



## Creersansdetruire

Regarder vraiment pour agir  
différemment...

Hervé le Grand

Eco-conseiller

Stratégie, audit, conseils,  
sensibilisation et prospective  
Uniquement sur projets à  
caractère soutenable et  
cohérent.

### EMAIL :

[herve-le-grand@Creersansdetruire.com](mailto:herve-le-grand@Creersansdetruire.com)

### WEB :

[www.Creersansdetruire.com](http://www.Creersansdetruire.com)

L' "absurde" ne peut avoir sa place dans  
le commerce. Pour que cela se vérifie,  
pour que le monde évolue, nous  
devons :

- d'une part, individuellement  
changer d'habitude d'achat et  
montrer l'exemple !
- d'autre part, collectivement, nous  
devons changer de modèle  
économique car la question n'est  
pas « Devons-nous changer de  
modèle économique ? » mais «  
Comment devons nous faire ? »

--  
*Primum non nocere*  
D'abord ne pas nuire

*Pour diffusion très large !*  
*Pour diffusion très large !*

Début du message réexpédié :

**De :** Hervé le Grand <[herve-le-grand@creersansdetruire.com](mailto:herve-le-grand@creersansdetruire.com)>

**Date :** 14 avril 2013 20:01:43 HAEC

**Objet :** "La vérité scientifique sur les effets de la télévision" d'après le Dr  
Michel Desmurget

Bonsoir,

Vous trouverez ci-après les éléments d'une étude menée par un scientifique sur le  
sujet de la télévision.

Qui dit télévision dit largement tout ce que nous voyons sur écran que nous soyons  
passif (télévision) ou actif (jeux).

Je vous laisse découvrir ces éléments classés en quatre parties :

- I. Un mot sur l'auteur
- II. Mot de l'éditeur sur le site La Fnac
- III. Résumé du livre
- IV. Conférence du Dr Michel Desmurget

Le contenu de cette étude ne laisse plus du tout planer le doute !

----- Début -----

### I)- Un mot sur l'auteur

**Michel Desmurget** est un chercheur français spécialisé en **neurosciences  
cognitives** (désignent le domaine de recherche dans lequel sont étudiés  
les mécanismes neurobiologiques qui sous-tendent

la cognition (perception, motricité, langage, mémoire, raisonnement, émotions...). Il a  
rédigé un ouvrage, *TV Lobotomie - la vérité scientifique sur les effets de la télévision* (publié  
en 2011), qui dénonce les effets délétères de la télévision sur la santé et le développement  
cognitif, en particulier chez l'enfant.

Desmurget est **docteur en neurosciences**, chargé de recherche au CNRS pour le centre  
de neuroscience cognitive de Lyon.

Il a vécu près de 8 ans aux États-Unis, travaillant pour le compte de plusieurs universités  
américaines, dont le MIT, l'Université Emory et l'Université de Californie à San Francisco. En



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

2011, il est « directeur de recherche à l'INSERM ». Il déclare « la science se construit sur les cendres du bon sens » lors de l'émission de France Inter *La Tête au carré* sur « Les effets de la télévision » le 12 mai 2011.

