

La télévision et la santé de votre enfant

Imaginez que vous êtes sur la route et que votre automobile commence à crachoter et à trembler. Vous savez que le réservoir d'essence est plein, alors pourquoi le moteur répond-il comme si la voiture manquait d'essence? Parce qu'il y a un blocage dans le système : l'essence est là, elle n'arrive tout simplement pas au moteur. Un phénomène semblable se produit avec le diabète, explique Dr. Lajoie.

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 Dr. Lajoie, 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. Dr. Lajoie 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 malaises 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'intervention 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.

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).

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 coeurs 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.

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.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545