

Superviser les heures d'écoute de la télévision à la maison

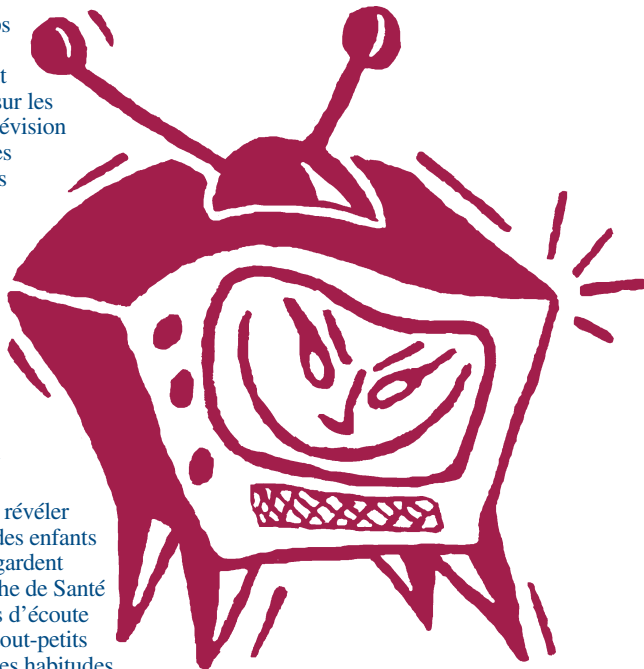
Est-ce que votre enfant d'âge préscolaire rechigne quand vient le temps d'aller au lit parce qu'il veut écouter « juste une autre émission »? Devez-vous servir les repas entre les émissions favorites de votre fille? Avez-vous remarqué une baisse continue des capacités de votre enfant à résoudre un problème de manière calme et de jouer de façon créative? Si oui, c'est peut-être que la télévision occupe une trop grande place dans votre foyer.

On se préoccupe depuis longtemps du contenu de la programmation et aujourd'hui on s'inquiète surtout des effets négatifs de la violence sur les jeunes esprits. La violence à la télévision rendent les enfants moins sensibles à la douleur d'autrui, plus craintifs par rapport au monde qui les entoure et plus agressifs envers les autres. Des recherches récentes démontrent que les probabilités que les enfants développent des difficultés de socialisation et des comportements délinquants ou agressifs sont plus élevées chez les enfants qui regardent continuellement la télévision indépendamment du programme.¹

Des preuves semblent maintenant révéler que la santé mentale et physique des enfants serait en danger quand ceux-ci regardent beaucoup la télévision. La recherche de Santé Canada a trouvé que les habitudes d'écoute acquises lorsque les enfants sont tout-petits auront une influence sur ces mêmes habitudes tout au long de leur vie.² La recherche révèle que le fait de regarder la télévision contribue largement à l'insomnie, à la dépression et à l'hyperactivité chez les jeunes enfants.

De plus, les enfants qui sont souvent assis devant le petit écran sont moins en forme parce qu'ils ne courent pas, ne sautent pas et ne font pas travailler de grands groupes de muscles. Le taux d'obésité augmente et les enfants de plus en plus jeunes sont cliniquement obèses. La recherche a établi que le fait d'être inactif physiquement équivaut à fumer un paquet de cigarettes par jour.³

La télévision influence aussi de façon négative la nutrition des enfants. On estime que le quart des publicités ciblées sur les jeunes sont des annonces de nourriture, mais on y voit rarement des aliments nutritifs. Dans la plupart des cas, il s'agit de publicités pour des aliments sucrés, riches en gras ou salés, tels que les céréales sucrées, les collations préemballées et les aliments prêt-à-manger dont les portions sont de plus en plus grandes; tous ont un lien avec l'obésité chez l'enfant.



Lignes-directrices pour la télévision

- Regardez la télévision avec votre enfant; n'utilisez pas ce moyen pour remplacer la gardienne.
- Supervisez les émissions qu'écoute votre enfant.
- Établissez un quota d'heures d'écoute par jour ou par semaine et respectez-le.
- Planifiez d'autres activités en famille (pique-nique, bibliothèque, parc, piscine).
- Évitez les émissions violentes et empêchez votre enfant d'écouter des émissions qui

l'effraient. Les effets sur les enfants peuvent s'étendre sur plusieurs années.⁴

- Enregistrez à l'avance des émissions et des films pour des occasions spéciales.
- Expliquez à votre enfant ce que sont les techniques de publicités manipulatrices. Jouez à les identifier.
- Utilisez des thèmes abordés à la télévision comme sujets de conversation avec la famille.
- Écoutez la télévision quand il y a des émissions utiles et non pas simplement pour faire du bruit. Évitez de manger devant la télévision.
- Aidez les enfants à reconnaître ce qui est vrai et ce qui est fictif à la télévision.

Les parents ne doivent pas se sentir impuissants en ce qui concerne la télévision et les enfants. En plus de superviser l'utilisation de la télévision dans leur foyer, les parents peuvent influencer la programmation auprès du Conseil canadien des normes de la radiotélévision, du Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, des Citizens Against Violence et de l'Alliance pour l'enfant et la télévision.

Encouragez votre enfant à regarder les bonnes émissions et félicitez-le d'avoir bien choisi. On a démontré que des émissions canadiennes de grande qualité et non-commerciales amélioreraient le comportement des enfants et des parents qui les écoutaient.

La télévision est un puissant moyen d'enseignement pour les enfants, tout comme le bon exemple. Montrez à votre enfant que vous faites de la lecture par plaisir. Montrez-lui que vous choisissez soigneusement vos émissions de télévision et que vous êtes prêtes à faire des jeux imaginatifs avec lui, de l'artisanat ou lui lire une histoire. Servez des repas nourrissants, loin de la télévision. Prenez en charge les heures d'écoute de la télévision pour que votre enfant puisse utiliser son potentiel de création et d'amusement.

1. Archives de Pediatrics and Adolescent Medicine, 156:910-914, Septembre 2002
 2. Santé Canada, Centre national d'information sur la violence dans la famille, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/violencefamiliale/html/nfntseffevage_f.html
 3. Tremblay, M. et Willms, D., Canadian Medical Association Journal, 28 nov 2000; 163 (11).
 4. Cantor, J. et Harrison, K. Tales from the screen: Enduring fright reactions to scary media. Media Psychology, Printemps 1999