## II)- Mot de l'éditeur à propos du livre de Michel Desmurget (Site La Fnac)

Sophie, 2 ans, regarde la télé 1 heure par jour. Cela double ses chances de présenter des troubles attentionnels en grandissant. Lubin, 3 ans, regarde la télé 2 heures par jour. Cela triple ses chances d'être en surpoids. Kevin, 4 ans, regarde des programmes jeunesse violents comme DragonBall Z. Cela quadruple ses chances de présenter des troubles du comportement quand il sera à l'école primaire. Silvia, 7 ans, regarde la télé 1 heure par jour. Cela augmente de plus d'un tiers ses chances de devenir une adulte sans diplôme. Lina, 15 ans, regarde des séries comme Desperate Housewives. Cela triple ses chances de connaître une grossesse précoce non désirée. Entre 40 et 60 ans, Yves a regardé la télé 1 heure par jour. Cela augmente d'un tiers ses chances de développer la maladie d'Alzheimer. Henri, 60 ans, regarde la télé 4 heures par jour. René, son jumeau, se contente de la moitié. Henri a 2 fois plus de chances de mourir d'un infarctus que René. Chaque mois, les revues scientifiques internationales publient des dizaines de résultats de ce genre. Pour les spécialistes, dont fait partie l'auteur, il n'y a plus de doute : la télévision est un fléau. Elle exerce une influence profondément négative sur le développement intellectuel, les résultats scolaires, le langage, l'attention, l'imagination, la créativité, la violence, le sommeil, le tabagisme, l'alcoolisme, la sexualité, l'image du corps, le comportement alimentaire, l'obésité et l'espérance de vie. Ces faits sont niés avec un aplomb fascinant par l'industrie audiovisuelle et son armée d'experts complaisants. La stratégie n'est pas nouvelle : les cigarettiers l'avaient utilisée, en leur temps, pour contester le caractère cancérigène du tabac...

Biographie de l'auteur : Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Après avoir fréquenté plusieurs grandes universités américaines (MIT, Emory, UCSF), il est aujourd'hui directeur de recherche à l'INSERM. Il est l'auteur de *Mad in USA* (Max Milo, 2008).

## III)- Résumé du livre de Michel Desmurget

### **"TV lobotomie, La vérité scientifique sur les effets de la télévision" Desmurget Michel, Max Milo 2008...**

Parmi les trente à quarante livres que je lis annuellement, voici une lecture que je trouve particulièrement édifiante:

\* J'ai pu y trouver de nombreuses vérités que je subodorais depuis longtemps, présentées à la fois scientifiquement et dans un style de bon niveau littéraire, ce qui n'est pas une mince affaire (l'auteur a sûrement remplacé avantageusement des heures de télé par le travail de ces compétences...).

\* Pendant que je lisais je ne regardais pas la télé ! Comme disait Groucho Marx : *"Je trouve que la télévision est très favorable à la culture. Chaque fois que quelqu'un l'allume chez moi,*



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

*je vais dans la pièce d'à côté et je lis un livre.*” À méditer ! Par ailleurs, tout le temps passé à rédiger ce résumé aura été bien plus actif que de « consommer » de l'écran télé.

Je ne crois pas que vous entendrez beaucoup parler de ce livre à la télévision... Inutile de préciser pourquoi ! En ce qui me concerne je l'ai découvert par une apostille dans *Le pire est de plus en plus sûr* de Natacha Polony (critique du système scolaire actuel, pas inintéressant).

Les personnes qui abusent de la télévision ne liront certainement pas non plus cet ouvrage. Dommage !

L'ensemble est puissamment référencé (1193 références, dont environ 500 articles, revues, livres scientifiques, description de très nombreuses expériences scientifiques). Ses démonstrations sont « implacables ». Après sa lecture, si l'on affirme encore que la télévision n'est pas nocive, c'est que l'on est de mauvaise foi, soit qu'on souffre d'une addiction télévisuelle (*“Je sais que c'est nocif mais c'est trop bon !”*), soit qu'on a des intérêts dans la télé (exemple : je travaille directement ou indirectement pour la télé, je dirige une entreprise qui passe des publicités à la télé, je suis homme politique et j'ai besoin de la puissance médiatique télévisuelle...).

Ce « pavé » de 315 pages est structuré en quatre grands chapitres :

1 : La télé en tous lieux et à toute heure

2 : La télé étouffe l'intelligence

3 : La télé menace la santé

4 : La télé cultive la peur et la violence.

