

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

15 décembre 2008

Regarder la télévision : loin d'être une activité passive sans conséquences ...

Saviez-vous qu'à chaque semaine, un enfant regarde la télévision en moyenne 38 heures (oui, l'équivalent d'une semaine complète de travail!!!) ? 90% des enfants de moins de 2 ans et 40% des bébés de moins de 3 mois regardent la télévision et/ou écoutent des DVD régulièrement. Plus de la moitié des enfants passent plus de 2 heures par jour en face du petit écran. Alors que cela peut sembler inoffensif, de plus en plus d'études arrivent à la conclusion que la télé prend littéralement le contrôle de la santé de nos enfants. Et en passant, l'information qui suit nous concerne tous, les adultes aussi !!!



Une étude de 2004 dans le journal *Pediatrics* révèle que chaque heure additionnelle de télévision regardée augmente le risque de développer des problèmes d'attention à l'âge de 7 ans de 10%. Les enfants de 1 à 3 ans qui regardent la télé plus de 3 heures par jour ont 30% plus de risque d'avoir des problèmes d'attention à l'âge de 7 ans que ceux qui ne la regardent pas.

Tout ce temps passé à regarder la télé et/ou jouer à des jeux vidéo équivaut directement à une réduction du temps alloué aux activités extérieures et physiques, ce qui influence invariablement le poids et la santé général de l'enfant.

Avant l'âge de 3 ans, le cerveau des enfants se développe rapidement et se forme en réponse à ce à quoi il est exposé. Exposer les enfants à plusieurs images rapides comme à la télévision pour de longues périodes de temps à cet âge peut inhiber leur habileté à se concentrer et ralentir le développement de leurs aptitudes sociales.

Lorsque les chercheurs apposaient un dispositif visant à réduire le temps d'écoute par les enfants de moitié (le dispositif bloquait le signal de la télévision lorsque le temps maximum était atteint), ils ont observés chez les enfants :

- une diminution de l'indice de masse corporelle
- une diminution des *grignotines* consommées : en moyenne plus de 100 calories par jour en moins.

Le fait que les enfants soient trop souvent rivés devant le téléviseur ne surprend personne. Une première recommandation est de réduire le nombre d'heures d'écoute à au plus quelques heures par SEMAINE. Le déficit d'attention n'est qu'une problématique reliée à la télévision. D'autres effets négatifs peuvent aussi être soulevés :

Alors oui, les publicités de *fast food* sont certainement partie prenante dans ce combat, mais elles ne sont pas le seul facteur. Pendant que le débat cible les campagnes publicitaires, la programmation violente et leurs impacts sur les jeunes, la télévision elle-même peut être nocive, peu importe ce que les enfants regardent.

- La télé fait modifier nos comportements et nos choix en matière d'alimentation
- Elle rend obèse avec toutes les complications reliées
- Elle rend plus matérialiste
- Elle incite à la surconsommation et à l'endettement
- Elle augmente le stress et rend agressif

Le problème, c'est la télé elle-même

Le problème est souvent dans la chambre

J'en suis presque tombé en bas de ma chaise lorsque j'ai lu cette statistique : près de la moitié des enfants possèdent un téléviseur dans leur chambre à coucher ! Il y a même une étude américaine qui avance le chiffre de 70%, aussi incroyable que cela puisse être. Plusieurs problématiques de santé et de développement sont associées à ce phénomène, incluant :

Un dénommé Dr Aric Sigman, un psychologue britannique, a identifié 15 effets qu'il croit pouvoir relier aux innombrables heures passées devant le petit écran. Pour en arriver à cette conclusion, il a révisé 35 études scientifiques différentes sur la télévision et ses effets sur le spectateur. Il a conclu que les dommages ne venaient pas nécessairement du contenu de la programmation en tant que tel, mais plutôt du temps important passé par les enfants à regarder la télévision et / ou les écrans d'ordinateurs. L'activité produit des effets similaires aux narcotiques sur le cerveau, en inhibant certaines zones qui seraient stimuler par d'autres activités comme la lecture par exemple.

- résultats scolaires plus faibles
- troubles de sommeil
- augmentation du risque de fumer à l'adolescence
- obésité

Regarder la télévision interfère également avec la production de la mélatonine, une hormone pouvant jouer un rôle dans les troubles du sommeil et même causer la puberté précoce chez les adolescents.

Bien entendu, si vos enfants ont un téléviseur dans leur chambre, ils seront plus sujets à la regarder davantage et ainsi être exposés encore plus aux publicités subjectives. Une étude publiée dans *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* a conclu que le simple fait d'avoir la télé dans la chambre augmentait le nombre d'heures d'écoute de 9 heures par semaine !

