

# Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

## La télévision et la santé de votre enfant

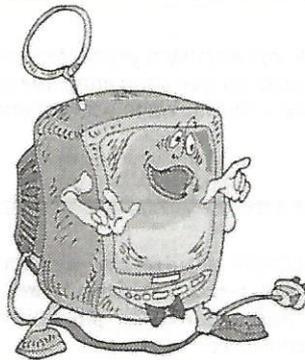
L'enfant ou l'adolescent moyen passe plus de 17 heures par semaine devant le téléviseur. Quel impact cette habitude a-t-elle sur le bien-être de votre jeune? Selon D' Paquet, regarder occasionnellement des programmes appropriés à l'âge ne semble pas dommageable. Toutefois, regarder la télévision à outrance peut avoir une influence négative et néfaste sur la santé d'un enfant. À titre de spécialiste de la prévention, D' Paquet est toujours à jour sur la recherche traitant des risques potentiels pour la santé incluant la télévision chez les enfants. Parlez au D' Paquet à ce sujet et sur d'autres risques pour la santé des enfants.

### Messages contradictoires des médicaments

La télévision aux heures de grande écoute est inondée de commerciaux drôlement chouette faisant la promotion de médicaments de prescription et de médicaments en vente libre. Les chiropraticiens, comme D' Paquet, sont extrêmement inquiets au sujet des messages que ces publicités envoient aux enfants qui croient plus facilement ces revendications suspectes que les adultes. Ces campagnes publicitaires insinuent que prendre des médicaments régulièrement "n'est pas une grosse affaire." De plus, plusieurs commerciaux font un lien avec l'utilisation des médicaments et un mode vie actif et sophistiqué. D' Paquet recommande aux parents de considérer que ce flot constant de commerciaux sur les médicaments peut inciter leurs enfants à se tourner vers les médicaments avec des effets secondaires potentiellement dangereux plutôt que de se concentrer sur la prévention.

### Problèmes de ceux qui passent leur temps sur le divan

L'obésité place les enfants à risque pour une pléiade de maux plus tard dans la vie tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète et plusieurs



types de cancers. Heureusement, simplement réduire le

temps que vos petits passent devant le petit écran peut être un moyen de prévention afin de ne pas devenir quelqu'un qui passe son temps sur le divan, un moyen sûr de gagner du poids selon un récent rapport.

De septembre 1996 à avril 1997, les chercheurs ont suivi 192 étudiants de troisième et quatrième année. Un groupe expérimental a participé à un programme de six mois visant à réduire le temps de télévision, des films vidéo et des jeux vidéo alors que les sujets contrôles ne participaient pas à un tel programme.

Les étudiants du groupe expérimental se sont engagés à regarder moins de télévision et mangeaient moins pendant qu'ils regardaient la télévision en comparaison avec le groupe contrôle. De plus, les enfants du groupe d'interven-

tion avaient beaucoup moins de chance de gagner du poids que les participants contrôles (*Journal of the American Medical Association* 1999; 282:1561-7).

### La télé: l'ennemi du marchand de sable

Un rapport de 1999 de l'édition électronique du journal *Pediatrics* révèle que la télévision peut déranger le cycle de sommeil d'un enfant.

Les chercheurs ont rassemblé les données sur 495 enfants de la maternelle jusqu'en quatrième année. Une réponse positive de relation dose-effet a été trouvée entre le fait de regarder la télévision et les problèmes de sommeil. Spécifiquement, regarder la télévision déclenchait de la résistance à aller au lit, retardait le moment de s'endormir, l'anxiété du sommeil et raccourcissait la période de sommeil. Les experts disent que les enfants avec des téléviseurs dans leur chambre à coucher ont démontré un plus haut risque de dérangement du sommeil (*Pediatrics* 1999; 104:e27).

### Le lien télé/boisson chez les ados

Selon un récent rapport, regarder la télévision est aussi associé à un risque plus élevé d'abus d'alcool chez les ados. Un total de 1 533 jeunes de neuvième année ont participé à une recherche d'une durée de 18 mois. Tous les étudiants fréquentaient les écoles publiques de San Jose, Californie.

