

RESUME MONOGRAPHIE TELEVISION ENFANTS ET POIDS

Nos enfants sont de plus en plus gros : doit-on incriminer les écrans électroniques et la télévision en particulier ? Incite-t-elle vraiment à manger plus et moins bien, et à bouger moins ?

On assiste depuis quelques années à une préoccupante épidémie d'obésité, poussant les responsables de santé publique à être de plus en plus soucieux de l'alimentation des enfants. Les coupables sont nommés tour à tour : sucres, graisses, inactivité et, plus récemment la télévision. L'explosion des ventes d'écrans électroniques en tout genre : télévisions, consoles de jeu, jeux électroniques... serait-elle en lien, voire responsable, du nombre croissant d'enfants obèses ? Si c'est le cas, la télévision empêcherait-elle les enfants de passer du temps à des pratiques sportives consommatrices de calories et/ou ferait-elle grossir parce que les messages publicitaires qu'elle diffuse poussent à la consommation de produits souvent gras et sucrés ?

Il est important de garder à l'esprit que l'activité physique est partie intégrante de la croissance et du développement de l'enfant. Or, regarder la télévision ou un écran quel qu'il soit, est une activité tranquille qui laisse le sujet dans une situation d'inactivité totale, ne nécessitant même pas son attention ou sa concentration dans la plupart des cas. En revanche, un ordinateur ou un jeu vidéo a le mérite de nécessiter une attention soutenue et également d'occuper les mains : en effet, les doigts des deux mains étant utilisés, difficile de manger simultanément ! Mais n'allons pas faire toutefois l'apologie de ces petits écrans qui ne favorisent pas non plus la pratique d'une activité sportive. De nombreuses études scientifiques ont en effet montré qu'on dépense en moyenne 3 à 4 fois moins de calories lorsqu'on regarde la télévision au lieu de se promener par exemple ou de faire un jeu de type ballon prisonnier avec des copains. On peut passer de 60 kilocalories par heure à 250 voire 400 pour une activité sportive soutenue. Ainsi, deux heures de télévision par jour engendrent une prise de poids de 3 à 5 kg par an comparé à un jeune individu les passant dans une pratique sportive.

Une autre expérience scientifique a démontré que les plus assidus à la télévision font le moins de sport, dorment le moins et sont plus gros que les autres. Cette conclusion a été élargie à tout usage des médias électroniques.

La piste du manque de sommeil attire l'attention des chercheurs : de nombreuses études ont établi que la durée du sommeil est directement impliquée dans le surpoids et l'obésité. C'est notamment la conclusion d'une étude menée sur près de 5 000 enfants portugais et dont l'objectif était d'établir un lien entre l'obésité infantile et la durée de sommeil de ces enfants. Des mesures de poids, tailles et taux de graisse ont été réalisées et des questionnaires ont été complétés par les parents concernant les caractéristiques familiales et les durées de sommeil de leurs enfants.

Les deux expériences précédentes conduisent à l'affirmation suivante : la télévision influencerait sur le sommeil, en effet le temps passé devant la télévision remplace celui consacré au sommeil, temps de sommeil qui influencerait à son tour sur le poids.

L'autre aspect de la télévision à analyser dans cette problématique d'obésité est les messages qu'elle véhicule auprès des plus jeunes. En effet, les spots publicitaires qui les visent sont majoritairement consacrés aux aliments gras, sucrés et pour le moins facultatifs. Ces publicités sont souvent très attrayantes pour les enfants qui ont légitimement du mal à rester insensibles aux tentations. Elles créent ainsi des envies chez ces enfants, les poussant à consommer des produits alimentaires pourtant contraires à leur santé.

Une étude scientifique a montré que le surpoids et l'obésité observés chez les jeunes seraient dus à un mode de vie très sédentaire et à une consommation d'aliments peu sains déséquilibrant l'apport quotidien. Une autre expérience a été plus précise ; elle a montré que manger devant la télévision augmente significativement l'indice de masse corporelle, et incite à une consommation importante d'aliments riches en énergie et ceci quelque soit le temps passé à une activité sportive.

D'autres études démontrent même que manger devant la télévision induit de manger moins de fruits et de légumes. En effet, ceux qui mangent devant l'écran consomment plus de boissons sucrées et de snacks, et en plus grandes quantités que lorsqu'ils sont consommés sans écran. Les deux effets négatifs s'additionnent !

A ce stade de connaissances, trois aspects négatifs sur la santé sont imputés à la télévision : elle empêche les enfants de se dépenser ; elle les incite à consommer des produits malsains, dans des portions trop copieuses.

Une question se pose désormais : ne pourrait-on donc pas trouver une solution face à cette épidémie d'obésité télévisuelle en ayant recours notamment à ce petit écran, dont le pouvoir quasi hypnotique et la facilité avec laquelle il transmet des idées et messages auprès de nos enfants semble avérée ?

En effet puisque la télévision est si douée pour faire passer des messages erronés à propos d'aliments facultatifs, ne pourrait-elle pas nous proposer des messages pour des aliments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme d'un enfant ?

>>[Accès à l'intégralité de la monographie \(enregistrement nécessaire\)](#)

>>Accès au résumé de la monographie en format pdf