Voyons l'essentiel de ce qu'ils contiennent. Pour ceux qui seraient dubitatifs quant aux données et conclusions du livre, je précise que les expériences présentées sont nombreuses, scientifiques, réalisées sur de larges échantillons de populations, extrêmement concordantes, et surtout emploient un ensemble de procédés qui permettent d'être certain que les effets évoqués sont réellement imputables à la télévision (pour chaque expérience, prise en compte d'un large panel de covariables – sociodémographiques, psychologiques, personnelles... – qui permettent d'isoler le rôle de la télé de celui d'autres variables).

Introduction (pages 13 à 34) :

L'auteur y souligne notamment deux difficultés pour voir les effets néfastes de la télévision :

\* Tout le monde ou presque la regarde, la comparaison avec ceux qui ne la regarderaient pas est extrêmement difficile à organiser [on verra néanmoins que l'auteur cite d'impressionnantes expériences de comparaison entre villes équipées ou non, au début de l'ère télévisuelle].

\* Certains de ses effets apparaissent à long terme, il est donc difficile de les relier à la cause télévisuelle.



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

Les heures passées devant la télé sont en rapport étroit avec l'échec scolaire, et indépendamment des autres facteurs. Les dégâts sont les mêmes quelle que soit la région du monde concernée ou les facteurs socioculturels : échec scolaire, altération de la croissance de l'organisme, augmentation de l'incidence de l'obésité, d'Alzheimer, de l'agressivité... Mais les refus et dénégations des dégâts causés par la télévision semblent aussi répandus que ces derniers [logique ! Sinon ça ferait longtemps qu'on lutterait de manière plus énergique contre ces dégâts. Il n'y a que la vérité qui blesse ?].

On peut mettre en relation étroite la consommation télévisuelle au très jeune âge et l'apparition de troubles du langage, de même que la diminution des interactions parents – enfants (...qui favorise l'apparition de troubles du langage).

La télévision réduit le champ des expériences et des possibles, elle limite le niveau que l'on peut espérer en sociabilité, onirisme, créativité, scolarité, lecture, culture, motricité [la télé empêche d'être actif et d'expérimenter par soi-même...].

Page 32, le nombre d'heures moyen passé devant la télé dans un pays comme la France équivaut à 2 mois par ans ou 11 ans pour une personne qui vit environ 80 ans !!! Au contraire, en se passant de la télé, on obtient un gain de vie (au sens actif du mot *vie*) énorme [on retrouvera une très concrète et émouvante description de ce gain de vie en pages 242-243 !].

L'auteur souligne également les vertus créatives de l'ennui (il pousse à trouver une occupation), or cet ennui est supprimé par la télé qui nous abreuve d'images en continu et permet de se complaire dans la passivité.

Il montre aussi que l'influence de la télévision est loin de diminuer actuellement, puisqu'elle prend place de plus en plus dans les nouveaux médias que sont Internet, les téléphones portables, en voiture...

### Chapitre 1 : La télé en tous lieux et à toute heure (pages 35 à 69) :

Il existe une grande omerta des chaînes en ce qui concerne leurs données relatives aux téléspectateurs. Pourtant, la télé est centrale (mais elle morcelle la famille qui a parfois un poste par personne !), présente partout, et organise la vie (certains disent ne pas pouvoir faire telle ou telle chose parce qu'ils ne veulent pas rater telle émission). Les programmes sont de plus en plus ciblés (par exemple par âge), ce qui favorise les comportements individualistes en famille (chacun devant son poste à regarder *son* émission).

La télé envahit de plus en plus les téléphones... Son influence est loin de diminuer, on la retrouve aussi beaucoup sur Internet.

Pages 46 à 50, l'auteur relate des démarches de parents américains qui incitent volontairement leurs jeunes enfants à regarder les émissions « Baby TV » (aux USA il existe des chaînes comme *Baby First* pour les 0 à 6 mois... !), au besoin en leur disant "*Regarde il y a une voiture, c'est bien !*" et en leur donnant un biberon de boisson sucrée afin d'augmenter le plaisir associé à la télé [!!!]. Leur principale justification est de pouvoir être un peu tranquilles, but atteint quand bébé est (rapidement) devenu accroc à la télé... [NB : ces pages font froid dans le dos !].



