

L'influence de la télévision sur le développement de l'enfant

Michèle Gagnan, pédiatre

Au cours des dernières décennies, la télévision a pris de plus en plus de place dans la vie quotidienne des familles. Selon une étude publiée en 2002 dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*, les enfants canadiens passeraient en moyenne de trois à cinq heures par jour devant la télévision ! Il devient donc important d'analyser l'influence de ce phénomène social sur la vie familiale et plus particulièrement sur le développement de l'enfant.

Récemment, un article paru dans la revue *Lancet*¹, rédigé par des auteurs du Département de médecine sociale et préventive de Dunedin, en Nouvelle-Zélande, relate les résultats d'un sondage concernant 1000 enfants nés en 1972-1973 et observés à intervalles réguliers jusqu'à l'âge de 26 ans¹. Entre cinq et onze ans, les questionnaires s'adressaient aux parents, alors que de onze à vingt-et-un ans les sujets répondaient eux-mêmes. Les questions portaient sur le nombre d'heures passées devant le téléviseur chaque semaine, la masse corporelle, la consommation de tabac, le rendement cardiorespiratoire, la pression artérielle et le taux de cholestérol plasmatique. Les auteurs ont conclu à une nette association entre ces différents paramètres et ont recommandé de ne pas dépasser deux heures de télévision par jour durant l'enfance et l'adolescence. Cette étude fait une analyse à notre avis tout à fait juste et pertinente. Oui, la télévision est liée à l'obésité (immobilisme, grignotage), mais son influence est beaucoup plus complexe. On peut, par ailleurs, se demander si les effets étudiés peuvent, dans une certaine mesure, ne pas dépendre uniquement du nombre d'heures passées devant la télévision, mais aussi de la personnalité de l'enfant.

En 1999, la Société canadienne de pédiatrie a publié plusieurs communiqués sur les conséquences indésirables d'un manque d'encadrement des enfants devant la télévision : comportements violents, augmentation de l'incidence d'obésité, effet nocif sur l'apprentissage et le rendement scolaire, comportement sexuel irresponsable et autres. Elle aurait alors émis une série de recommandations aux parents : éviter les émissions comportant de la violence et des scènes à caractère sexuel, discuter de la valeur pédagogique d'une émission avec l'enfant, comme l'importance du don de l'amour, donner l'exemple en tant que parents (fermer la télévision aux heures de repas, offrir à l'enfant d'autres types de distractions comme la lecture, l'écriture, les visites au zoo et au musée).

La télévision a aussi été récemment accusée de provoquer chez le jeune enfant un syndrome d'hyperactivité. Le Dr Christakis

et ses collègues ont, en effet, évalué les répercussions de la télévision sur les comportements de deux populations d'enfants âgés de trois et de sept ans, respectivement². Leurs conclusions ont été très claires, à savoir que le nombre d'heures devant le téléviseur était directement associé aux problèmes d'inattention avec hyperactivité. Cette étude semble ainsi indiquer qu'il faudrait limiter le temps que les enfants en bas âge passent à regarder des émissions.

Que conclure de toutes ces études ? Chose certaine, l'écoute de la télévision se fait aux dépens du temps associé à la lecture, aux leçons et aux devoirs. Les enfants d'âge scolaire qui regardent la télévision de une à deux heures par jour voient leur rendement diminuer de façon marquée, surtout en lecture, car la télé encourage une certaine passivité, un manque d'effort, de goût et de créativité³. Or, n'est-ce pas durant les premières années de vie que l'enfant forge sa personnalité et sa capacité intellectuelle ?

Il est certain que la plupart des parents, eux-mêmes grands consommateurs de télé, ne réalisent pas l'influence indéniable de ce médium techniquement fascinant sur le développement de leur enfant. Toutefois, le médecin peut certainement jouer un rôle éducatif important dans le domaine, en s'informant du temps que passe l'enfant devant la télé, ainsi que de la nature des émissions qu'il regarde, particulièrement lorsque son jeune patient souffre d'obésité ou d'hyperactivité ou encore que ses résultats scolaires sont inadéquats malgré un quotient intellectuel normal.

En conclusion, la télévision faisant partie intégrante de la vie quotidienne dans la plupart des foyers, indépendamment du niveau social des familles. Il est nécessaire d'évaluer les répercussions de ce moyen de communication sur les enfants à un moment de leur vie où les capacités d'apprendre, de traiter l'information et de se bâtir une personnalité sont maximales. Le médecin devrait contribuer à une certaine éducation des parents à ce sujet, voire encourager des rencontres dans les milieux scolaires. ☺

1. Hancox R, Milne BJ, Poulton R. Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet* 2004 ; 364 : 257-62.

2. Christakis DA, Zimmerman FJ, Di Giuseppe DL et coll. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 2004 ; 113 : 708-13.

3. Strasburger VC. Does television affect learning and school performance? *Pediatrician* 1986 ; 38 : 141-7.