

Les effets avérés de la TV et autres écrans par les neurophysiologistes comme Michel Desmurget

- Un spectateur en France regarde plus de **3h la TV par jour**, soit 16 années de sa vie.
- Un adolescent consomme entre **7 et 11h d'écrans par jour**.
- Un jeune de 11 ans a déjà vu en moyenne **8 000 meurtres** à la télévision
- 70% des programmes avec 5 scènes /h à connotations sexuelles. 75% des progr avec 10 scènes/h avec une cigarette. 90% des films avec des scènes alcooliques.
- 60 % des programmes pour adultes contiennent entre 4 et 5 actes violents/h et 30/h pour les enfants (avant 7 ans l'enfant ne fait pas la distinction entre le réel et le monde virtuel.)
- Un enfant par an, est 1000 h devant la TV, 800 h devant un professeur et 40 h à discuter avec ses parents.
- Dans 4 foyers sur 10 la TV est allumée en permanence et un enfant sur deux a une tv dans sa chambre.
- 90% des enfants de 2 ans regardent la TV pour 1h30/j.

I. Menace notre santé

- Pousse à la **consommation de tabac (X10) et d'alcool (X2)**, et la font débiter plus tôt
- Augmente le **risque de décès** (+10% de risque en plus pour chaque heure/j ; chaque h fait perdre 22mn) (X2 les risques infarctus pour 1h/j au primaire en diminuant le diamètre des artères, X2 chez l'adulte pour 2-4h/j)
- Augmente l'**obésité** par la consommation d'aliments gras et sucrés (chez les ados, +55 % de risques de sur-poids pour 2h/j ; X2,6 à 3 ans pour plus de 2h/j ; +30% de nourriture ingurgité en plus devant l'écran et d'autres déséquilibres : anorexie, la boulimie, la dépression et la mésestime de soi
Mécanisme : par la publicité et les placements de produits liée à la présence de neurones miroirs qui s'activent lorsque l'on voit quelqu'un qui effectue une action.
- Augmente par 3 le risque d'avoir des taux d'insuline élevés chez l'adolescent pour plus de 2h/j.
- Diminue le sommeil** et donc la croissance (1h de sommeil en plus pour un ados qui se limite à 30mn/j. La lumière bleue affecte la mélatonine, "l'hormone du sommeil", et donc notre horloge biologique. Baisse de 22 % pour 2h/j et entraînent des troubles du sommeil, des risques de diabète, d'obésité et même de cancer du sein.
- Augmente la sécheresse de l'œil car clignote moins et la myopie comportementale.
- Le stress chronique permanent provenant des informations anxieuses nous maintient dans un état d'alerte permanent avec sécrétion d'adrénaline et de cortisol et cause l'**épuisement de notre système immunitaire, diminue les hormones sexuelles, augmente les risques cardia-vasculaires, provoque des ulcères d'estomac la fonte des muscles et détruit l'hippocampe.**
- Pousse aux pratiques **sexuelles risquées** de plus en plus jeune (avancement de l'âge de 2 à 3 ans et de 4 ans l'âge de la première grossesse). Les rapports sexuels se font sans effets négatifs.

II. Cultive la peur et la violence

- Contribue à l'**isolement social**
- Augmente la **violence et le seuil de tolérance à la violence** avec la même lien que celui entre la tabagisme et le cancer du poumon et juste après le risque entre le fait de ne pas utiliser le préservatif et le sida (5 à 15%) en réduisant l'activité du cortex frontal impliqué dans la répression des comportements antisociaux. (Un enfant de 4 ans 1h/j X4 les troubles du comportement à l'école primaire. A 22 ans 1-3h/j versus moins de 1h/j X1,5 la violence verbale et physique et X2,5 les bagarres lors des 30 ans. Et pourtant il existe un CODE PENAL n° L227/22
« Le fait de fabriquer, de transporter, de diffuser par quelque moyen que ce soit un message à caractère violent ou pornographique ou de nature à porter gravement atteinte à la dignité humaine, soit de faire commerce d'un tel message, est puni de 3 ans d'emprisonnement et de 80 000 € d'amende, lorsque ce message est susceptible d'être vu ou perçu par un mineur (transposé dans la loi du 17 juin 1998. »
- Augmente le **sentiment de peur et d'insécurité** « syndrome du grand méchant monde »

