

21 h 30 : on éteint la télé

GRILLE Les chaînes sont en décalage avec le rythme de sommeil du Belge

- ▶ En Espagne, la télévision publique accepte d'avancer ses programmes d'une demi-heure.
- ▶ Chez nous, l'idéal serait que les émissions et films commencent vers 19 h 30, selon un spécialiste du sommeil.

C'est une petite révolution que les Espagnols s'approprient à vivre. Leur chaîne publique TVE a en effet accepté d'avancer d'environ une demi-heure ses programmes de soirée : de 22 h 30 à 22 h. Et mieux encore, la chaîne promet de faire en sorte que la première partie de sa programmation se termine avant minuit. C'est le ministère de la Santé espagnol qui a lancé un appel à l'ensemble des chaînes espagnoles pour qu'elles fassent un effort sur l'heure de diffusion de leurs programmes de soirée. La démarche s'inscrit dans la volonté de nombreux parlementaires de revoir l'horaire des Espagnols, en vue d'augmenter la productivité du pays. L'idée est d'essayer de pousser les travailleurs à se coucher plus tôt pour qu'ils puissent se passer de la sieste de l'après-midi. Ce qui impliquerait donc de changer une série d'habitudes du quotidien espagnol, dont celle des chaînes de télévision. Pour l'instant celles-ci programment leur JT à 21 h au mo-

ment où les Espagnols commencent à rejoindre leur domicile, lancent leur prime time vers 22 h 30 et enregistrent leur pic d'audience à 23 h 15. Alors qu'en Belgique, les chaînes voient leur nombre de téléspectateurs se réduire dès 22 heures.

La Belgique fait partie des pays, où les programmes télé démarrent le plus tôt (lire ci-contre), aux alentours de 20 h 20. « Plus on descend dans l'Europe, plus les programmes commencent tard. C'est logique et universel : la télévision se calque sur le rythme de vie de son audience », explique Frédéric Antoine, spécialiste des médias (UCL). Et pour la petite histoire, les chaînes francophones belges ont, au fil des années avancé l'heure de leur prime time. « Au début de la télévision, le JT était diffusé vers 20 h 30, puis dans les années 60 il est passé à 20 h, avant de le proposer à 19 h et 19 h 30. À l'époque, les chaînes voulaient se calquer sur la France. Mais elles se sont rendu compte que le Belge commençait sa soirée plus tôt que le Français », rappelle Frédéric Antoine.

Mais les horaires des programmes télé de la soirée sont-ils vraiment adaptés à notre rythme de vie ? La réponse est mathématique. Le Belge a besoin en moyenne de huit heures de sommeil et se lève aux alentours de 7 heures du matin. Idéalement, il devrait donc s'endormir maximum à 23 heures pour avoir le bon nombre d'heures de

sommeil. Si on prend le programme télé de ce jeudi soir, il peut ainsi se permettre de regarder jusqu'au bout, le film de RTL-TVI, la série de la RTBF, ou encore le magazine « Envoyé Spécial » de France 2 et il connaîtra le résultat du match de l'Europa Ligue sur Club RTL. Il ne pourra par contre pas voir les derniers épisodes de la série de TF1, ni de celle d'Arte et ratera peut-être les dernières minutes du film de France 3.

L'idéal serait pourtant selon le professeur Fabrice Jurysta, responsable du laboratoire du sommeil de l'adulte de l'hôpital Erasme-ULB, de couper sa télévision un peu plus tôt que ce que prévoit la formule arithmétique. « Avant d'aller dormir, chacun a son rituel. Fermer les portes, passer à la salle de bain, etc. Tout cela prend un peu de temps. Et puis il faut aussi prendre en compte le temps d'endormissement qui selon les personnes varie entre quelques minutes et une demi-heure », explique-t-il.

Si l'on suit sa logique, les programmes télé de la soirée, en comptant qu'ils durent entre une heure trente et deux heures, devraient idéalement commencer vers 19 h 30. « Mais cela entrerait en conflit avec d'autres occupations familiales. Il n'y a donc pas d'horaire idéal pour regarder la télé, estime le spécialiste. Le mieux, peut-être, c'est d'enregistrer le programme désiré pour le regarder à un moment plus opportun. » Vive la télévision de rattrapage ! ■

NOËLLE JORIS

DANS LE MONDE

Le prime time anglais dès 19 heures

Lorsqu'on jette un œil aux horaires des prime time de nos voisins, on se rend compte que ce sont les Britanniques qui commencent le plus tôt. Les JT

sont diffusés vers 18 h et un programme comme « Danse avec les stars » est proposé dès 19 h.

Aux États-Unis, les grandes chaînes diffusent leurs séries et autres télécrochets comme « The Voice » à partir de 20 h et jusqu'à 23 h. Plus au sud, les Italiens

doivent attendre 20h30 sur la RAI1 pour regarder un premier divertissement, les films et séries débutent après 21 h. Les Portugais suivent, eux, leur voisin espagnol et entament le prime après 22 h, quand les Belges sont déjà au lit.

M.B.