

<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2016/10/26/31003-20161026ARTFIG00242-michel-desmurget-la-television-nous-coute-presque-trois-ans-d-esperance-de-vie.php>

# Michel Desmurget : « La télévision nous coûte presque trois ans d'espérance de vie »

- Par [Alexis Feertchak](#)
- Mis à jour le 26/10/2016 à 17:30
- Publié le 26/10/2016 à 17:05

FIGAROVOX/ENTRETIEN - Cyril Hanouna a récemment présenté 35h de direct télévisé. Pour le neuroscientifique Michel Desmurget, c'est la télévision en général qui s'apparente à une «lobotomie» dont les conséquences sont désastreuses pour la santé des spectateurs.



*Docteur en neurosciences, Michel Desmurget est chercheur au CNRS et directeur de recherche à l'INSERM. Il a notamment publié [TV Lobotomie: La vérité scientifique sur les effets de la télévision](#) (éd. Max Milo, 2012) et récemment [L'anti-régime: Maigrir pour de bon](#) (éd. Belin, 2015).*

---

**FIGAROVOX. - L'animateur-vedette Cyril Hanouna a battu le record de présence télévisuelle en assurant sur la chaîne C8 un direct de 35h. Un tel rythme n'a certainement pas été très bon pour la santé du présentateur... mais qu'en est-il pour les téléspectateurs?**

**Michel DESMURGET.** - Je crois que plus un seul spécialiste honnête ne doute du rôle extrêmement délétère de la télévision sur la santé. Certains effets sont liés au contenu. La famille des comportements dits «à risques» en fournit une excellente illustration (alcoolisme, troubles du comportement alimentaire, obésité, tabagisme, etc.). Prenons la cigarette.

Les films et séries sont, via les images extrêmement positives qu'ils véhiculent (le fumeur est toujours beau, riche, sympa, courageux, socialement accompli, etc.) le facteur statistique principal d'entrée dans le tabagisme des adolescents. Même chose pour le poids. Les publicités pour les produits alimentaires les plus gras et sucrés sont un facteur essentiel d'obésité infantile, loin devant la sédentarité.

Je crois que plus un seul spécialiste honnête ne doute du rôle extrêmement délétère de la télévision sur la santé.

A cela s'ajoutent des effets non spécifiques. Par exemple, la consommation audiovisuelle a un impact considérable sur le sommeil. Or, celui-ci est un élément fondamental de notre intégrité sanitaire qu'elle soit psychique ou somatique. Le manque chronique de sommeil durant l'enfance et l'adolescence est un désastre absolu. L'espérance de vie, elle aussi, est affectée à long terme, via la sédentarité. Collectivement, la télévision nous coûte presque trois ans d'espérance de vie! Si vous en doutez demandez-vous pourquoi les accidents vasculaires chez l'adulte jeune sont en forte augmentation. Une étude récente a montré que les gamins bougeaient de moins en moins ce qui affecte fortement le développement du système circulatoire. Du fait du manque d'exercice les artères sont moins larges et plus fragiles. A l'âge adulte, cela augmente fortement le risque d'accident. Cet exemple est intéressant car il montre que la note télévisuelle arrive fréquemment avec retard. Mais elle arrive toujours.

**Un présentateur comme Jean-Marc Morandini a souvent été critiqué pour ses émissions télévisées. De tels programmes, pensés d'abord pour l'audimat, impliqueraient buzz, show, dérision, racolage et souvent cynisme. Entre *Apostrophes* de Bernard Pivot qui existait autrefois et une émission digne de ce qu'on appelle la «télé poubelle», l'une n'est-elle pas plus dangereuse que l'autre?**

Les gens (dont les parents) sous-estiment lourdement l'impact des images sur la façon dont le spectateur se représente le monde.

Il y a alors deux questions. La première consiste à se demander s'il vaut mieux regarder Pivot que Morandini, Arte que TF1? La réponse est clairement oui (même si ce n'est pas ce que font les spectateurs, évidemment). Les gens (dont les parents) sous-estiment lourdement l'impact des images sur la façon dont le spectateur se représente le monde. Les émissions de télé-réalité, les séries, les films, les clips de rap, conditionnent massivement notre comportement. Prenez la sexualité. Tout

le monde s'énerve (à raison) de la facilité d'accès aux images pornographiques sur internet. Mais la télé opère bien plus insidieusement. Qui peut croire, par exemple, que la façon dont les enfants et ados perçoivent les stéréotypes de genre ou conçoivent la sexualité n'est pas affectée quand le rappeur 50 Cent chante «*Je t'emmène au magasin de bonbons, je te fais lécher la sucette, t'as vu comme j'ai bon goût, etc.*» ; quand les personnages de *Desperate Housewives* multiplient les partenaires et aventures sans que jamais un préservatif ou un problème sanitaire n'apparaissent ; quand les acteurs de télé-réalité n'ont d'autre communication que l'invective analphabète et d'autre préoccupation que leur apparence et le fait de savoir avec quel nouveau partenaire ils vont bien pouvoir, le soir, s'envoyer en l'air. Les ados qui sont exposés à ce genre de contenu ont 2 à 3 fois plus de chances de subir une grossesse non désirée, d'avoir des rapports sexuels multiples non protégés, d'être contaminés par une MST ou de connaître des troubles du comportement alimentaire!

