

Enfants, télévision & poids

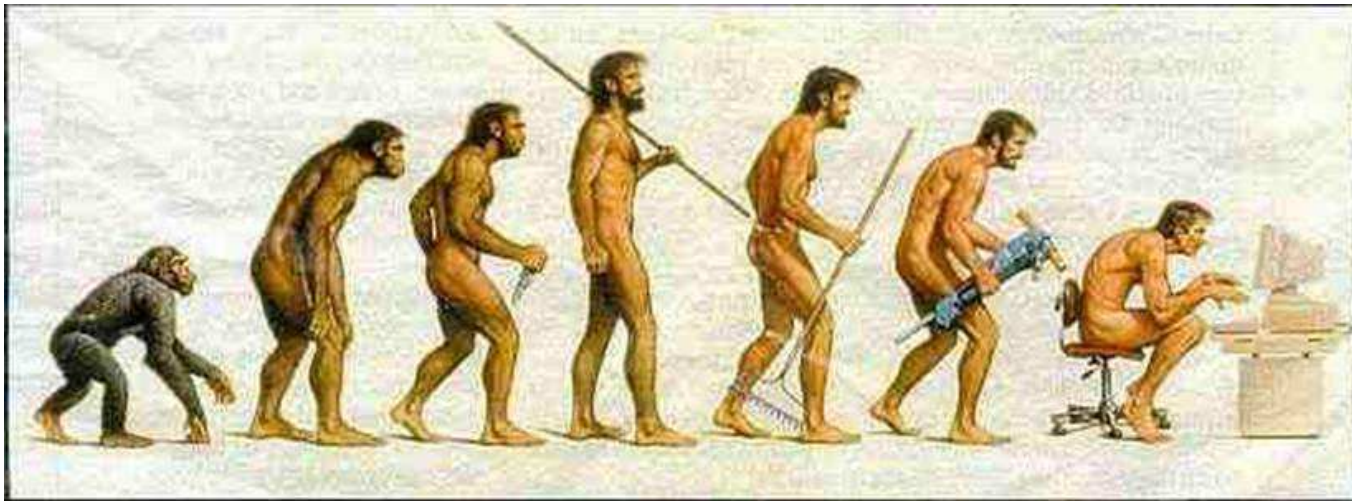
Béatrice de Reynal

Nutritionniste et administrateur de la Fondation
Louis Bonduelle



Contexte

- Dans cette sombre période d'épidémie d'obésité, les responsables de santé publiques sont soucieux du devenir nutritionnel des enfants : tour à tour, les coupables sont nommés : sucre, graisses, inactivité, ... télévision.



- Ferait-elle grossir parce qu'elle promeut une majorité de produits gras et sucrés ? Est-elle montrée du doigt parce que nos enfants passent plus de temps devant elle qu'à se dépenser physiquement ? Alors en est-il de même de tous les écrans électroniques, consoles, jeux vidéo et Cie ?

Contexte



- Pour mieux connaître l'impact de ces écrans sur le poids corporel des enfants, nous avons réalisé une revue scientifique afin de faire un point à date. Cette revue présente les premières hypothèses à envisager.
- Plus de 20 publications scientifiques récentes ou en cours de publication (datées de fin 2008 et 2009) sont étudiées : certaines sont réalisées spécifiquement sur ce sujet (lien entre le temps passé devant les écrans et le surpoids), d'autres intègrent la donnée « temps passé devant les médias électroniques » dans les items analysés par rapport au poids corporel.
- Quelles surprises nous attendent... pour l'instant, laissons donc nos idées reçues dans nos cartables...

Télévision & comportement



- Effectivement, l'activité physique est partie intégrante de la croissance statuaire et du développement de l'enfant...
- Regarder la télévision, ou un écran quel qu'il soit, implique de rester tranquille devant, la plupart du temps – inactif. Et, la TV ne requiert pas même notre attention ou notre concentration... quand un ordinateur ou un jeu vidéo nécessite une attention soutenue. Et même ces flippers miniatures des temps modernes ne permettent pas de manger simultanément puisqu'on a les deux mains prises...