*Cette semaine, prenez un moment pour donner à quelqu'un qui vous est cher le cadeau de la santé.*



### **Alternatives intéressantes à la télé qui plaisent aux enfants**

*Comment pouvez-vous intéresser votre enfant pour l'éloigner de la télévision? Premièrement, débutez lentement. En famille, choisissez un ou deux soirs par semaine désignés comme "sans télévision." Remplacez la télévision par des activités intéressantes que vos enfants auront hâte de faire. Vous trouvez ci bas plusieurs suggestions comme alternatives à la télé tirées d'une enquête de chiropraticiens et de leurs patients avec des maisons "sans télévision".*

Créez un engouement pour l'artisanat – Vous promener dans un magasin d'artisanat local peut faire germer toutes sortes d'idées créatives pour occuper vos enfants pendant des heures. Vous pouvez aussi prendre en considération de laisser à vos enfants le choix d'un projet qui suscitera leur intérêt.

Cuisinez – Cuisiner ensemble est une recette gagnante de plaisir familial. Vous n'êtes pas certain quelle recette essayer? Pensez à faire du pain. Les enfants adorent pétrir la pâte et la regarder lever, spécialement si vous permettez à vos petits de donner à la pâte la forme de spirales, de cœurs ou d'animaux!

Racontez une histoire – Entretenez l'imagination de votre enfant en l'invitant à raconter une histoire. Vous pouvez demander à chaque enfant de créer et de partager son histoire ou raconter une histoire de groupe en invitant chaque membre de la famille à ajouter à tour de rôle une phrase à l'histoire.

Sortez – Les enfants ont besoin d'une sortie de soirée de temps à autre. Considérez inclure dans votre horaire une sortie à la salle de quilles ou au "mini-golf" une fois par mois. Vous pouvez même organiser des tournois avec d'autres familles ou des amis.

Soyez une star – Pourquoi ne pas encourager vos enfants à présenter une pièce de théâtre ou un spectacle de marionnettes basé sur une histoire que vous lisez ou que vous imaginez ensemble? Créez une scène de fortune en utilisant des draps en guise de rideau de scène – fouillez dans votre grenier et vos garde-robes, vous trouverez sûrement des idées de costume.

L'étude a démontré que pour chaque heure par jour passée devant le téléviseur, le risque de commencer à boire des boissons alcooliques augmentait de 9%. Pour chaque heure de musique vidéo par jour, le risque montait en flèche à 31%. Toutefois, regarder des films vidéo - ou jouer à des jeux vidéo - n'était pas associé à une augmentation de consommation d'alcool (*Pediatrics* 1998 Nov; 102:e54).

Quel est le lien entre la télé et la consommation de boissons alcooliques chez les ados? Les experts pointent du doigt les campagnes publicitaires sexy par les médias faisant la promotion de l'alcool et une glorification répandue de consommer des boissons alcooliques.

#### **Les effets psychologiques de la télé**

Regarder ou ne pas regarder la télévision conduisant à un comportement violent et agressif est un sujet de discussion animée. Même si d'autres recherches sont nécessaires avant qu'un lien ferme puisse être établi, l'évidence

préliminaire suggère que regarder la télévision pendant plusieurs heures par jour peut aggraver les problèmes de comportement.

Les chercheurs de "Case Western Reserve University" de Cleveland, Ohio ont mené une enquête sur 2 245 étudiants de troisième jusqu'à onzième année sur leurs habitudes de télévision et leurs comportements. L'étude a conclu que, "Les enfants qui regardaient énormément la télévision pouvaient présenter des problèmes tels que la dépression, l'anxiété et les comportements violents; de tels cas devraient être examinés par des psychiatres et d'autres professionnels de la santé mentale travaillant avec les enfants" (*J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998; 37:1041-8). Un rapport de suivi a trouvé que les sujets qui regardaient des programmes violents étaient plus sujets à démontrer des comportements agressifs.

Regarder la télévision peut aussi déclencher d'autres problèmes psychologiques incluant un état de stress post-traumatique qui a été décelé chez de

jeunes enfants qui regardaient les reportages couvrant les guerres ou autres événements violents. De plus, les experts en psychologie infantile avertissent que regarder la télévision à l'excès peut provoquer des troubles de l'attention.

#### **Réévaluez le rôle de la télévision dans votre maison**

Est-ce que la télévision occupe une place prépondérante dans votre maison? Si oui, considérez réduire le temps que votre famille passe devant le petit écran. Comme pour bien d'autres choses, la modération semble être la clé quand on parle de télévision.



**Dr Pascal Paquet, D.C.**

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

[drpascalpaquet@yahoo.ca](mailto:drpascalpaquet@yahoo.ca)