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

De leur côté les chaînes TV font leur travail commercial sans état d'âme et surtout sans frein politique. L'auteur montre que le concept de « chaînes pédagogiques » est une chimère à plusieurs niveaux.

De même il montre que sans télévision on s'intègre sans problème dans la société et on n'est pas moins heureux (au contraire, on développe plus d'activité créatrice).

Il est démontré que dans les questionnaires, généralement les parents minimisent la consommation télévisuelle de leurs enfants, en moyenne ils annoncent 1h pour 1h35 réellement regardée. De même, les questionnaires relatifs aux préférences de chaînes placent Arte en bonne position...alors que c'est TF1 qui est massivement regardé [il y a comme une volonté de se donner bonne conscience en minimisant le temps passé devant la télé et en faisant mine de regarder des chaînes « intelligentes »...Comme quoi les gens ont au fond une certaine conscience de la nocivité de la télé commerciale et du bas niveau de certaines chaînes ?].

La télévision contient une infime proportion d'émissions de qualité, qui sont difficiles et chères à produire et qui sont par ailleurs noyées dans un océan de médiocrité qui prend le dessus. Du coup il y a un nivellement par le bas du niveau des émissions TV afin de toucher un plus grand nombre de téléspectateurs.

L'auteur montre une diminution régulière du niveau de langage dans les émissions télé (phrases de plus en plus courtes, de plus en plus de langage courant – familier, de plus en plus de mots grossiers...).

À la télé les personnages sont « simplifiés », les dénouements des séries sont hyper-prédictibles, beaucoup plus que dans les livres (expériences scientifiques à l'appui où l'on demande à des enfants, après avoir lu ou vu une partie, de prédire la fin de livres ou de séries télé...Ils prédisent la fin des séries télé beaucoup mieux que celle des livres).

Les émissions naturalistes et de télé réalité sont truquées et scénarisées pour être plus palpitantes et moins chères à produire (par exemple pour moins attendre une scène de chasse ou de lutte entre deux animaux en émission naturaliste, ou pour qu'il y ait de l'action à coup sûr en télé réalité) [stratégie comparable à l'ajout de colorants et exhausteurs de goût dans les aliments...].

La télé emploie diverses stratégies de recapture de l'attention : messages courts, simplistes, spectaculaires, séries rythmées...[il y a quelques années je m'étais amusé à chronométrer une série du genre *Les feux de l'amour* et avais été frappé par le fait que toutes les 2'30 environ on « changeait d'histoire » après une sorte de « point d'interrogation » de l'histoire précédente, qui donne envie de continuer à regarder...Comme on ne peut pas ménager beaucoup de suspens avec une seule histoire, ces séries en racontent plusieurs à la fois qui permettent de « rebondir » sans arrêt d'un suspens à l'autre].

Page 69 la conclusion de ce premier chapitre est « dure » et précisent que les dégâts de la télé tiennent à la structure même de ce média, donc qu'il ne faut guère espérer qu'elle puisse être bénéfique d'une manière ou d'une autre.

## Chapitre 2 : La télé étouffe l'intelligence (pages 71 à 137) :



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

Ce chapitre débute par une citation de Didier Daeninckx, écrivain : *“Pour regarder TF1 il n’y a pas besoin de cerveau, un tube digestif suffit.”* (in *L’affaire Le Lay*, Télérama 11-17 septembre 2004) [L’auteur montrera plus loin l’énorme présence des publicités alimentaires « grasses – sucrées – salées » à la télé, et l’absence de publicités pour les fruits et légumes, malgré les « messages préventifs » incitant à en manger sous les publicités !].

Page 80 l’auteur montre l’importante dégradation des résultats à la même dictée test pratiquée en 1987 et en 2007. Le niveau baisse beaucoup !