III. Étouffe nos facultés intellectuelles

- Fait **baiss**er le **niveau scolaire** (43 % de risques de quitter l'école sans diplôme pour chaque heure de télévision consommée quotidiennement durant les années d'école primaire et baisse de 42 % des résultats en math pour 1h/j) (Risque x3 de ne jamais savoir lire quand la tv est allumée en permanence)
- Accélère le **déclin cognitif des seniors** et favorise l'Alzheimer (gain de 30 %, pour 1h/j entre 40 et 60 ans)
- Fait apparaître des **troubles du langage** chez l'enfant (1 an 2h/j X6 les risques, 2 ans 2h/j X3 à et baisse le niveau de compétence langagière ; 1h/j de contenus «éducatifs» entre 8 et 16 mois se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10 % ; 25% de mots en moins à 4 ans pour 4h/j car non

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV au maximum 60 minutes par jour:



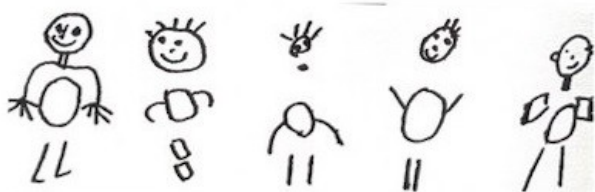
Dessins enfants TV moins de 60 minutes par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV plus de 3h par jour:



Dessins enfants TV plus de 3 h par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Enfin voici les dessins d'enfants qu'on a laissés seuls regarder la TV et qui en ont subi des traumatismes importants



Dessins enfants seuls devant TV / traumatismes familiaux © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Conseils donnés par Michel Desmurget de bon usage de la TV,

Puisqu'elle exerce une action fortement nocive sur le développement cognitif, le sommeil, la réussite scolaire, la santé, l'agressivité, la sociabilité intra et extra familiale. **Le mieux est le zéro TV.** Aux États-Unis, de nombreux cadres de la Silicon Valley (Ebay, Apple, Yahoo, Hewlett-Packard, Google etc.) envoient leurs enfants à la Waldorf School. Ces écoles ne mettent pas les enfants devant les ordinateurs car elles considèrent que l'école doit avant tout être un lieu de rencontres humaines et que les écrans n'ont, dans ce sens, pas d'intérêt à l'école.

Elle devrait être **proscrite avant 5 ou 6 ans** tant elle trouble le sommeil, promeut l'obésité à long terme et interfère avec le développement intellectuel, affectif, physique et social de l'enfant. Les dommages étant bien souvent irréversibles.

Chez les **primaires et les collégiens** elle ne devrait **pas dépasser 3-4 heures par semaine** avec des programmes dépourvus de contenus sanitaires à risques (alcool, tabac, violence, sexualité, alimentation.)

Jamais de tv le soir avant de se coucher ou le matin avant d'aller à l'école. tanguy.lemire@ac-nice.fr

le 27 février 2014

interactif, or le nombre de mots entendus et parlés avant 3 ans détermine les performances linguistiques et cognitives à venir).

-Pousse à la **simplification et au manichéisme** en diminuant l'imagination (voir les dessins d'enfants de 5 ans : perte de 40% de la richesse avec moins de 30mn/j versus plus de 1h/j

-Fait baisser le temps de lecture (baisse 50 % en un quart de siècle)

-Engendre l'hyperactivité et déficit de l'attention en accaparent l'attention captive, exogène, automatique par le changement perpétuel au détriment de l'attention dirigée, endogène, volontaire. (Avant 3 ans 1h/j augmente de près de 75 % la probabilité d'occurrence de troubles attentionnels à 8 ans, 1h/j entre 5 et 11 ans augmente de 50 % à 13 ans et 1h/j à 14 ans de 44 % à 16 ans et X4 l'échec scolaire.)

-Cultive le **plaisir immédiat et l'impulsivité** et non l'effort avec récompense différée nécessaires aux apprentissages (ondes lentes alpha identiques à la veille yeux fermés ; L'IRM montre que le système de récompense avec libération de dopamine est sollicité ce qui développe un besoin artificiel de plaisir immédiat et une façon de fuir les contraintes réelles qui a long terme entraîne un sentiment de manque...comme une drogue).