

# → Obésité: la télé alimente la pandémie qui affecte les enfants

<http://www.lagrandeepoque.com/content/view/1130/38/>  
Écrit par Jacques Brodeur, source PetitMonde.com 11-01-2007

## La télé garde les enfants assis

Les enfants ont besoin d'au moins une demi-heure d'exercice par jour mais la télévision réduit le temps disponible pour l'activité physique. Un régime d'activités physiques plus copieux rapporterait pourtant des bénéfices à court, moyen et long terme. Surtout que le temps consacré à l'éducation physique à l'école est insuffisant.

Plus inquiétant, il a même été démontré que l'exposition à la télé abaisse le métabolisme plus que lire, flâner, ou même dormir. Nos enfants brûlent plus de calories dans un hamac que devant un film.

La télévision peut être apparentée à une drogue



## La télé fait manger... et mal!

La télé ne se contente pas de la soumission passive de son jeune public. Elle les fait aussi grignoter. Un sondage auprès d'élèves d'une douzaine d'écoles primaires du Québec et de l'Ontario indique que les produits le plus souvent grignotés sont le maïs, les croustilles, le chocolat et les bonbons. Ajoutons une boisson gazeuse et on obtient un cocktail qui conduit directement à l'obésité.

Les enfants mangent aussi de moins en moins en famille et cela influe sur la qualité de leur alimentation. Avec la disparition du repas en famille, les échanges deviennent plus rares. Les enfants nord-américains conversent avec leurs parents durant un piètre 38 minutes par semaine. Dans un nombre croissant de foyers, le téléviseur s'est substitué à l'affection des parents.

Au cours des dernières années, les enfants ont été de plus en plus nombreux à se retrouver seuls devant la télévision, surtout lorsque cette dernière trône dans leur chambre. C'est devant elle qu'ils nourrissent leurs émotions et remplissent leur estomac. Les parents se méfient trop peu de cette gardienne et des comportements alimentaires qu'elle encourage. Ces derniers s'avouent impuissants à encadrer l'alimentation des enfants et démissionnent.

## La télé manipule

Enfin, il y a aussi la publicité qui occupe 20% du temps de diffusion. Les dix produits alimentaires les plus annoncés sont tous de gros porteurs de calories. La malbouffe a belle apparence à la télévision parce qu'on prend soin de nous en cacher les conséquences. Les agences de marketing font des affaires d'or en aidant les industries alimentaires à manipuler des enfants. Pire, elles apprennent à ces derniers comment harceler leurs parents.

Les chercheurs en publicité ont appris à développer et exploiter une nouvelle compétence transversale chez l'enfant, l'asticotage, un mélange de harcèlement et de manipulation affective. L'enfant apprend tôt à asticoter ses parents jusqu'à l'obtention de ce que les annonces lui ont mis en tête. Certains enfants sont certains que tous les enfants de leur école possèdent les aliments ou les jouets annoncés à la télévision.

La publicité nous présente régulièrement des enfants qui déjouent les consignes parentales comme des petits malins. Parfois, on nous montre des enfants carrément grossiers avec leurs parents, et ces derniers sous des dehors imbéciles. Avez-vous remarqué comment le parent soucieux d'alimenter sainement son enfant est présenté à la télévision comme une personne autoritaire et dépassée? La publicité affecte le climat familial et peut même saper l'autorité parentale.

## Régime miracle?

Pendant que les pouvoirs publics fédéraux et provinciaux hésitent à agir, les études mesurant l'incidence de la télé sur l'obésité s'accumulent. Au cours de la dernière décennie, deux études ont de quoi impressionner. Celle de la prestigieuse Kaiser Family Foundation, a permis d'éplucher 45 études et d'en résumer les conclusions. L'autre, celle du Dr Thomas Robinson, de l'Université Stanford, en Californie, arrive à une conclusion engageante pour une majorité de parents. Conscient de l'influence du téléviseur sur la santé et les habitudes alimentaires, le Dr Robinson a fourni aux enseignants d'une école primaire de San José les outils pédagogiques pour motiver des élèves de 4e et 5e année à se passer de télé et de jeux vidéo durant 10 jours. Il a mesuré l'obésité des enfants avant le jeûne et 20 semaines après. Ses résultats publiés, en 1999, dans le prestigieux Journal de l'American Medical Association (AMA) ne laissent pas de doutes: en diminuant leur consommation de télévision et de jeux vidéo, les enfants ont réduit leur obésité.

Serait-ce enfin l'élixir miracle que tous attendaient?



## **1ere partie : Répondre aux 4 questions**

en s'aidant du document fourni (et d'un dictionnaire) :

1. Qui a écrit cet article :

2. Des enfants de quel pays, cet article parle-t-il ? :

3- Soulignez dans le document les 6 mots ci-dessous et donnez une définition ou au moins un synonyme (dictionnaire):

Métabolisme :

Flâner :

Converser :

Piètre :

Pandémie :

Elixir :

4- Expliquez les 3 expressions soulignées en vous aidant du contexte de la phrase :

La télévision « trône dans leur chambre »:

« La malbouffe a belle apparence à la télévision »:

« Saper l'autorité parentale » :



## **2eme partie : AU DOS DE CETTE PAGE :**

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous donnerez votre avis personnel avec vos arguments sur 2 des 3 extraits au choix suivants:

1 « La télévision peut être apparentée à une drogue »

2 « Dans un nombre croissant de foyers, le téléviseur s'est substitué à l'affection des parents »

3 « La publicité affecte le climat familial et peut même saper l'autorité parentale »