

①

“La télévision attaque le cerveau

Michel Desmurget, dans un livre, dénonce les effets de la télévision sur la santé publique. Données scientifiques à l'appui.

Vous êtes neurophysiologiste, spécialiste du fonctionnement cérébral et vous nous alertez sur les effets de la télévision sur le cerveau. Quels sont ces risques ?

“Trois grands champs sont identifiés. Au niveau de la cognition, couramment appelée l'intelligence, nous sommes sûrs que la télévision a un effet profondément délétère sur le développement intellectuel. Nous sommes certains qu'elle a aussi un effet sur l'agressivité et la tolérance à la violence. Enfin, des conséquences sont attestées sur le plan sanitaire.”

Pourquoi estimez-vous qu'il s'agit d'un problème de santé publique ?

“L'Académie américaine de pédiatrie et de très nombreux spécialistes le disent. La télé affecte le sommeil, elle est un facteur d'entrée dans le tabagisme et l'alcoolisme plus influent que la famille ou les copains (pour 20 à 30% des fumeurs). Elle affecte également la sexualité (comportements à risques, grossesses précoces chez les adolescentes...) et l'image du corps car les types physiques véhiculés par le petit écran sont totalement déconnectés de la réalité.”

Pouvez-vous citer une expérience éloquentes dans ce domaine ?

“Dans une des îles Fidji où 0% des adolescentes étaient au régime ou anorexiques, on a découvert, trois ans après l'arrivée de la télévision, que 70% des jeunes filles avaient entrepris un régime et 11% se faisaient vomir pour contrôler

leur poids. Ma propre fille âgée de 8 ans (1,27 m, 19 kilos), s'est trouvée grosse après avoir regardé un programme jeunesse sur une chaîne publique en affirmant que cela l'empêcherait d'avoir un amoureux. On ne peut pas laisser entrer de telles inepties dans la tête d'une enfant et pourtant la télé y parvient avec une précision chirurgicale.”

Concernant la violence des jeunes, que sait-on sur son rapport avec la télévision ?

“D'abord, les consommateurs d'images violentes ont tendance à être plus agressifs. Sur 3 500 études publiées aux Etats-Unis, pas une seule ne dit que la télé n'a aucun effet dans ce domaine. On sait aussi qu'il existe un phénomène d'habituation (forme d'apprentissage), un seuil de réaction à la violence plus bas chez ceux qui consomment régulièrement des images violentes. On a même observé chez certains adolescents une modification structurelle du cerveau, plus précisément de l'épaisseur du cortex dans les zones contrôlant les comportements violents. Enfin, toutes les études montrent que la télévision est génératrice d'anxiété.”

Société inconsciente, cynisme des lobbies... A qui la faute ?

“Les deux. Beaucoup de gens parlent de la télé en faisant preuve d'une profonde incompétence parce qu'ils ignorent la littérature scientifique ou ne connaissent pas l'anglais. Mais il existe aussi d'importants intérêts économiques en jeu. Si les parents n'étaient pas noyés sous un flot



“Toutes les études montrent que la dénonce Michel Desmurget.

d'informations complaisantes, ils seraient beaucoup plus vigilants.”

Croyez-vous à une réaction sociale face à une telle menace ?

“Ma première idée était d'informer les parents mais je n'ai pas assez mesuré le risque de provoquer

2



l'émission est génératrice d'anxiété. Je ne comprends pas que l'on puisse laisser faire autant de mal à nos enfants,"

chez eux un sentiment de culpabilité générant souvent beaucoup d'agressivité. Il est vrai que derrière ce livre, il y a une vraie colère de ma part. Aujourd'hui, nous savons que la télé nuit à la santé. Je suis convaincu que des procès seront

un jour intentés contre l'industrie de la télévision. J'ai compilé près de 5 000 études parues dans des revues scientifiques de référence issues des meilleures universités du monde. Je ne comprends pas que l'on puisse laisser faire autant

de mal à nos enfants."

Propos recueillis
par Emmanuel Gallero

"TV Lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision", Editions Max Milo, 320 pages, 19,90 €.