Télévision & comportement



- Il est toujours difficile de quantifier les dépenses énergétiques, mais si nous devons comparer les calories passées devant la TV et celles dépensées à faire un jeu avec les copains, type ballon prisonnier par exemple, il faut un multiple de 3 ou 4...
- On peut passer de 60 Kcal/ heure à 250 ou 400 pour une activité sportive soutenue !
- Ainsi, 2 heures de TV par jour engendre une prise de poids de 3 à 5 kg en une année

Télévision & comportement



- Les ventes exponentielles d'écrans électroniques en tous genres – télévisions, consoles de jeu, jeux électroniques.... est aujourd'hui mis en parallèle avec la croissance de l'obésité infantile. Mais on ne peut que penser à cette multiplication d'occasions de rester calme derrière un écran, quel qu'il soit !
- L'autre versant de la télévision est les messages qu'elle véhicule auprès des plus jeunes. Ainsi, les écrans publicitaires qui ciblent les enfants sont, pour une majorité, consacrés aux aliments gras, sucrés, et pour le moins – facultatifs.
- Ce sont donc ces deux mauvais côtés de la télévision que nous analysons aujourd'hui.



TV : de quoi parle-t-on ?



- En moyenne, les Français regardent la TV pendant 3h30 chaque jour... à partir de l'âge de **4 ans** et au delà !
- La TV reste allumée en moyenne durant plus de 5 h dans les foyers.
- Curieusement, ce ne sont pas les enfants qui lui sont les plus fidèles, mais les femmes, puis les hommes...

Diverses sources moyennées 2009

TV : de quoi parle-t-on ?



- Ces durées sont en augmentation régulière de 2 mn par an !
- Concernant les jeux vidéo, la moyenne serait de 58 mn par jour durant la semaine et 1h27 les jours de week end.

Diverses sources moyennées 2009

Télévision & obésité : chiffres



Selon ***Janssen et al (1)*** :

Le temps passé devant la TV n'est pas lié linéairement au surpoids ou à l'obésité : les jeunes Israéliens, accros à la télé avec 66,2 % d'entre eux qui la regardent plus de trois heures par jour, ne sont que 11,1 % à être en surpoids ou obèses.

En Suisse, les enfants sont le moins nombreux à regarder intensivement la télé (24 %). C'est l'un des pays qui présentent la plus faible prévalence d'obésité et surpoids infantiles, parmi les 34 pays étudiés.

Télévision & obésité : chiffres



selon *Janssen et al (2)* :

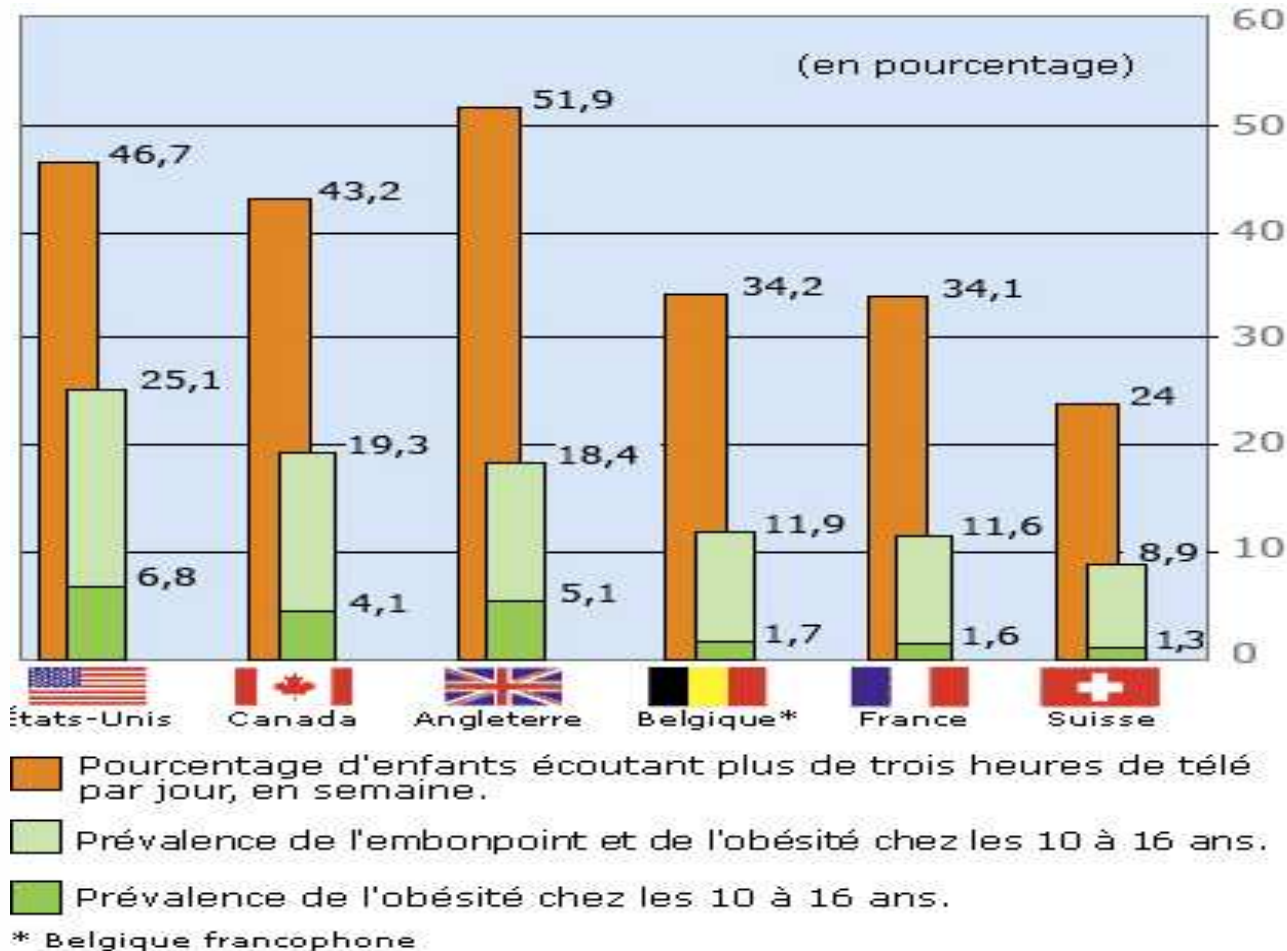
En général, la prévalence de l'obésité et du surpoids des enfants est plus élevée dans les pays où les enfants passent au moins trois heures par jour devant la télé, en semaine.