On trouve une réflexion qui montre qu’on a confondu « enfant roi » avec « enfant au centre », avec les dégâts qui s’ensuivent.

L’appauvrissement du lexique est relié à la baisse de capacité à créer du sens, à l’augmentation de la violence (verbale, physique) [cette idée est également développée dans Meirieu (Philippe) *L’école ou la guerre civile*, Plon 1997]. Le langage simplifié a également souvent servi à asservir des peuples en limitant les instruments de raisonnement complexe et d’esprit critique (ex : nazisme).

Pages 88-89 l’auteur montre que malgré une abondance d’éléments tangibles, de nombreux « experts » voudraient nous faire croire que le niveau monte, par exemple en mettant en avant les compétences numériques des jeunes. Or dès qu’il faut sortir de la manipulation routinière les jeunes ne sont pas mieux lotis que leurs aînés (voire moins) en matière de numérique, par ailleurs, le *multitasking* (capacité à réaliser plusieurs tâches en même temps) souvent décrit comme une qualité chez les jeunes est en fait très superficiel : les jeunes qui font plusieurs choses à la fois (ex : faire ses devoirs – écouter de la musique – répondre à des courriels) n’en font souvent aucune correctement, et les performances dans les tâches qui demandent beaucoup d’attention ou une attention exclusive (ex : faire ses devoirs) sont dégradées par le *multitasking*...qui est donc une chimère. Les jeunes sont surtout moins concentrés et moins performants à l’école qu’avant. [Ces données sont parfaitement cohérentes avec les résultats d’expériences fondées sur le principe de la *double tâche*, qui montrent que lorsqu’on réalise une seconde tâche motrice en même temps qu’une première, les performances dans la première sont affectées, même si celle-ci paraît automatisée, car aucune tâche n’est jamais totalement automatisée d’une part et d’autre part notre système de traitement de l’information est à capacité limitée...Notre traitement de l’information ne peut pas se partager sans dégradation].

La télévision est réellement une CAUSE de la diminution du niveau de langage, d’intelligence, de réussite scolaire, dans bien des cas l’éteindre donne plus de résultats que de faire du soutien scolaire ! (page 98 : les moyennes sur 20 de deux enfants identiques en tous points s’établiront à 9 et 12 selon qu’une télévision sera ou non présente dans leur chambre !...Page 99 : chaque heure de télévision consommée quotidiennement, en semaine, lorsque l’enfant est à l’école primaire, accroît de 43% la probabilité de voir ce dernier quitter un jour le système scolaire sans la moindre qualification...).

Page 97 : La télévision diminue la durée et la qualité du sommeil.

Pages 100 à 103 : la télévision diminue l’apprentissage de la lecture.

Pages 104 à 106, l’auteur montre le niveau désolant de nombreuses lectures actuelles (BD, magazines people, blogs, mangas...).



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

Pages 106-111, l'auteur développe un réquisitoire contre le fait de ne plus vouloir obliger les enfants à faire des efforts, montre que la télévision diminue l'attention, augmente l'échec scolaire et qu'elle est opposée aux valeurs d'effort scolaire.

Pages 112-117, la télévision dégrade la qualité du « jeu structurant » chez les jeunes enfants, diminue globalement l'activité chez l'enfant, le rend passif, spectateur...et la durée d'exposition à la télé continue d'augmenter de nos jours !

