



An - nasr

Vendredi n° 276 du 27 févr. 2009

Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que la victoire, célèbre les louanges de ton Seigneur et implore son pardon

L'Islam enseigne le juste milieu dans nos actes car c'est la protection juste qui est le seuil séparant l'efficacité et la toxicité, le divertissement de la perte de temps entre autres. Au sujet de la télévision, voici un article exposant les méfaits de son abus, particulièrement chez les enfants. Plus de doute possible, les scientifiques sont aujourd'hui unanimes : l'abus de petit écran fait des ravages chez les enfants. Etat des lieux et conseils pour limiter les dégâts.

Prostrés, sourds à tout appel, le regard rivé, la pupille fixe, méconnaissables, comme statufiés devant le petit écran des heures durant : beaucoup d'enfants boivent la télé jusqu'à plus soif, et les parents

trinquent. Ils se sentent à la fois coupables et inquiets : coupables de leur impuissance à arracher leurs bambins à la fascination qu'exercent ces flots d'images sur leur rétine ; inquiets d'un effet hypothétiquement dévastateur sur leur

Trop de télé nuit gravement aux enfants.

tendre cervelle.

Jusque-là, la crainte parentale

était sans fondement, dans la mesure où les experts semblaient incapables de diagnostiquer avec certitude les méfaits de cette consommation à haute dose sur des consciences en herbe. Certes, chacun d'entre nous pouvait intuitivement pressentir sa nocivité, mais les thèses d'experts se contredisaient, et faute de certitudes, faute d'outils, les parents étaient plus enclins à céder à la tyrannie de l'étranger lucarne qu'à la combattre

avec efficacité. Mais voilà désormais que sur ce front, les choses bougent. Y compris en France, pays que Claire Bisset, ex-défenseure des enfants, qualifiait encore en 2002 de « désert épidémiologique dans ce domaine (1) ». Les chercheurs du monde entier sont enfin unanimes : l'abus de télé nuit aux neurones en plein développement des enfants, et affecte leur comportement et leur santé. Le lien entre la télévision et les nouveaux troubles de l'enfance est désormais établi.

Si nos enfants restent scotchés devant la télé, c'est qu'elle les plonge dans un état proche de l'hypnose. Tout se passe au niveau du cerveau : aussitôt le poste allumé, des ondes lentes, dites « alpha », prennent le relais des ondes « bêta », celles de l'éveil. En temps normal, ce processus s'opère chez un individu en état de légère léthargie qui garde les yeux fermés, ou qui est en train de s'endormir. Les chercheurs ont également observé chez l'enfant gavé de télé une nette prédominance de l'activité cérébrale dans l'hémisphère droit, celui qui traite l'information de façon émotionnelle. Résultat : l'esprit critique est annihilé et la capacité d'appréhender diminue.

« Nous sommes en train de nous livrer sur nos enfants à une expérience incontrôlée, en attendant de voir les résultats ! (2) », écrit Dimitri Christianisa, médecin à l'Institut de santé infantile de l'université de Washington, à Seattle, aux Etats-Unis. A voir l'état des lieux scientifique qui suit, il y a effectivement de quoi s'inquiéter... et de se décider à prendre les mesures qui s'imposent.

La télé bride l'imagination des enfants

La télévision affecte la capacité de représentation de l'enfant, autrement dit, altère sa faculté d'imagination. C'est ce que montre de manière évidente le pédiatre allemand Peter Winterstein, qui a étudié pendant plus de dix-sept ans les dessins de quelque mille neuf cents enfants, âgés de 5 à 6 ans. Plus les enfants passent du temps devant le poste, plus leurs dessins s'appauvrissent en détails et perdent de leur relief, quand ils ne sont pas carrément déstructurés pour les plus « téléphages ». A l'issue de son enquête, Peter Winterstein n'hésite pas à comparer la nocivité de la télévision pour le développement de l'enfant à celle de la cigarette pendant la grossesse !

Elle les empêche de se concentrer

L'abus de télé nuit aussi à la capacité des enfants à se concentrer et à apprendre. Ainsi, plus un bébé aura regardé la télévision, plus ses risques d'échouer dès le cours préparatoire seront élevés. Et les méfaits se confirment sur la durée : une enquête néo-zélandaise (1), portant sur un millier d'individus nés en 1972 et 1973 et suivis pendant trente ans, a montré que plus ils avaient abusé de la télé pendant leur enfance, moins leur niveau d'études était élevé. L'excès de stimulation audiovisuelle peut donc provoquer un déficit de l'attention, voire, pire, de l'hyperactivité (2).

Elle perturbe leur sommeil

La consommation télévisuelle augmente cauchemars, difficultés à s'endormir et réveils au milieu de la nuit, aussi bien chez le bébé que chez l'enfant ou l'adolescent. La faute est-elle au milieu familial plutôt qu'à la télé ? Pas sûr : quels que soient leur niveau socio-culturel et leur environnement affectif, les adolescents qui consomment trois heures de télévision par jour à 13 ans rencontrent davantage de pro-

blèmes de sommeil - et ces problèmes perdurent jusqu'à l'âge adulte selon l'étude « *Association Between Television Viewing and Sleep Problems During Adolescence and Early Adulthood* » (Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine vol. 158, 2004).

Elle favorise l'obésité

Selon la dernière enquête du gouvernement américain sur la santé et la nutrition (1), les jeunes de 8 à 16 ans qui passent plus de quatre heures par jour devant la télé sont plus gros que ceux qui la regardent moins de deux heures. A l'inverse, des enfants qui réduisent leur consommation télévisuelle voient diminuer leur masse grasseuse sans même avoir modifié leur comportement alimentaire.

En cause : le manque d'exercice, le grignotage, l'influence de publicités vantant une alimentation trop riche en calories, mais aussi et surtout les troubles du sommeil qu'elle engendre. En effet, le manque de sommeil affecte directement les mécanismes de la digestion et l'assimilation des graisses

1. " Relationship of Physical Activity and Television Watch-

The journal of the american medical association vol.279, 1998.

La télé rend les enfants violents
1. « Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood », Science vol. 295. n° 5564, 2002.

Une étude anglo-saxonne (1) menée durant près de vingt ans a mis en relation la consommation télévisuelle de centaines d'individus et leur parcours judiciaire. Les résultats ? Accablants pour les amateurs d'émissions violentes.

L'imagerie cérébrale permet aujourd'hui de comprendre pourquoi devant des images violentes, le cerveau réagit comme s'il était exposé à une situation réelle : il se met en état d'alerte, mobilisant le système limbique (ou siège des émotions), avec des réflexes de fuite ou d'agression. Mais à force de visionner le même genre d'images, ce système d'alerte subit une désensibilisation. Ainsi, progressivement, les enfants s'habituent à la violence et en viennent à la reproduire sans émotion.

La télé transforme leur vision du monde

Selon Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, auteur de

l'une des rares enquêtes françaises sur la question, « les images violentes, par la forte angoisse qu'elles provoquent, poussent à effacer les particularités individuelles au profit d'un dénominateur commun au groupe », avec tous les risques que cela comporte (instinct grégaire, soumission à un leader, dépersonnalisation, passage à l'acte...). L'angoisse fait aussi naître une peur de la vie que le théoricien de la communication George Gerbner appelait « syndrome du monde méchant », où chacun se sent bientôt le devoir d'être violent avec les autres parce qu'il est persuadé que les autres ne vont pas tarder à l'être avec lui. La violence des images accroît donc considérablement la violence des groupes. Et empêche encore plus l'enfant de développer son libre arbitre et son individualité.

Extrait de Psychologies.com

Lisez et faites lire AN-NASR