À l'inverse, quand les enfants font le plus d'activité physique, la prévalence de l'obésité et de l'embonpoint infantiles est la plus faible. Mais **les effets de l'activité physique sur le poids corporel sont moindres que ceux liés à l'écoute de la télévision.**

La consommation élevée de sucres et de boissons gazeuses ne semble pas avoir d'impact sur le poids des enfants d'âge scolaire.

Les enfants qui mangent peu de fruits et de légumes n'ont, en général, pas plus d'excès de poids que ceux qui en consomment beaucoup.

Télévision & obésité : chiffres



Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, et al, Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns, Obesity Reviews, Mai 2005, Vol. 6, No 2, 123-32.

TV & Consommation

- **Est ce que la TV empêche de bouger ou elle incite à manger plus ?**

Les écrans vidéo empêchent de bouger et incitent à être sédentaires... Mais ils empêchent aussi de manger puisqu'ils occupent les deux mains.

Et La télévision ?



TV & Consommation



- Selon Manios et al (mars 2009 en Grèce), elle incite à consommer plus d'énergie, et ceci ***indépendamment de l'activité physique*** !!.
- Selon Macfarlane (mars 2009 en Australie), manger devant la TV augmente significativement le BMI, tout comme l'absence de petit-déjeuner ou la fréquence de repas pris en fast food.
- Aziz et al (Janv 2009 à Karachi) montre un lien fort entre le temps passé devant la TV et le surpoids.
- Selon Liand et al (mai 2009), manger devant la TV affecte négativement la consommation de fruits et légumes et induit une augmentation des quantités consommées. Ceux qui mangent souvent devant la TV consomment plus de boissons sucrées, plus de snacks.
- **Regarder et/ou manger devant la TV induit plus de surpoids et d'obésité**

TV & Consommation

Hypothèse

- **Tout comme l'activité physique augmente durablement le métabolisme de base, est-ce que l'inactivité importante engendrée par la TV induirait une réduction durable du métabolisme de base ?**
- 10 mn d'activité physique tous les jours engendrent une augmentation du métabolisme de base pour les 8 heures qui suivent
- Et si 2 h de TV engendraient une diminution du métabolisme de base durablement ??

TV & Consommation

- **Est ce que la TV se regarde plus dans les familles favorisées ou défavorisées ?**

Selon Gomez et al (octobre 2008 en Colombie), la télévision se regarde plus dans les milieux peu favorisés. Plus le niveau socio-culturel augmente, plus les enfants font du sport...



TV & Consommation

• Est ce que la TV empêche de bouger et de dormir ?

- Selon Alricsson et al (oct 2008), les plus gros consommateurs de TV font moins de sport, dorment moins et sont plus gros que les autres.
- Jordan et al (déc 2008) montre que ceci survient pour tout usage des medias électroniques
- Selon Padez et al (fev 2009), la **durée du sommeil** est directement impliquée dans le surpoids et l'obésité.

