

La télé... distances!

**Par Sophie Dejardin. Livres Corine Jamar.
Photo Tanguy Cortier. Illustrations Aurore
de Boncourt.**

La télé et les enfants, c'est pour le meilleur et pour le pire : cinq actions et vérités pour mieux la gérer.



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE/rctbf**



Rencontre avec

Marie Christine de Terwangne,
référente Éducation santé à l'ONE.

★ À la télé: tous les jours à la **rctbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le jeudi 27 janvier, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

La télé coupe de la réalité

Vrai! Combien d'enfants ne sont pas déçus quand ils constatent que le super-héros qui vole dans la pub ne vole pas réellement? Si les enfants font très bien la part des choses face à un dessin animé, lorsque le programme est réaliste – film ou pub –, ils le prennent parfois pour argent comptant. Pire, ils ne comprennent même pas que les pubs sont des pubs et leur accordent la même attention qu'à un dessin animé! La parade: regarder avec l'enfant et discuter avec lui de ce qu'il a vu et compris pour remettre les choses en perspective.

La télé fait passer les parents pour des idiots

Vrai! C'est la tendance actuelle dans les pubs: les parents sont repris de volée, voire ridiculisés, par des gamins trop malins... Déjà prendre les enfants comme cible marketing, c'est limite, mais les instrumentaliser et instiller en eux l'idée que les parents ne savent rien de rien, c'est vraiment pervers. La parade: enregistrer les programmes et zapper la pub.

La télé fait grossir

Faux et vrai! Ce n'est pas la télé qui rend gros mais la façon dont on la regarde: souvent, elle s'accompagne d'un grignotage compulsif. De plus, une étude a montré qu'à alimentation égale au sein d'un groupe d'enfants, ceux qui regardaient la télé étaient plus gros que ceux qui passaient le même temps devant un jeu vidéo classique. (Ils sont pourtant tous devant un écran.) En fait, la télé ralentit le métabolisme à un niveau inférieur

à celui que l'on a pendant le sommeil. La parade: pas plus d'une demi-heure par jour avant 4 ans, une heure par jour après. On ne mange pas devant et on s'active en passant un deal: *Tu veux regarder un film d'une heure et demie cet après-midi? OK, avant ça, va jouer dehors pendant un moment équivalent...* Avec un peu de chance, il s'amusera tellement qu'il oubliera de rentrer!

La télé, le matin, c'est pas bien

Vrai! La capacité de concentration d'un enfant est limitée, alors si dès le réveil on lui farcit la tête d'images, comment espérer qu'il soit alerte et réceptif à l'école! Et puis, devant la télé, pas de vrai petit-déjeuner. Résultat, à 10 h, coup de barre et grosse fatigue. La parade demande quelques efforts – la nounou lucarne magique, c'est pratique – et une bonne dose d'énergie et de fermeté. On se lève plus tôt et on s'assied à table un pour un petit-déjeuner, ensemble, si possible.

La télé, c'est nul

Faux! Elle distrait, informe, rassemble... Elle permet d'aborder des sujets délicats. Et puis, avouons-le, c'est agréable de se blottir dans le divan, tous ensemble, pour regarder un film. La parade: lui donner une place équivalente à celle de n'importe quel autre loisir. L'éteindre pour de bon plutôt que de la mettre en veille, ça fait des économies et on limite le téléreflexe. Et planquer la télécommande! C'est bête, mais quand il faut se lever pour zapper, on réfléchit au programme! ★

Cette autobiographie jubilatoire raconte comment l'auteur a basculé de l'enfance à l'adolescence sans l'aide de la télé. Mais avec celle du plus grand écran!



Sans la télé, Guillaume Guéraud, éd. doAdo, 9,50 €. À partir de 12 ans.

Un roman engagé qui met en évidence, chiffres à l'appui et belle aventure en prime, les méfaits de ces émissions – «C'est mon choix» et autres «Ça se discute» – qui inspirent



La santé sans la télé, Sophie Chérier, éd. École des loisirs, 7,50 €. À partir de 9 ans.

Comment c'était avant la télé? Vous le saurez en accompagnant Alain, un garçon qui porte des culottes courtes même en hiver et vit cette période de notre histoire moderne.



Avant la télé, Yvan Pommaux, éd. École des loisirs, 21,50 €. À partir de 8 ans.