

## La télévision peut devenir une ennemie

L'expression « couch potatoes » vous fait penser à quelqu'un? Non? Pensez maintenant à l'image d'Homer Simpsons devant son téléviseur. Ça vous dit quelque chose maintenant? La philosophie chiropratique accourt à la rescousse pour combattre ce syndrome, malheureusement fort répandu dans la société.

Selon une étude de Statistique Canada<sup>1</sup>, la prévalence de l'obésité a augmenté de façon importante au cours des 25 dernières années, et ce, peu importe les catégories d'âge et de sexe.

Devant ce fait, nous pensons intuitivement à deux causes combinées : une alimentation déficiente et le manque d'exercice physique. Cependant, lorsque les chercheurs regardent plus attentivement les données empiriques concernant l'effet de l'un ou de l'autre de ces déterminants, les résultats ne sont pas si clairs que cela ne puisse paraître. Les chercheurs tentent d'expliquer cette augmentation par la sédentarisation de nos comportements.

Chez les enfants et les adolescents, de nombreuses études démontrent qu'un lien existe entre le nombre d'heures passées devant un écran d'ordinateur, un écran de télévision et l'embonpoint ou l'obésité. Une étude récente de Statistique Canada<sup>2</sup> rapporte que la situation est la même en ce qui concerne les adultes canadiens, et ce, sans égards au sexe.

Une explication possible du lien entre le temps passé devant un écran et l'obésité concerne la demande d'énergie métabolique (valeur MET) associée à cette activité. En effet, écouter la télévision demande 1,0 MET ce qui est à peine supérieur à la demande du sommeil (0,9 MET). Des activités sédentaires comme écrire assis (1,8 MET), ranger l'épicerie (2,5 MET), jouer à des jeux de société (1,5 MET) ont tous une valeur MET supérieure à l'écoute de la télévision ou le temps passé devant l'ordinateur.

La réponse positive aux nombreux messages publicitaires d'aliments riches en calories, mais pauvres en contenu nutritionnel, aurait aussi un effet important sur l'augmentation de l'apport calorifique et l'obésité. De même, une étude ciblant les adolescents a démontré que pour chaque heure d'écoute, le risque de commencer à boire des boissons alcooliques augmentait de 9 %.<sup>3</sup>

Les enfants d'âge primaire sont aussi affectés par l'écoute de la télévision. En 1999, une équipe de chercheurs a effectué des recherches en lien avec l'écoute de la télévision et le sommeil. Ils ont découvert qu'une trop grande écoute avait un effet sur la résistance à aller au lit, sur la durée entre la mise au lit et le

---

<sup>1</sup> Rapports sur la santé, 2006, p. 9-25.

<sup>2</sup> Rapports sur la santé, 2008, p. 21-33.

<sup>3</sup> Pediatrics, 1998

moment de s'endormir<sup>4</sup>. Pour ceux et celles d'entre vous qui ont des enfants et des adolescents, il est facile de transposer cette réalité à l'effet des jeux vidéo sur leur comportement. Vous vous inquiétez pour la santé de votre ado? Demandez à votre chiropraticien qu'il vous guide.

Selon certaines projections, l'accroissement régulier de l'espérance de vie au cours du XX siècle débutera son ralentissement si rien n'est fait pour lutter contre l'obésité dans la population. Si l'écoute de la télévision ou le temps passé devant l'ordinateur est néfaste pour votre santé et celle de vos proches, il faudrait peut-être aussi analyser l'ensemble des comportements sédentaires dans votre quotidien. La sédentarisation doit être prévenue dès le plus jeune âge. Plus jeune l'intervention est faite afin de réduire le temps d'inactivité physique, plus les résultats sont encourageants. La base étant de réduire le temps d'inactivité physique et de le remplacer par des activités moins sédentaires.

Bien que de cultiver sa santé mentale et sa curiosité intellectuelle avec des recherches sur le Web ou l'écoute d'une émission éducative à la télévision soient tout indiqué, il ne s'agit pas d'activités qui occasionnent une dépense énergétique très importante. Pour combattre l'obésité et l'embonpoint, votre chiropraticien vous dira qu'il est préférable de choisir une activité physique qui occasionnera une forte dépense énergétique. Comme le dit la publicité, la modération a bien meilleur goût! C'est aussi vrai avec la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo.

---

Rester actif : quelques trucs express de votre chiropraticien!

- 1- Faites 2 marches de 15 minutes. C'est plus efficace qu'un bloc de 30 minutes.
- 2- Marchez avant et après avoir mangé : cela augmente votre métabolisme.
- 3- Allez travailler en vélo.
- 4- Si vous êtes utilisateur des transports en commun, sortez 2 stations avant la vôtre et marchez jusqu'à votre destination.

---

<sup>4</sup> Pediatrics, 1999