

Voir trop de séries est nuisible

TÉLÉVISION La limite se situe à 2h30 devant l'écran par jour

- ▶ Des Japonais ont prouvé que le visionnage excessif augmente le risque d'embolie pulmonaire.
- ▶ La pratique du « binge watching » est devenue un objet d'étude.

Il y a celles dont l'intrigue est tellement prenante qu'on ne peut s'arrêter avant d'avoir fini la saison, comme *Breaking Bad*, *Orange is the New Black* ou *The Walking Dead*. Celles où il faut quelques heures pour apprécier l'atmosphère, genre *House of Cards*, *Fargo* ou *Mad Men*. Enfin celles dont on peut facilement se défaire et ne regarder qu'un seul épisode par session : *Friends*, *How I met your mother* ou *Parks and Recreation*. Les accros aux séries télévisées font bien la distinction entre ces différents types de fiction. Mais même les meilleures choses sont à consommer avec modération.

Adeptes du « binge watching » – pratique qui consiste à passer plusieurs heures devant sa télé pour regarder une série –, saviez-vous qu'abuser de vos feuilletons préférés pouvait vous tuer ? Selon une étude de chercheurs japonais dans la revue médicale *Circulation*, visionner des fictions plus de deux heures trente

par jour augmenterait de 70 % le risque d'embolie pulmonaire.

A l'université d'Osaka (Japon), ils ont interrogé 86.000 personnes âgées de 40 à 79 ans entre 1988 à 1990 sur leur consommation télévisée. Ils les ont classées en trois catégories en fonction du temps passé devant leur écran : moins de deux heures et demie par jour, entre deux heures trente et cinq

heures, et plus de cinq heures par jour. Résultat après plus de vingt ans : 59 participants à l'enquête sont décédés d'une embolie pulmonaire. Tous regardaient la télévision plus de deux heures et demie par jour et 13 d'entre eux ne quittaient pas l'écran pendant plus de 5 heures.

Les scientifiques ont conclu que pour chaque période supplémentaire de deux heures devant la télévision, le risque augmente de 40 %. Pourquoi ? Parce que l'immobilisme favorise la formation d'un caillot circulant dans le

sang qui va obstruer l'artère pulmonaire. « *Les Japonais sont de plus en plus adeptes d'un mode de vie sédentaire, ce qui les expose à un risque accru* », affirme l'un des médecins auteur de cette étude, le docteur Hiroyasu Iso.

Immobilisme et addiction

Ce n'est pas la première fois que des chercheurs s'intéressent aux effets du « binge watching » sur la santé. Avec l'apparition des plateformes de vidéos à la demande comme Netflix, le fait de visionner tous les épisodes d'une saison (ou de plusieurs) à la suite s'est popularisé.

Les docteurs s'inquiètent surtout du visionnage excessif parce qu'il se traduit par de longues heures à rester assis les yeux fixés sur un écran. La plupart des mises en garde anciennes concernant l'excès de télévision peuvent donc s'appliquer au « binge watching ». Gare aussi à l'obésité et au diabète.

Pour rappel, le temps de vision quotidien chez les Belges francophones est en augmentation. D'après le dernier Baromètre TV de la régie publicitaire RMB, il est de 3 h 23 par personne en moyenne.

En plus de facteur d'immobilisme, le « binge watching » aurait des effets psychologiques.

Les professeurs de l'UCL, Joël Billieux et Pierre Maurage, préparent une enquête sur les motivations poussant les personnes à cette pratique et les types de « *potentielles conséquences négatives associées au "binge watching", par exemple l'impact dans la vie quotidienne, les conflits avec les proches, les obsessions et pertes de contrôle...* ». Les universitaires sont d'ailleurs toujours à la recherche d'amateurs de séries pour cette étude quantitative et qualitative. Rendez-vous sur le site internet de l'UCL pour plus de détails. ■

FLAVIE GAUTHIER