

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Découvertes récentes sur la télévision et la santé des enfants

La plupart des jeunes passent près de 1 000 heures chaque année devant la télévision. C'est 2,5 heures environ par jour pendant lesquelles on leur projette plus de 109 commerciaux. Quel est l'effet de cette marée constante sur le bien-être d'un enfant?

Depuis la parution il y a deux ans du bulletin de l'USO^{MD} dénonçant les effets de la télévision sur les enfants, des études ont jeté un nouvel éclairage sur la question. Drs Dargis et Charest prennent tous les moyens nécessaires pour se tenir au fait des recherches en cours et veulent renseigner leurs patients sur les dangers grandissants pour la santé qu'on associe à la télévision.

Comme leurs collègues chiropraticiens, Drs Dargis et Charest croient qu'une vie équilibrée incluant une activité physique quotidienne, une saine alimentation, des relations sociales positives et des soins chiropratiques est aussi importante pour les enfants que les adultes. Ils préconisent d'ailleurs un mode de vie qui privilégie des choix santé axés sur la prévention, dont la chiropratique fait partie. Enseigner aux jeunes enfants à faire des choix en fonction de leur bien-être – comme limiter la télévision, les aliments vides et le stress – les prépare à toute une vie de bien-être.

Simplement timide... ou trop de télévision?

L'influence de la télévision est sans limite, touchant aussi bien ce que les enfants mangent que les vêtements qu'ils portent. Elle peut même manipuler leur comportement. Un nouveau rapport révèle que les enfants qui regardent la télévision plusieurs heures d'affilée ont moins d'aptitudes sociales que leurs pairs ayant un accès limité à ce média.

Des chercheurs ont interrogé les parents de 888 élèves de deuxième et de troisième années. Les jeunes qui regardaient

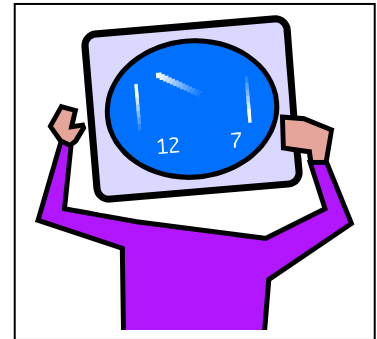
moins de deux heures de télévision par jour étaient moins susceptibles d'avoir des problèmes sociaux et comportementaux que ceux y consacrant plusieurs heures. À mesure que la durée de visionnement augmentait, les sujets étaient également plus susceptibles de manifester de l'agressivité ou du retrait, peu importe l'émission qu'ils regardaient. (*Arch Pediatr Adolesc Med* 2002; 156 : 910-914)

Et l'école au passage...

Trop de télévision nuit également au rendement scolaire. On a prouvé que lorsque les parents limitent la consommation de télévision, leurs jeunes de niveau intermédiaire faisaient en moyenne 21 minutes de lecture de plus par jour... c'est 127 heures de lecture de plus par année! En comparaison, les jeunes ayant un téléviseur dans leur chambre lisaient en moyenne 18 minutes de moins par jour. (*Ambul pediatr* 2001; 1 : 244-251) Il semble également qu'une durée de visionnement de plus de deux heures par jour augmente les risques de problèmes de compréhension chez les jeunes. (*Arch pediatr Adolesc Med* 2002; 156 : 910-914)

La télévision engendre-t-elle la violence?

Si les émissions éducatives peuvent avoir des effets positifs, celles au contenu violent – même à petites doses – peuvent éveiller des comportements indésirables. Dans une étude, les chercheurs ont découvert que les adolescents qui regardaient au moins une heure de télévision par jour étaient plus susceptibles d'être violents à la



fin de leur adolescence et au début de la vingtaine que leurs pairs qui s'en abstenaient. L'étude a suivi plus de 700 jeunes sur une période de 17 ans.

Environ six pour cent des adolescents qui regardaient moins d'une heure de télévision par jour manifestaient de la violence les années suivantes. Ce pourcentage est grimpé à 23 % dans le groupe des jeunes qui regardaient entre une et trois heures de télévision. Et près de 29 % des jeunes qui regardaient plus de trois heures de télévision par jour posaient des actes agressifs. Parmi les jeunes dépendants de la télévision, les garçons étaient enclins à la bataille tandis que les filles, elles, étaient surtout portées à voler et à faire des menaces de blessures. (*Science* 2002; 259 : 2468-2471)

Télézard

On a confirmé que le pourcentage d'enfants qui font de l'embonpoint augmente à un rythme alarmant. Un rapport récent signale une augmentation impressionnante de ce phénomène chez les jeunes depuis les six dernières années. (*JAMA* 2002; 288 : 1758-1761)

Environ 7,2 % d'enfants âgés de 2 à 5 ans faisaient de l'embonpoint entre 1988 et 1994. Ce pourcentage est passé à 10,4 % de 1999 à 2000.

Entre 1988 et 1994, 11,3 % d'enfants de 6 à 11 ans étaient obèses, et ce chiffre est passé à 15,3 % de 1999 à 2000. Chez les 12-19 ans, le pourcentage a fait un bond de 10,5 à 15 %.

