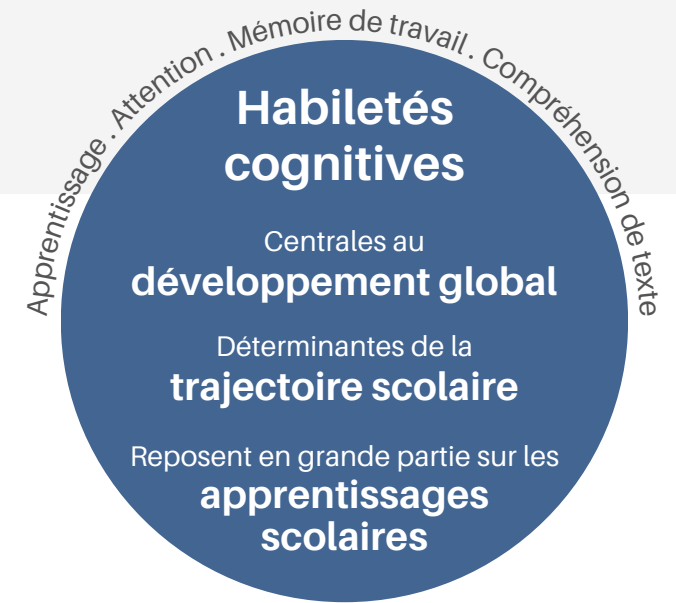
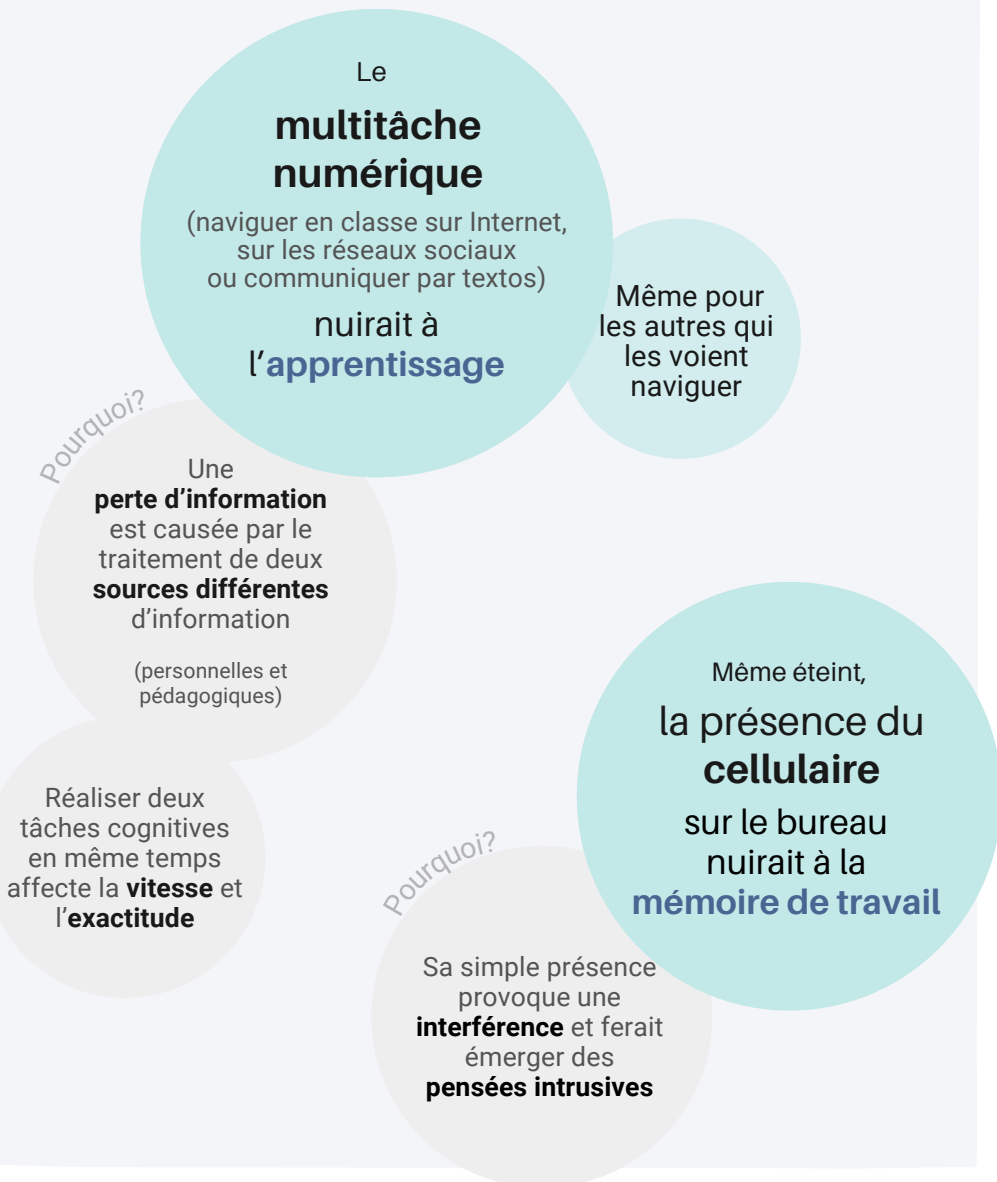


Les **appareils numériques individuels** (ordinateur, tablette, livre électronique, montre intelligente et cellulaire) en **classe** chez les jeunes de moins de 25 ans et leurs **effets** sur la **cognition**



Utilisés à des fins **personnelles**

Ils représentent une **distraction numérique**



Utilisés à des fins **pédagogiques**



Recommandations

S'assurer que les appareils numériques individuels intégrés en classe apportent une **valeur ajoutée** à l'apprentissage

Être vigilant **avant de remplacer** le **papier** et le **crayon** par un support numérique pour lire et prendre des notes en classe

Garder en tête que ce **temps d'écran s'additionne** au temps d'écran récréatif fait à la maison ou ailleurs

Être attentif aux **environnements scolaires** pour **réduire** les **effets négatifs** de l'usage des écrans sur la santé

Faits saillants de l'état des connaissances :

Tremblay, T. (2023). L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition. Institut national de santé publique du Québec.