

## La télévision, un ennemi de notre santé ?

Catherine Solano

Il y a 2 ou 3 ans, j'ai fini par décider de m'offrir une télévision. Mes enfants étaient ravis, car cela faisait des années que je n'en possédais pas.

Pourtant, suite à des recherches personnelles sur les effets de la télévision, j'ai finalement décidé de me passer du petit écran. Pourquoi ? Simplement, parce que la télévision est toxique pour la santé. Imaginez qu'il existe une substance qui augmente la fréquence de l'obésité, de l'alcoolisme, des troubles du sommeil, des actes suicidaires, des conduites sexuelles à risque, de l'anorexie-boulimie, et de la violence. Décideriez-vous volontairement d'en prendre ou de l'offrir à vos enfants ? Non ? Moi non plus. Et bien, c'est ce que fait la télévision.

Comment le sait-on ? Parce que de nombreuses recherches scientifiques ont été réalisées sur ce sujet. Mais nulle publicité n'est faite bien sûr...

Regarder la télé fait fumer : La télévision transforme des enfants en fumeurs. On estime que 75 000 américains meurent chaque année à cause de la capacité de la télévision à rendre fumeurs des enfants ou des adolescents. En effet, entre 5 et 15 ans, si vous êtes exposé à plus de 2 heures de télévision par jour, vous avez 17 % de risques en plus de devenir fumeur. Et cela peut finir par vous tuer.

La télévision fait grossir les enfants : Ceux qui regardent plus de 5 heures de télévision par jour présentent 5 fois plus de risque de souffrir de surpoids que les enfants la regardant moins de 2

heures[1]. Et y passer plus de 2 heures par jour augmente déjà de 55 % les risques de surpoids[2].

Le risque cardiovasculaire augmente avec la TV, donc le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral croît de 15 % par heure quotidienne devant la télévision[3]. Si vous regardez la télévision plus de 4 heures par jour, cela multiplie presque par 2 vos chances de mourir d'une maladie cardiovasculaire par rapport à quelqu'un la regardant modérément.

La télévision augmente la consommation d'alcool. Avez-vous remarqué que 80 à 90 % des films des box-office américains présentent des scènes d'alcoolisation ? Cela me choque souvent, de voir combien ces scènes sont courantes. Il est aujourd'hui établi que plus un enfant voit des personnes boire dans les films, plus il présente des risques de boire précocement et en grandes quantités[4]. Des jeunes ayant vu le plus de scènes de ce type ont près de 3 fois plus de risque d'avoir expérimenté une consommation alcoolique dangereuse (plus de 5 verres = binge drinking)

La télévision augmente les risques liés à la sexualité. Dans les films et les séries, les relations sexuelles sans lendemain, sans protection, sont présentées comme normales et les risques rarement au rendez-vous (5 % des scènes à référence sexuelle ont aussi un contenu sanitaire, soit par exemple un préservatif !). Dans la fiction, les IVG, les tests de grossesse, les infections sexuellement transmissibles n'existent guère. Et l'éducation sexuelle, normalement obligatoire, est rarement dispensée, sachant que quelques heures par an ne suffiraient pas à contrebalancer les représentations erronées exposées dans les films. Au total, les jeunes les plus exposés à la télévision avancent de 2 à 3 ans leur initiation sexuelle, avec les risques inhérents : grossesses non désirées, carences contraceptives, risque d'infections sexuellement transmissibles... Et quand on sait que l'alcool est très lié lui aussi à

ce type de risques, la télévision fait coup double pour mettre en danger les adolescents. D'ailleurs, les 10 % de filles ayant vu le plus de contenus sexuels présentent 2 à 3 fois plus de risque de grossesse précoce[5].

La télévision détruit votre sommeil.

Les enfants et les adolescents ayant une télévision dans leur chambre s'endorment plus tard, ont une qualité de sommeil altérée et ressentent plus de fatigue dans la journée. [6],[7]

Si vous placez une télévision dans la chambre d'un enfant de 5 ans, il aura, à 11 ans, 3 fois plus de risque de souffrir de troubles du sommeil.

La télévision cultive la violence. Comme l'affirme L'Académie Américaine de Pédiatrie : « Les évidences sont maintenant claires et convaincantes : la violence dans les médias est l'un des facteurs causaux des agressions et de la violence réelle. En conséquence, les parents et les pédiatres doivent agir. »

Ou encore des chercheurs, Rowell Huesmann et Laramie Taylor[8] : le corpus d'évidences accumulées est cohérent et clair. " La violence à la télévision provoque une augmentation des comportements agressifs et violents". Mais, contre vents et marées, « L'industrie du divertissement et certains critiques choisis continuent de nier l'évidence »[9] Plus de 3500 travaux de recherche ont examiné l'association entre violence médiatique et comportements violents. Et 3492, soit 99,8 % ont montré qu'il existait une relation positive entre violence et exposition médiatique. Si la télévision n'existait pas, il y aurait aux Etats-Unis, 700 000 agressions en moins chaque année, 70 000 viols en moins et 10 000 homicides en moins.

La santé ? Et le reste ?

La télévision rend moins intelligent. Plus un enfant regarde la télévision, moins il a de chances de faire des études supérieures. Mais ce n'est pas le sujet ici... Même si c'est peut-être ce qui vous

ferait vendre votre télévision non ?

Et vous, qu'en pensez-vous ? Cela vous donne-t-il envie de

- Jeter votre télé par la fenêtre ?
- Fermer la télévision, pour ne plus la regarder ?
- Limiter votre consommation et celle de vos enfants ?
- Chercher plus d'infos sur le sujet pour vous faire votre idée ?

Si vous souhaitez plus vous informer sur les dégâts de la télévision, je vous engage à lire l'ouvrage d'un chercheur, Michel Desmurget qui a travaillé sur ce sujet et a écrit un livre très documenté que j'ai trouvé passionnant. Il s'agit de TV Lobotomie aux éditions Max Milo. Les sources de cette chronique proviennent de son travail.

Et son livre commence par une phrase de Céline sur laquelle je vous laisse méditer : « La télé est dangereuse pour les hommes. L'alcoolisme, le bavardage et la politique en font déjà des abrutis. Était-il nécessaire d'ajouter encore quelque chose ?... »

Catherine Solano

<http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=television-ennemi-sante>