**Apostrophes ne vous abêtissait pas aussi sûrement que Secret Story aujourd'hui, mais Apostrophes ne vous rendait pas pour autant intelligent.**

La seconde question est rarement posée. Elle est pourtant fondamentale et consiste à se demander s'il vaut mieux regarder Pivot ou faire autre chose. La réponse est très simple: il vaut mieux faire autre chose, surtout pour un enfant. Lire un bouquin c'est infiniment mieux que d'en entendre parler ; faire du sport c'est infiniment mieux que de s'avachir devant une retransmission télévisée ; apprendre à chanter ou à jouer d'un instrument de musique c'est infiniment mieux que de regarder 50 cent ; etc. Quand je dis mieux, ce n'est pas un jugement esthétique ni de valeur. C'est une observation relative à la nature des adaptations cérébrales de long terme induites par ces activités. *Apostrophes* ne vous abêtissait pas aussi sûrement que *Secret Story* aujourd'hui, mais *Apostrophes* ne vous rendait pas pour autant intelligent. Un livre, un instrument de musique, une relation sociale nourrissante, un cours de théâtre, de dessin ou de danse, une activité physique, une visite au musée ; si!

**Y a-t-il un risque particulièrement développé pour les enfants et les jeunes en général?**

Enfants et adolescents sont particulièrement vulnérables car ils sont précisément à l'âge où le cerveau se développe.

Evidemment. Enfants et adolescents sont particulièrement vulnérables car ils sont précisément à l'âge où le cerveau se développe, où la personnalité

se forme, où l'intelligence se construit, où la curiosité émerge, etc. Plus leurs neurones reçoivent une nourriture émotionnelle, sociale et cognitive nourrissante mieux ces enfants grandissent. Or, des dizaines d'années de recherches montrent que la télé constitue un environnement de développement extrêmement pauvre, pour ne pas dire indigent. Prenez le langage. Des études de contenus montrent qu'il y a plus de complexité langagière dans un livre d'école maternelle que dans n'importe quel programme audiovisuel de prime-time (série, *show*, jeu, etc.) ou jeunesse (dessins animés compris). A tous les âges de la vie, plus les gamins regardent la télé, plus ils éprouvent des difficultés langagières, attentionnelles, émotionnelles, sociales et scolaires. On raconte aux parents que ces troubles surgissent uniquement chez les gros consommateurs. C'est de la fumisterie. Des effets négatifs sont couramment rapportés dès 30 minutes d'usage quotidien.

### **On imagine mal que la télévision soit interdite... alors que faire?**

Il faudrait surtout je crois que les parents, le législateur, le citoyen soient honnêtement informés.

Je crois qu'il faudrait d'abord que nos hommes politiques prennent leurs responsabilités et cessent de retoquer des lois de pur bon sens visant, par exemple, à encadrer la publicité télévisée autour des programmes jeunesse. Il faudrait cesser de nommer au CSA des salariés des grandes chaînes de télévision publiques ou privées. Il faudrait cesser de brandir constamment l'argument du financement de l'audiovisuel public pour justifier que nos gamins soient transformés en vaches à lait commerciales et il faudrait se dire que cette pseudo-manne publicitaire est bien insignifiante au regard des coûts indirects imposés à notre système de santé (de l'orthophonie jusqu'à la prise en charge des conséquences de l'obésité ou du tabagisme). Il faudrait aussi que les journalistes cessent de tendre leurs plumes et leurs micros à toutes sortes d'aigrefins, experts autodéclarés, capables de vous dire un jour que la télé et les tablettes pour les bébés c'est génial, que la télé dans la chambre n'a aucun impact sur les résultats scolaires, que la télé n'affecte pas le sommeil, ou que les influences négatives ne concernent que des consommations supérieures à 2 heures quotidiennes ; et un autre jour... exactement le contraire. Il faudrait surtout je crois que les parents, le législateur, le citoyen soient honnêtement informés. Nous en sommes encore très loin, malheureusement. Et ce défaut d'information, ce sont nos gosses qui en paient le prix ; principalement d'ailleurs (et ce n'est pas le côté le moins indigne de ce matraquage) ceux des milieux les moins favorisés.

[Alexis Feertchak](#)