Pages 118-123, l'auteur renvoie aux expériences scientifiques fondamentales « activité vs passivité », pages 122-123 il cite la **célèbre expérience de Held et Hein 1963** (*Movement-produced stimulation in the development of visually guided behavior*) : des chatons sont élevés dans l'obscurité pendant les quatre premières semaines de leur existence. À partir de cette date ils se retrouvaient placés, par paires, 3h par jour dans un manège circulaire. L'un des animaux (« Meneur ») se déplaçait alors autour du manège en entraînant une petite nacelle dans laquelle était installé son compère (« Spectateur »). En fin d'expérience, « Meneur » présentait un comportement quasi normal, à la différence de « Spectateur ». Ce dernier se comportait littéralement comme un chat aveugle, butait contre les obstacles, ne parvenait pas à poser ses pattes correctement quand on le posait sur un angle de table, ne présentait pas de réflexe de clignement de l'œil lorsqu'on approchait un doigt de son œil, était incapable de localiser les objets de son environnement, et se jetait dans le vide sans tenir compte de la profondeur du sol lorsqu'il était placé en hauteur

Page 123 il cite des expériences similaires sur l'homme conduisant à la notion de « déficit vidéo », qui montrent que ce qui a été appris devant une télé sera toujours notablement inférieur à ce qui a été appris par interaction effective avec l'environnement.

Voici une de ces expériences (Barr (R) et al *Developmental changes in imitation from television during infancy*, in Child Development N°70, 1999) : prenez une poupée portant un gant accroché à sa main via un morceau de velcro et cachez à l'intérieur de ce gant un grelot. Mettez-vous face à un enfant de 12 ou 15 mois, détachez le gant, secouez-le pour faire tinter le grelot, remettez-le en place et posez la poupée au sol. L'enfant se saisit alors généralement de cette dernière puis il tente d'enlever le gant et de faire tinter le grelot. De manière surprenante, si vous réalisez la même démonstration par le biais d'une télévision, Bébé regarde mais ensuite il ne fait rien, quand l'expérimentateur place la poupée au sol, juste après la vidéo, l'enfant n'essaye ni d'enlever le gant ni de faire tinter le grelot, il se comporte comme un sujet naïf qui n'aurait jamais vu la poupée. Ce déficit vidéo reste largement présent chez des enfants de 18, 24 ou même 30 mois. Il se retrouve dans d'autres types de tâches cognitives impliquant, par exemple, de retrouver un objet que l'expérimentateur vient de cacher [ces expériences peuvent-elles induire une réflexion sur les vertus comparées d'une démonstration vidéo vs une démonstration réelle en EPS ? Attention néanmoins de comparer ce qui est comparable, d'autant que les démonstrations vidéo en EPS sont en général entrecoupées d'essais de l'élève qui est donc souvent actif]. Pages 126-130, il est montré que les « émissions éducatives » retardent plutôt le développement de l'enfant !

Page 128 il est montré que les films sous-titrés ne sont pas si efficaces que cela pour l'apprentissage des langues étrangères, ils ne valent pas une interaction réelle dans la langue que l'on cherche à apprendre.



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdetruire

Pages 130-131, il est montré que la télévision n'est PAS interactive, à la différence des parents, amis (qui réagissent sans arrêt aux actes des enfants) et qu'elle diminue beaucoup le nombre de mots entendus par l'enfant. Un enfant de moins de 4 mois entend chaque jour, en moyenne, 13500 mots. Si la télévision reste allumée 4h par jour dans le foyer ce chiffre tombe aux alentours de 10000 mots, soit une chute de 25%. *“Or, le nombre de mots entendus et prononcés avant trois ans est un indicateur majeur des performances linguistiques et cognitives à venir.”* (page 131).

Page 132-134, l'auteur montre que la télévision remplace l'imaginaire de l'enfant par ses personnages !

Pages 135-136, l'auteur présente les résultats d'un test graphique (dessin de personnages) mené avec des enfants regardant peu (moins de 60' par jour) ou beaucoup (+ de 180' par jour) la télévision. Les dessins des enfants téléphages sont très pauvres du point de vue graphique (voir page 136), les personnages ne comportent que des traits alors que ceux des non téléphages ont des volumes, des remplissages [à cause du manque d'activité manuelle qui fait que l'enfant n'a pas développé de compétences graphiques...Que dire alors du niveau de langage si on passe ses journées à *écouter* passivement la télé...sans jamais parler à autrui !].

