



Mis à jour le 03/02/2017 à 11:07 Publié le 02/02/2017 à 17:49

VIDÉO - Une étude française montre que dès l'âge de deux ans, le temps passé à regarder la télévision influence le poids de l'enfant quelques années plus tard.

Avec près de 12% des jeunes enfants en surpoids ou obèses dans les pays développés, et 6% dans les pays en développement en 2010, la proportion d'obésité infantile a atteint un seuil épidémique au niveau mondial. Mais ni les facteurs génétiques, ni l'environnement intra-utérin du fœtus, ni l'alimentation ne suffisent à eux seuls à expliquer l'explosion rapide d'un tel phénomène. Depuis quelques années, des chercheurs s'intéressent à l'impact d'un manque d'activité physique chez les très jeunes enfants. Une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a exploré ces liens. Les résultats viennent d'être publiés dans la revue International Journal of Obesity.

«L'exposition précoce aux écrans est obésogène»

À deux ans, 12% des enfants de l'étude ne regardaient pas la télévision, tandis qu'un tiers était exposé aux écrans plus d'une heure par jour. Une activité qui grignote sur le temps passé dehors à se dépenser, puisque 28% des garçons et 38% des filles passaient moins de deux heures dehors à la belle saison (printemps, été). Les autorités sanitaires recommandent pourtant aux enfants de 1 à 5 ans de bouger un minimum de trois heures par jour.

Les résultats montrent que plus les garçons passent de temps devant des écrans à deux ans, plus ils ont un pourcentage de masse grasse corporelle élevé à 5 ans. Chez les filles, ce sont celles qui passent le moins de temps à jouer en plein air à 2 ans qui sont le plus en surpoids. Au total, 9,8% des filles et 5,7% des garçons impliqués dans l'étude présentaient un surpoids dans leur cinquième année. Le temps passé devant la télévision est apparu comme étant inversement associé au temps de sommeil, or des études ont montré qu'un manque de sommeil pendant la petite enfance est lié à un excès de poids.

«Nos résultats confirment ceux de plusieurs études qui avaient déjà suggéré un lien entre exposition précoce aux écrans - principalement mesurée par le temps passé devant la télévision - et surpoids», écrivent les auteurs. Selon eux, plusieurs mécanismes peuvent expliquer cette association, tels qu'une modification du métabolisme des enfants au repos, une substitution de l'activité physique par l'activité télévisuelle ou encore une forte exposition aux publicités pour des aliments transformés gras et sucrés. L'étude montre d'ailleurs que le temps passé devant la télévision est associé à la consommation de ce type d'aliments, mais uniquement chez les garçons âgés de deux ans.

Limiter la télé

Pour ce travail, l'équipe de l'Inserm s'est appuyée sur les données de la cohorte EDEN, qui a suivi pendant 10 ans près de 900 mères et leur enfant à Poitiers et Nancy, du début de leur grossesse jusqu'aux 10 ans de l'enfant. Au cours du suivi, les parents ont répondu à plusieurs questionnaires où ils précisaient notamment la durée habituelle passée à jouer en plein air, le temps consacré chaque semaine aux écrans par leur enfant quand il avait deux ans et l'alimentation de ce dernier. Puis, ces données ont été rapportées au poids, à la taille et au pourcentage de graisse de l'enfant lorsque celui-ci était âgé de 5 ans. L'analyse a été conduite de façon séparée selon le sexe car «dès l'âge de deux ans, l'activité physique et le pourcentage de masse grasse diffèrent entre les filles et les garçons» précise Sandrine Lioret, chercheur en épidémiologie à l'Inserm et coauteur de l'étude. Pour les auteurs, ces résultats méritent d'être confirmés par d'autres travaux. Ces analyses pourront notamment être reproduites grâce aux données de la cohorte ELFE, dans laquelle près de 18.000 enfants nés en 2011 en France métropolitaine ont été recrutés. Mais déjà, des mesures peuvent être prises. «Ces résultats suggèrent l'importance de promouvoir et d'encourager les jeux en plein air dès le plus jeune âge, et de limiter l'exposition aux écrans», soulignent-ils dans leur étude. Ils appellent donc à une meilleure information des parents sur les effets d'une exposition précoce aux écrans et sur l'importance de promouvoir l'activité physique chez les petites filles, qui ont globalement tendance à passer moins de temps dehors que les garçons.

À l'heure actuelle, il est recommandé d'éviter d'exposer son enfant aux écrans avant l'âge de 2 ans et de limiter cette exposition à deux heures par jour entre 2 et 5 ans. Par ailleurs, les scientifiques insistent sur la nécessité de promouvoir l'activité physique chez les petites filles, moins actives que les garçons.

La rédaction vous conseille

- [Surtout, ne pas abuser des écrans chez les tout-petits](#)
- [Bien surveiller le sommeil des adolescents](#)
- [Des bébés ultraconnectés](#)
- [Jeux vidéo: une étude rassurante pour les enfants](#)
- [Manque d'activité physique chez l'enfant: «une bombe à retardement»](#)