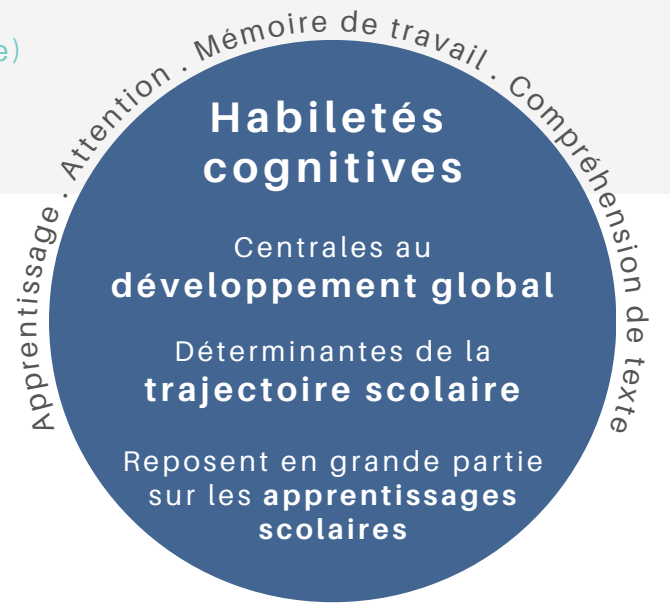


Les **appareils numériques individuels** (ordinateur, tablette, livre électronique, montre intelligente et cellulaire) en **classe** chez les jeunes de moins de 25 ans et leurs **effets** sur la **cognition**



Utilisés à des fins **personnelles**

Le multitâche numérique

(naviguer en classe sur Internet, sur les réseaux sociaux ou communiquer par textos)

nuirait à **l'apprentissage**



Une **perte d'information** est causée par le traitement de deux **sources différentes** d'information (personnelles et pédagogiques)

Même pour les autres qui les voient naviguer

Réaliser deux tâches cognitives en même temps affecte la **vitesse** et l'**exactitude**

Même éteint, la présence du **cellulaire** sur le bureau nuit à la **mémoire de travail**

Sa simple présence provoque une **interférence** et ferait émerger des **pensées intrusives**



Ils représentent une **distraction numérique**

Utilisés à des fins **pédagogiques**

La lecture numérique

entraînerait une **diminution de la compréhension de texte**

par rapport à la lecture papier

Fatigue oculaire



Lecture en **diagonale**

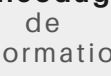
Instabilité des repères dans les pages

Privation de la stimulation **sensorimotrice** (ex. : tourner les pages, poids du livre)



En raison de **l'encodage** de l'information

Tendance à faire un **verbatim** au lieu de manipuler les informations (reformuler, interpréter et résumer)



Les **mouvements de la main** permettent un **plus grand encodage moteur** lors de la prise de notes manuscrites

La prise de notes numérique

n'entraînerait **aucun bénéfice à l'apprentissage**

par rapport à la prise de notes manuscrite

Ces conclusions ne concernent pas les jeunes avec des besoins particuliers ayant recours à des logiciels d'aide à la lecture et à l'écriture

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.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Québec