Voici donc la liste des problématiques de santé reliés à la télévision, selon Dr Sigman :

- 1- Obésité
- 2- Guérison ralentie
- 3- Problèmes cardiaques
- 4- Métabolisme ralenti

- 5- Trouble de vision
- 6- Alzheimer
- 7- Troubles hormonaux
- 8- Déficit d'attention
- 9- Puberté précoce
- 10- Cancer
- 11- Trouble du sommeil
- 12- Augmentation de l'appétit
- 13- Autisme
- 14- Diabète
- 15- Développement cérébral plus lent

Regarder la télévision a un impact majeur sur la biochimie du cerveau. En fait, plus vous la regarder, plus facilement le cerveau glisse en mode réceptif, passif, ce qui signifie que les messages envoyés s'imprègnent dans le cerveau sans participation active de la part de la personne qui regarde. C'est le rêve de tout agent de publicité et c'est aussi principalement la raison pourquoi la publicité a un effet aussi puissant, particulièrement chez les enfants.

Pendant ce temps, les images violentes à la télé stimulent la réponse « lutte ou fuite » ou « fight or flight » en réponse aux stress, mais en sachant que la menace n'est pas réelle, votre cerveau la supprime. Ceci engage le cerveau dans un mode constant de stimulation et de suppression et lorsque vous éteignez le téléviseur, toute cette surcharge de stimulation doit être relâchée. C'est une des raisons pourquoi la TV peut être reliée aux problèmes d'hyperactivité et de déficit d'attention.



Comment reprendre le contrôle de la santé de nos enfants et/ou de la nôtre

Premièrement, la télévision ne devrait jamais se trouver dans la chambre à coucher et limiter le nombre d'heures d'écoute s'avère un choix judicieux. Idéalement, les enfants de moins de 3 ans ne devraient même pas la regarder, en aucun temps.

Je crois qu'il est important en tant que parents de montrer l'exemple à nos enfants. Donc, il est essentiel d'adopter un style de vie santé, qui inclut tous les membres de la famille et de prendre le temps de discuter de tout cela avec vos enfants. Il en est de notre responsabilité.

Même si un tout-petit reconnaît les arches jaunes du McDonald avant de pouvoir dire une phrase complète, vous ne pouvez blâmer que la publicité à 100% sans vous inclure dans l'équation, même si elle joue un rôle...

Voici en terminant 5 puissantes recommandations qui, en les appliquant, permettraient non seulement d'améliorer de façon significative la santé physique et mentale, mais également les relations familiales :

1- Faire de l'exercice physique ! : jouer dehors, prendre une marche en montagne, pratiquer un sport, n'importe quoi qui apportera oxygène et stimulation positive au système nerveux !

2- Éliminer les boissons gazeuses : Vous pouvez diminuer dramatiquement votre quantité de sucre ingéré en éliminant complètement les sodas et en ne buvant que DE L'EAU ou, des jus dilués au moins 2 fois. Rappelez-vous qu'un verre de boisson gazeuse par jour augmente le risque d'obésité de 60% !

3- Limiter ou éliminer la télé : elle n'est pas sans conséquences sur la santé, comme vous avez pu le constater. Non seulement cela permettrait d'augmenter le temps et exercer des activités physique et stimulantes, mais aussi de diminuer de façon importante notre exposition à des messages publicitaires sur les médicaments et des aliments qui nuisent à la santé (Essayez de nommer 10 publicités d'aliments bon pour la santé... l'inverse est beaucoup plus facile n'est-ce pas ?)

4- Faire l'épicerie en famille : et enseignez à vos enfants comment faire la faire judicieusement. Rappelez-vous que les aliments non-santé sont souvent situés à l'intérieur des allées et à leurs extrémités, alors concentrez-vous surtout sur le périmètre et tentez le plus possible de privilégier les aliments biologiques ou d'origine locale.

5- Prendre responsabilité pour sa santé : cela inclut de saines habitudes de vie : une attitude positive et saine gestion des stress, une nutrition variée, équilibrée et complétée par la prise de suppléments de vitamines et de minéraux de bonne qualité, de l'exercice physique régulier, un sommeil approprié et finalement, un entretien régulier de son système nerveux et de sa colonne vertébrale par un chiropraticien afin d'augmenter notre résistance et notre adaptation face à notre environnement.

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

- S= système nerveux libre d'interférences
- A= attitude mentale positive
- N= nutrition et supplémentation de qualité
- T= temps de repos approprié
- E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :

www.auprintempsdelavie.com

Cette chronique vous a intéressé ? Merci de la partager à votre entourage !