“La Télé affecte l'image du corps”

Michel Desmurget,
neurophysiologiste

REPÈRES

3h32

C'est le temps moyen que les Français consacrent chaque jour à la télévision. Ce chiffre représente 75% du temps libre et près de deux mois par an devant la télé, sans parler du temps passé devant les autres écrans.

Appauvrissement du lexique

Pour des bébés de 8 à 16 mois, une heure quotidienne passée devant des contenus télé dits "éducatifs" entraîne un appauvrissement du lexique d'environ 10%.

Alzheimer

La probabilité de contracter la maladie d'Alzheimer augmente de 30% pour chaque heure de télévision consommée entre 40 et 60 ans.

Risques cardiovasculaires

Un individu qui passe 4 heures par jour devant un écran télé multiplie par deux le risque d'accident cardiovasculaire mortel.

Dix-huit chaînes gratuites

Dix-huit chaînes gratuites et une meilleure qualité de son et d'image. C'est l'offre faite par la télévision tout numérique (TNT), arrivée en Basse-Normandie le 9 mars puis début juin 2010 (pour ceux tournés vers l'émetteur de Rennes) après une bascule parfois douloureuse pour les téléspectateurs. S'en souviennent notamment les Coutan-

çais, les Granvillais et les Virois pour ne citer qu'eux.

Au total, 600 000 étaient concernés par cette bascule qui a parfois marqué le début d'une nouvelle ère : si certains en ont profité pour s'offrir le téléviseur de leurs rêves, d'autres ont tout simplement oublié de s'adapter et finalement abandonné la lucarne.

Pas de télé dans la chambre des enfants



La télévision n'est pas un moyen d'endormissement mais trouble le sommeil. Et les enfants qui la regardent sont plus agressifs.

Chaque mois, La Manche Libre propose en partenariat avec le site internet securikids une chronique à destination des familles. Après les dangers de la vie à la campagne le 19 mars 2011, place à la question de la télévision dans la chambre des enfants.

Faut-il une télévision dans chaque chambre ? A quel âge peut-on offrir un poste à son enfant ? Autant de questions que bon nombre de parents se posent. La réponse est claire et nette : pas de télévision dans les chambres des enfants. la télévision reste un outil utile et pédagogique dans la mesure où il est utilisé avec parcimonie et dès lors que les parents ont un contrôle sur les programmes visionnés.

Selon Médiamétrie, en 2002, les 4/10 ans auraient consommé en moyenne 134 minutes de télévision par jour. En France, près de 12% des enfants seraient équipés de téléviseurs dans leurs chambres.

Télé = échec scolaire

Un médecin néo-zélandais a étudié le lien entre le temps passé devant la télévision pendant l'enfance et le niveau de diplôme obtenu vers 25 ans : *"plus un enfant regarde la télévision, plus il a de chance de quitter le circuit scolaire sans qualification"*. On ne saurait être plus clair. Donc pas de téléviseur dans la chambre.

A quel âge un enfant peut-il regarder la télévision ? Surfer sur Internet ?

Réponses de Serge Tisseron, psychiatre.

En quoi regarder la télévision peut-il être dangereux pour un enfant de moins de 3 ans ?

"A cet âge-là, la seule chose dont a besoin un enfant c'est d'interagir avec tous ses sens, avec le monde qui l'environne, c'est-à-dire prendre des objets, les secouer, faire du bruit... C'est comme cela qu'il construit son fonctionnement cérébral et psychique. Or la télévision immobilise le bébé et réduit son interaction avec le monde. De plus, elle le submerge d'expériences face auxquelles il ne peut prendre aucun recul. Il n'y a donc pas de bonnes manières pour un enfant de moins de 3 ans de regarder la télévision, ni de bons programmes pour lui. Moins un bébé regarde la télé, mieux cela vaut."

Expliquer les règles

Cela peut-il créer des traumatismes ?

"Cela entrave son développement. La récente étude de Pagani qui porte sur la consommation de télévision entre 2 et 4 ans montre que plus les enfants sont exposés à la télévision en bas âge plus ils ont de risque de présenter à 10 ans des problèmes de concentration, d'obésité, de moins bonnes performances en maths et d'être passifs face à leurs camarades agressifs."

