

VOUS REGARDEZ TROP la télévision, bonsoir

▶ Et, au-delà de trois heures par jour, ce qui est bien en dessous de la moyenne belge, ça risque bien de vous... achever

▶ La télé tue. Et contrairement aux paquets de cigarette, nulle étiquette ne vous le renseigne.

Ce n'est pas l'association du jeu en plein air qui le crie mais bien la sérieuse revue médicale *American Heart Association* qui l'a écrit, sur base de travaux du Dr Miguel Martinez-Gonzalez, professeur de santé publique à l'Université de Navarre, sise à Pampelune (Espagne).

Plus précisément ? Les adultes regardant la télé trois heures par jour ou plus (ce qui est largement en dessous de la moyenne de 3 h 44 par jour en Belgique francophone, très téléphage) doubleraient leur risque de mort prématurée par rapport aux raisonnables du petit écran.

"Regarder la télévision est l'un des principaux comportements sédentaires de notre mode de vie où d'autres types de sédentarité se développent également", relève le Dr Miguel Martinez-Gonzalez. "Nos résultats vont dans le même sens

que ceux d'études précédentes indiquant un lien entre le temps passé à regarder la télévision et la mortalité", admet-il.

Ces chercheurs ont suivi 13.284 adultes espagnols en bonne santé, âgés en moyenne

de 37 ans, dont 60 % de femmes, avec des diplômes universitaires, pour déterminer le lien entre trois types de comportements sédentaires et le risque de mortalité de toutes causes. Il s'agissait du temps passé devant un téléviseur, un ordinateur et à conduire une voiture.

UN RISQUE

— DEUX FOIS PLUS ÉLEVÉ —

Les participants ont été suivis durant une période médiane de 8,2 ans. 97 décès ont été constatés, dont 19 de maladies cardiovasculaires, 46 de cancer et 32 d'autres causes. Ils ont calculé que le risque de décès était deux fois plus élevé chez ceux ayant indiqué regarder la TV trois heures ou plus par jour, par rapport à ceux passant moins de temps devant la petite lucarne. Ce doublement du risque a subsisté après que furent pris en compte un ensemble d'autres facteurs également liés à une mortalité plus élevée, précisent ces scientifiques. Ces derniers n'ont en revanche trouvé aucune corrélation significative entre le temps passé à utiliser un ordinateur ou à conduire une voiture et un risque accru de mortalité prématurée de toutes causes.

— ON PANIQUE ? —

Faut-il, en pleine Coupe du Monde de surcroît, boycotter le petit écran devenu grand, plat et Full HD, pour mieux se ruer sur l'ordi, l'esprit serein ? Pas si vite. Les scientifiques sont les premiers à estimer que d'autres études étaient nécessaires pour confirmer les liens potentiels entre le temps d'utilisation quotidien d'un ordinateur ou le temps passé au volant et les taux de mortalité, afin de déterminer les mécanismes biologiques qui pourraient les expliquer.

A. Ca.

3h44

Selon le rapport TV Key Facts de la région IP, le Belge francophone a regardé la TV 244 minutes par jour en moyenne en 2012. Soit 37 minutes de plus qu'en Flandre,...