Hypothèse : La TV influe sur le sommeil qui influe sur le poids ?

TV & Consommation



• **Lorsque les jeunes passent du collège à la fac, prennent-ils ou perdent-ils du poids ?**

Selon Pullman et al (avril 2009 aux USA), le temps passé au travail sur ordinateur remplace celui passé devant la TV et celui consacré au sommeil. La consommation d'alcool augmente... et les jeunes prennent en moyenne 3 kg lors de la première année d'université !

• **Est ce que la TV augmente le QI des jeune enfants ?**

Selon Schmidt et al (mars 2009), sur les enfants de 3 ans qui regardent en moyenne plus d'une heure de TV par jour, les QI ne sont pas augmentés.

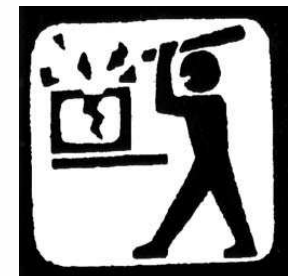
TV & santé



• La TV est-elle un bon indicateur de santé publique ?

Selon Padez et al (Fév 2009, France), la prévalence de l'obésité est inversement proportionnelle au statut socioéconomique. Les enfants de 3 à 14 ans passent en moyenne 113,5 mn devant la TV et 38,5 mn en jeux vidéo chaque jour. Par rapport à INCA I, la prévalence de l'obésité n'est pas différente, les apports énergétiques sont moins élevés et le taux d'inactivité est plus élevé. Et ceci quelque soit le métier du chef de famille.

Pour Fairclough et al (Mars 2009), les enfants des milieux les moins favorisés passent plus de temps dans les loisirs sédentaires que sportifs. Proportionnellement, les garçons regardent plus la TV, jouent plus aux jeux vidéo et font plus de sport. Cette inégalité entre les sexes doit être prise en compte.



TV & santé



• La TV et sa pub participent t-elles à l'épidémie d'obésité ?

Selon Journal of Laws & economics, (Fév 2009, France), les adolescents qui regardaient beaucoup la TV sont devenus, avec l'âge, plus gros que les autres. Leur IMC est plus élevé et leur tour de taille plus conséquent. Selon Europ Journ of Clinical Nutrition, aux USA, les publicités télévisées sur les aliments ont pour effet de faire grossir... Ces chercheurs ont estimé qu'en supprimant ces publicités, on pourrait diminuer de 18 % le nombre d'enfants de 3 à 11 ans en surpoids.



Contenu des messages publicitaires



Publicité et éducation

- Les publicités alimentaires renferment souvent des scènes de dépendance à un aliment, des tableaux où les sensations de plaisir sont exacerbées à outrance, des situations de violence (on vole la nourriture, on ne se retient plus) et où les adultes sont souvent traités irrespectueusement.
- Ces situations sont délétères pour le comportement alimentaire des enfants qui visualisent ce messages de façon chronique

Source : Page RM, Brewster A. Mai 2009

Contenu des messages publicitaires



Publicité et éducation

- Les publicités alimentaires destinées aux enfants utilisent des personnages de bande dessinées ou de films, personnages qui ont une proximité évidente avec l'enfance : tendresse, sympathie, gentillesse, bienveillance... Le fait de leur faire porter des messages publicitaires « moi, je mange x », les rend prescripteurs de messages forts, à l'encontre des règles de base de l'équilibre nutritionnel.
- Pourquoi la majorité des messages publicitaires ciblant les enfants concernent les aliments facultatifs ? Céréales trop sucrées, biscuits ou barres sucrées et grasses, boissons sucrées.... Pourquoi n'y a-t-il jamais de messages sur le lait, sur le petit pois, sur le poisson en filet ou sur la pomme ?

Conclusions : le salut par le marketing et l'écran vidéo ?



Puisqu'ils sont si forts pour faire passer des messages erronés à propos d'aliments facultatifs, ne pourraient-ils pas nous proposer des messages pour les aliments essentiels ?

Conclusions : le salut par le marketing et l'écran vidéo ?

- **Puisque le média Vidéo est si attrayant pour les enfants, proposons leur des jeux sur le sujet de la nutrition, du bien être, du bien bouger**

C'est ce que commencent à proposer les grandes marques de jeux vidéo : des jeux, des programmes pour manger mieux, pour perdre du poids, etc.

Maddison R, Foley L, Mai 2009

- **Parler de nutrition par l'écran ? Un non sens ou la solution d'avenir ?**

Merci de votre attention