A partir de 3 ans, peut-on regarder la télé autant que l'on veut ?

"Pas du tout. L'Académie américaine de pédiatrie a fixé en 1999 des barèmes. Entre 3 et 5 ans une heure par jour, entre 5 et 8 ans : deux heures par jour et à partir de 8 ans : trois heures maximum de temps d'écran (télévision, Internet, console de jeu...)"

A quel âge peut-on laisser son enfant surfer sur Internet ?

"Pas avant 9 ans et encore accompagné. Il faut expliquer aux enfants les règles essentielles d'Internet. Leur dire que tout ce qu'ils mettent sur Internet y restera éternellement."

④ Interdit aux bébés !



"Si on laisse l'enfant tout seul devant la télé, soit il va évoluer vers l'acquisition de modèle violent, soit de modèle dépressif où il va s'enfermer de plus en plus dans une position de victime," précise Serge Tisseron.

nellement, peut tomber dans le domaine public, et qu'on ne peut jamais savoir si cela correspond à la réalité ou pas."

Faut-il les laisser aller sur Facebook ?

"Quand j'étais enfant, on sortait sur les terrains vagues. Si nos parents nous avaient interdit d'y aller, on n'aurait pas pu se socialiser correctement parce que toute la vie sociale se passait là. Loin des regards des parents ! C'est là que l'on faisait toutes nos expériences d'enfants, d'adolescents. Aujourd'hui, l'expérience socialisante est sur Facebook."

Facebook ne présente-t-il pas certains dangers ?

"Pas plus que lorsque nous allions sur les terrains vagues. Le

problème n'est pas que les jeunes aillent sur Facebook mais qu'ils s'y inscrivent sans savoir à quoi ils s'engagent. C'est pour cela qu'il faut leur expliquer les règles essentielles d'Internet et que je mi-



Serge Tisseron, psychiatre.

lite pour qu'à l'école primaire, on leur explique ce qu'est le droit à l'intimité, le droit à l'image et à quoi s'engagent, sans le savoir, ceux qui utilisent Facebook, Youtube, Dailymotion."

Selon une étude, un enfant à l'âge de 12 ans aura été témoin de 8 000 meurtres télévisés. Cela ne favorise-t-il pas la violence ?

"C'est plus compliqué. J'ai réalisé une étude sur cette question. Schématiquement, un petit tiers des enfants devient plus violent. Un autre tiers va se sentir menacé,

agressé, victime. Et le dernier tiers va s'identifier à Zorro, au redresseur de tort. C'est pour cela que beaucoup de jeunes s'engagent dans l'humanitaire, partent en guerre contre la violence."

Qu'est-ce qui fait qu'un enfant va s'orienter vers une catégorie plutôt qu'une autre ?

"Si l'enfant grandit dans un environnement où les parents mettent l'accent sur l'entraide et la solidarité, il a beaucoup plus de chance d'évoluer vers le modèle Zorro. Si, au contraire, on laisse l'enfant tout seul devant la télé, soit il va évoluer vers l'acquisition de modèle violent, soit de modèle dépressif où il va s'enfermer de plus en plus dans une position de victime."

À quoi voit-on qu'un enfant est trop "accro" à la télévision, l'ordinateur ou à la console de jeux ?

"À ses résultats scolaires. S'ils baissent, il faut que les parents diminuent le temps de jeu."

Propos recueillis par Benoît de Villeneuve

REPERES

■ Théorie du 3, 6, 9, 12

"J'ai établi une règle très simple : 3, 6, 9 et 12. Pas de télé avant 3 ans ; pas de console de jeux portable avant 6 ans, pas d'Internet non accompagné avant 9 ans, pas d'Internet seul avant 12 ans et encore avec un accès limité dans la durée".

■ Console de jeux

"À la différence de certains jeux vidéos qui peuvent développer des capacités et être source de socialisation, les jeux des consoles portables sont très rudimentaires. Et surtout, ils favorisent l'isolement. L'idéal serait que l'enfant n'en ait jamais."

"Faut-il interdire les écrans aux enfants", Serge Tisseron, Bernard Stiegler, Ed.Mordicus.