Les études révèlent que l'obésité infantile est liée à une consommation excessive de télévision. Dans une analyse récente, les chercheurs ont examiné le temps de visionnement, l'apport en calories, l'exercice et l'obésité chez plus de 4 000 enfants. Ceux qui regardaient la télévision moins d'une heure par jour étaient les moins susceptibles de faire de l'embonpoint. Les taux d'obésité les plus élevés ont été enregistrés dans le groupe des enfants qui se postaient devant la télévision plus de quatre heures par jour. (*Arch Pediatr Adolesc Med* 2001; 155 : 360-365)

Des pubs engraisantes

Les chercheurs croient que les messages publicitaires diffusés à la télévision sont responsables en partie de l'obésité grandissante chez les enfants. Un groupe de chercheurs ont évalué des pubs diffusées pendant un bloc de trois heures un samedi matin en 1976, en 1984, en 1992 et en 2001. L'étude de 25 ans a permis de découvrir que les messages publicitaires présentaient invariablement des céréales sucrées, des bonbons et des aliments vides. En 2001, ils ont commencé à porter sur les portions « enfant » plus grosses.

Marlene M. Most, Ph.D., RD, directrice de l'étude, s'inquiète des répercussions qu'auront ces messages publicitaires présentant de grosses portions d'aliments vides. Elle écrit : « En tant que diététiste, je suis troublée de voir qu'on propose des portions encore plus grosses aux jeunes alors que la plupart des américains consomment déjà des quantités qui dépassent largement les portions santé. » (*American Heart Association Meeting Report* 2002)

Surconsommation, matérialisme...

Le nombre de pubs que regarde un enfant moyen a doublé depuis les années 1970 pour atteindre quelque 40 000 messages publicitaires par année – dont la moitié présentent des jouets. Heureusement, le simple fait de limiter la télévision peut aider aux habitudes de consommation des jeunes. On a constaté qu'un visionnement limité de la télévision fait diminuer les demandes de jouets d'un enfant. (*J. Dev Behav Pediatr* 2001; 22 : 179-184).

Une étude a été réalisée avec 200 jeunes de troisième et de quatrième années de deux écoles différentes. Les sujets d'une école ont reçu un pro-

gramme de six mois destiné à réduire le visionnement de télévision, de vidéos et de jeux vidéos. Les jeunes de ce groupe ont éliminé la télévision pendant dix jours, puis ont limité le visionnement (télévision, vidéos et jeux vidéos) à sept heures par semaine. Les enfants du groupe de contrôle ont continué de regarder la télévision comme d'habitude. À la fin de l'étude, les jeunes du premier groupe avaient moins de désirs de jouets que ceux du groupe de contrôle. (*J Dev Behav Pediatr* 2001; 22 : 179-84)

Solutions...

Remplacez les repas devant la télévision par des repas en famille. Il semblerait que la propension à regarder la télévision augmente lorsque les enfants prennent l'habitude de regarder la télé en mangeant.

Les familles dont le foyer compte plusieurs téléviseurs enregistrent plus d'heures de visionnement que celles ayant un seul téléviseur. (*J Dev Behav Pediatr* 2002; 23 : 127-132)

Sortez la télévision de la chambre à coucher. Les enfants qui ont un poste de télévision dans leur chambre sont plus sujets à l'embonpoint (*Pediatrics* 2002; 109 : 1028-1035) et consacrent moins de temps aux devoirs et à la lecture. (*Ambul pediatr* 2001; 1 : 244-251)

Incitation au tabagisme

Les adolescents qui fument s'exposent à un risque accru d'avoir des maladies de toutes sortes, dont le cancer et les maladies pulmonaires. Créer une dépendance à la nicotine à un jeune âge peut ouvrir la porte à toute une vie de comportements toxicomanogènes. Heureusement, le fait de réduire la consommation de télévision fait diminuer le risque qu'un enfant fume, selon un rapport récent.

On a découvert en effet que des enfants âgés de 10 à 15 ans qui regardaient la télévision cinq heures ou plus par jour étaient environ six fois plus susceptibles de fumer que les enfants dont le visionnement se limitait à deux heures ou moins. Et les jeunes qui regardaient la télévision de quatre à cinq heures par jour étaient environ cinq fois plus susceptibles d'allumer une cigarette que leurs pairs y consacrant moins de deux heures. (*Pediatrics* 2002; 110 : 505-508).

Saboteur de sommeil

La télévision pourrait compromettre le sommeil de votre enfant. On a découvert qu'elle augmente la probabilité qu'un enfant refuse d'aller au lit, ait des accès d'anxiété au coucher ou de la difficulté à s'endormir et dorme moins longtemps. Les troubles du sommeil étaient le plus fréquents chez les enfants ayant un téléviseur dans leur chambre à coucher. (*Pediatrics*, 1999; 104 : e27)

Les émissions au contenu violent peuvent causer des cauchemars et perturber le sommeil. Mais le contenu ne serait pas la seule cause : une étude récente a révélé que les lumières vives de la télévision stimulent le cerveau et peuvent retarder le sommeil. Les lumières perturbent l'horloge biologique de l'organisme qui régularise le cycle de sommeil naturel. Les experts recommandent d'éteindre la télévision et l'ordinateur au moins 30 minutes avant l'heure du coucher. (*UT Southwestern Medical Center at Dallas* 2002)

Une question d'équilibre

La télévision peut sembler sans danger, mais avec le temps, elle peut avoir un effet désastreux sur la santé d'un enfant. Il est trop facile de s'asseoir devant le téléviseur. En comparaison, il est plus exigeant de planifier du temps pour l'exercice, le jeu, les amis, une saine alimentation et l'éducation. Mais les bienfaits – une vie de bien-être – en valent certainement l'effort. Pour découvrir d'autres moyens d'élever des enfants en santé, prenez rendez-vous avec votre chiropraticien dès aujourd'hui.