcool, parfois excessive, dans un contexte social. En effet, les jeunes peuvent partager des photos de ces événements qui sont commentées et partagées largement par leur cercle social.

### ***Effets potentiels des écrans Santé mentale***

Il est maintenant reconnu que l'usage des écrans puisse être associé à certains problèmes d'estime de soi et d'image corporelle, pouvant entraîner détresse, anxiété, dépression, et même des problèmes de dépendance (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent, etc.). L'usage sans restriction d'Internet peut également exposer les jeunes à des contenus inappropriés pour l'âge, tel du contenu pornographique, des propos haineux, racistes ou d'autres comportements violents. À titre d'illustration, certaines études rapportent que (Fournier, 2023) :

D'être un Autochtone sur les médias sociaux puisse parfois être une source d'anxiété en raison des expériences négatives qui y sont vécues. Que l'on pense à certains propos racistes pouvant être véhiculés sur Facebook ou Twitter, par exemple. En effet, Facebook peut parfois constituer un canal pour la cyberintimidation, ou le harcèlement en ligne.

Certains auteurs insistent également sur le fait que certains conflits interpersonnels prennent en fait naissance sur les médias sociaux, que cela peut parfois accentuer l'intimidation et le commérage qui se disséminent rapidement à travers la communauté, faisant même en sorte que des conflits qui restaient auparavant locaux se propagent.

En outre, certains groupes, dont les filles et les femmes autochtones, peuvent être victimes de violence sexuelle, les médias sociaux étant parfois utilisés pour recruter anonymement des filles autochtones et les garder sous exploitation sexuelle. Selon certains, ce type d'impacts seraient particulièrement à l'œuvre au Nunavik pour le recrutement de jeunes filles pour les réseaux criminalisés du sud.

Finalement, certains Aînés se disent préoccupés par l'effet de contagion potentiellement créé par le partage des informations sur le suicide sur les médias sociaux, favorisent l'imitation de comportement suicidaire, ou incitant au passage à l'acte chez certains jeunes particulièrement vulnérables. De plus, de leur point de vue, le temps sur les écrans réduit l'engagement essentiel au maintien d'un sentiment de communauté, ou la priorité est donnée à la cohésion familiale, un phénomène que l'on nomme « technoférence », soit l'impact des écrans sur la réduction des liens interpersonnels, familiaux, au travail et à l'école.

## **PISTES DE RÉFLEXION / RECOMMANDATIONS**

---

Ce sujet d'étude étant relativement nouveau, et les études en milieu inuit parcellaire, il n'existe pas à ce jour, de recommandations claires pour réduire les impacts sur la santé des écrans en contexte inuit. Les connaissances dont on dispose permettent néanmoins de suggérer plusieurs pistes de réflexion prometteuses (Fournier, 2024).

La mise en place d'environnements favorables à la santé notamment est un levier clé sur lequel miser pour promouvoir l'utilisation équilibrée des écrans. Les actions sur les milieux de vie des jeunes Inuit peuvent apporter des changements sans que la responsabilité ne repose uniquement sur les individus. Et cela est vrai en milieu autochtone comme ailleurs, d'autant plus que les forces des valeurs communautaires et familiales constituent indéniablement des leviers très prometteurs pour l'action préventive en contexte inuit.

### **Actions sur l'environnement communautaire**

- Des environnements extérieurs sécuritaires, aux yeux des parents et des jeunes, et des logements adaptés aux besoins des familles seraient des manières indirectes d'agir sur le temps d'écran.
  - En effet, des mesures telle la prolongation des heures d'ouverture de la maison des jeunes et l'offre d'activités sur le territoire en lien avec la culture pourraient influencer à la baisse les usages des écrans, favoriser par exemple les échanges et l'activité physique.
  - Accès contrôlé à Internet durant des activités ou les milieux fréquentés par les jeunes hors de la maison pourraient également contribuer à réduire le temps d'écran
  - Rappelons toutefois que ces activités doivent être bien sûr attrayantes et arrimées aux préférences des jeunes, si on désire qu'elles aient un pouvoir attractif suffisant auprès d'eux.
- Activités de sensibilisation parent-enfants, visant à ouvrir un dialogue et une réflexion sur leurs usages respectifs
  - Proposer des pistes de discussion parents-enfants est à considérer, comme interroger l'enfant sur ce qu'elle ou il regarde et s'y intéresser
  - Les signes à surveiller, comme les changements dans les habitudes, pourraient aussi être présenté.
  - Enfin, l'importance du temps passé à l'extérieur pour la santé peut être mise de l'avant dans les messages de sensibilisation, dans le but qu'ils encouragent un usage équilibré des écrans à la maison.

### **Actions sur le milieu familial**

La Société canadienne de pédiatrie recommande que les adultes donnent l'exemple d'une utilisation équilibrée en encourageant des activités sans écran. La sensibilisation des parents aux recommandations serait une première étape.

Des messages de sensibilisation pourraient aborder le fait que les écrans n'ont aucun bénéfice pour la santé des moins de deux ans. Ces ressources peuvent proposer des lieux de rencontre sans écran et favorisant le développement langagier, moteur et cognitif.

Du soutien comme du répit aux parents, pour contrer l'usage des écrans permettant aux parents, notamment les familles monoparentales, de s'occuper des autres enfants ou à vaquer à leurs tâches domestiques.

Pour les parents d'enfants plus âgés, des notions comme le *covisionnement* pourraient être mises de l'avant. Le covisionnement consiste à guider l'enfant et à faire un retour sur ce qu'il voit. Cela peut être en l'accompagnant lors d'un appel vidéo ou lors de l'écoute d'une courte vidéo éducative

Les jeunes Inuit disposent de peu de repères pour ajuster leur utilisation des écrans afin de maximiser les avantages pour la santé et le mieux-être tout en minimisant les potentiels inconvénients. Des lignes directrices fondées sur des données probantes sont nécessaires. Cela dit, rappelons que les Inuit, tout comme les autres peuples Autochtones, ne forment pas un groupe homogène. Une compréhension fine des réalités vécues par les jeunes eux-mêmes et leur environnement aidera à miser sur les forces communautaires préexistantes et ainsi proposer des approches préventives efficaces à long terme.

## Bibliography

---

- Bélanger, R., Muckle, G., Courtemance, Y., Poliakova, N., Fletcher, C., & Lyonnais, M. C. (2020). *Gambling, internet and media use. Nunavik Inuit health survey 2017 Qanuilirpitaa ? How are we now?*. Nunavik Regional Board of Health and Social Services and Institut national de santé publique du Québec.
- Fournier, C. (2023). *Indigenous youth, health, wellness, and social media: a scoping review*. Institut national de santé publique du Québec.
- Fournier, C. (2024). *Jeunes, santé et écrans : soutien à l'action en contextes autochtones*. Institut national de santé publique.
- Richer, F., Duguay, I., & Moisan, C. (2021). *Profil de santé du Nunavik 2018 : Contexte sociodémographique [Document non publié]*. Régie régionale de la santé et des services sociaux (RRSSSN) & Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).
- Statistics Canada. (2023, Nov 15). Indigenous identity population by gender and age: Canada, provinces and territories, census metropolitan areas and census agglomerations.  
doi:<https://doi.org/10.25318/9810029201-eng>