

La télévision tue-t-elle le mouvement ?

La consommation de télévision chez les élèves de l'école enfantine et du cycle primaire

Chers parents,

En Suisse, un enfant sur cinq est trop gros à son entrée à l'école enfantine! Les enseignants d'éducation physique et les pédiatres constatent en outre que la mobilité de nombreux enfants est insuffisante et que beaucoup d'adolescents et adolescentes ont une mauvaise posture susceptible d'entraîner des maux de dos.

Notre mode de vie et notre environnement ont profondément changé au cours de ces dernières décennies. L'augmentation du trafic routier et la concentration des espaces construits ont pour effet que les enfants n'ont plus guère la possibilité de jouer dans des rues ou sur des places qui ne sont pas prévues expressément pour eux. Le rayon d'action des enfants et leurs possibilités d'explorer leur environnement et de le „conquérir“ activement sont, de ce fait, fortement limités, si bien que leur besoin naturel de mouvement est entravé.

Les jeux se sont déplacés de l'extérieur vers l'intérieur, un phénomène qui se trouve encore renforcé par les possibilités d'utilisation des médias.

L'offre actuelle des médias est considérable. Les médias sont une chose qui va de soi dans la vie des enfants. Il y a la télévision, les consoles de jeu, la radio, le lecteur de CD, les jeux vidéo et les films vidéo, les DVD, les magazines, les portables, les ordinateurs ainsi qu'Internet. **La consommation des médias entraîne une restriction de l'activité physique.**

Les enfants et les adolescent(e)s devraient, de ce fait, apprendre à utiliser ces médias de manière active.

Un bon usage ne veut pas dire seulement qu'ils doivent savoir manipuler ces médias mais surtout qu'ils doivent apprendre à les utiliser de manière modérée et critique.

Le jeu, le mouvement, la marche, le „défoulement“ et les activités avec des amis devraient continuer d'occuper le premier plan!

Quand on offre aux enfants la possibilité de se dépenser à l'extérieur, (par exemple dans la cour, devant la maison, dans la rue ou sur la place de jeu) ils en viennent à oublier des émissions TV « importantes » .

Offrez donc à vos enfants la possibilité de retrouver leurs amis ou invitez ces derniers à venir jouer chez vous. Les enfants ont suffisamment d'imagination pour inventer des jeux; il n'est pas nécessaire de les distraire en permanence.

Les enfants qui regardent trop la télévision n'ont souvent pas d'autres possibilités d'occupation; ils s'installent devant la télévision ou jouent à des jeux vidéo par ennui. **Le risque que ces enfants deviennent trop gros est considérable : ils n'ont guère de mouvement** et mangent parfois de surcroît des sucreries et des chips devant la télévision.

Il y a un autre danger : les enfants risquent de regarder indifféremment et sans contrôle tout ce qui est diffusé. Certains talk-shows non destinés aux enfants - programmés souvent le matin - ou des scènes de violence dans les films peuvent susciter chez les plus jeunes des sentiments de peur ou d'agressivité.

Comme la violence est présente même dans le programme destiné aux enfants, il est important que les parents sachent ce que leurs enfants regardent et parlent des émissions avec eux.

A quels aspects faudrait-il veiller quant aux émissions de TV?

- ┌ Les enfants ne peuvent assimiler qu'une quantité d'information limitée. Avec ses images qui se succèdent très rapidement, la télévision suscite un excès de stimuli que les enfants – les plus jeunes surtout – ne sont pas capables de maîtriser. Les enfants réagissent à cela en devenant agités.
- ┌ Les enfants – les plus jeunes surtout – ne peuvent pas faire la différence entre réalité et fiction.
La violence à la télévision les effraie et les inquiète.
Ce n'est qu'à partir de 9 ans environ que les enfants distinguent entre film et réalité et comprennent des intrigues compliquées.
- ┌ Les enfants sont très réceptifs aux messages publicitaires et ne peuvent absolument pas porter de jugement critique sur la véracité de leur contenu.
Malheureusement, les programmes sont financés uniquement grâce à la publicité – tout particulièrement dans le cas des stations privées – si bien que les émissions pour les enfants sont elles aussi entrecoupées par des blocs publicitaires.
Les enfants et les adolescent(e)s représentent une clientèle dotée d'un pouvoir d'achat et sont de ce fait pour la publicité un public cible particulièrement réceptif. Nous n'avons guère la possibilité aujourd'hui d'échapper totalement à la publicité, c'est pourquoi les parents devraient parler avec leurs enfants des tenants et des aboutissants de ces messages et, dans la mesure du possible, en limiter la fréquence.

Utiliser la télévision s'apprend. Voici quelques conseils utiles:

- ┌ La télévision ne devrait pas remplacer le besoin de sport et de mouvement d'un enfant! Bouger et se dépenser sont nécessaires à un bon développement.
- ┌ Les enfants (tout comme les adultes) ne devraient pas manger devant la télévision.
- ┌ La télévision n'a rien à faire dans une chambre d'enfant.
- ┌ On devrait permettre aux enfants de voir chaque jour une émission : celle qu'ils choisissent. Ensuite, la télévision doit être éteinte. Ainsi, les enfants ne peuvent pas « zapper » sur les différentes chaînes.
- ┌ Les enfants ne devraient être autorisés à regarder la télévision qu'après avoir terminé ce qu'ils devaient faire, qu'il s'agisse de leurs devoirs scolaires ou de petites tâches ménagères.
- ┌ On ne devrait pas laisser un petit enfant seul devant la télévision. Même si elles sont conçues spécialement pour les enfants, certaines émissions peuvent faire peur. Il est alors très important que l'enfant ait la possibilité d'en parler avec ses parents.
- ┌ **La télévision n'est pas une baby-sitter!**
Il existe pour les enfants les plus jeunes de bonnes émissions de télévision qui ne font pas appel à la publicité et sont très instructives. Pour les enfants dès 5 ans, nous citerons par exemple l'émission avec la souris, la « Rue Sésame/die Sesamstrasse » ou le « Käpt'n Blaubär Club ». Pour les enfants dès 7 ans, nous pouvons recommander l'émission „Löwenzahn“ ou « Kinderweltspiegel ». L'émission „La Rue Sésame/Sesamstrasse“ est également retransmise en albanais, en anglaise, en espagnol, en français, en italien, en portugais, en russe, en serbe/bosnien/croate, en espagnol, en tamoul et en turc.