Pages 136-137, la conclusion du chapitre 2 met en relation étroite la télévision et l'échec scolaire, et laisse entendre qu'il « suffirait » de supprimer la télévision pour réduire fortement l'échec scolaire...

### Chapitre 3 : la télé menace la santé (pages 139 à 201) :

L'introduction est terrible concernant les relations entre TV et obésité, tabac, risques cardiovasculaires. L'auteur décrit plusieurs expériences scientifiques qui montrent les relations entre télé et obésité, surtout la télévision pour enfants qui augmente l'obésité **même à long terme** et augmente la consommation de *junk foods* du fait des messages publicitaires saturés en aliments « gras – sucrés – salés ».

#### **Alimentation :**

Si l'on présente des boissons identiques mais dont l'une d'entre elles a une étiquette « Coca Cola », les enfants téléphages préfèrent la boisson étiquetée « Coca » (alors que c'est la même que dans la canette sans étiquette).

En regardant la télévision, on consomme encore moins de calories que lorsqu'on ne fait rien sans regarder la télévision (la télévision « avachit »)...Mais dans le même temps la télé fait plus manger, moins bien manger, consacre 50% (!) de ses publicités « jeunesse » aux produits alimentaires (dont 0% aux fruits et légumes !!!). Les enfants mangent plus de « vacheries » s'ils regardent la télé...mais ne boivent pas plus d'eau.

Les enfants poussent leurs parents à acheter ce qu'ils voient en publicité à la télé (là comme ailleurs l'auteur présente de nombreuses expériences scientifiques) et leurs requêtes sont suivies dans 50% des cas par les parents (expériences menées principalement aux USA). L'effet du packaging est démontré, il fait croire aux enfants qu'un même produit a meilleur goût que le même mis dans un emballage plus neutre.



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdetruire

La publicité « inscrit » la marque dans les neurones des téléspectateurs...qui la trouvent meilleure de manière non-objective. Elle façonne les représentations des enfants.

La publicité s'immisce directement dans les films à succès, là aussi pour des produits gras – sucrés – salés !

L'auteur présente des expériences scientifiques montrant que l'acte d'achat est influencé par les publicités, même lorsqu'on n'a pas conscience de les avoir vues. Page 156 il décrit les publicités comme une forme de « viol » du cerveau.

Conscients de ce problème, certains pays (Suède, Danemark, Flandre, Norvège) ont interdit les publicités dans les émissions pour les jeunes de moins de 12 ans car ces derniers ne savent pas identifier le caractère publicitaire d'un message...La France, suite aux pressions des lobbies, n'a pas mis en place ces interdictions. Dans ce domaine, les lobbies ont agi de la même manière que pour le tabac ou l'alcool, avec succès pour le moment...

Les messages de prévention ajoutés au bas des publicités (style « mangez – bougez », « mangez au moins 5 fruits et légumes par jour »...) n'ont à peu près aucune chance d'être lus et encore moins compris par les enfants, qui ont beaucoup trop de mal à lire ces phrases (écrites en tout petit et présentées brièvement alors qu'ils lisent lentement)...Les lobbies de l'agro-alimentaire sont donc tout à fait d'accord pour ce genre de message plutôt que pour une interdiction des publicités, ils savent que les messages de prévention sont quasiment inopérants !

Par ailleurs les marques contournent la réalité en faisant croire, par exemple, que le Nutella est bon pour la santé parce qu'il y a des noisettes dedans [voir mon livre *VTT Rouler plus vite* et la grande différence d'effet biologique d'une graisse végétale crue et d'une végétale cuite, qui devient saturée...].

#### **Tabac :**

Des expériences montrent que si quelqu'un n'a pas fumé avant 21 ans, il a très peu de risque de fumer plus tard. Les cigarettiers contournent les lois d'interdiction en s'invitant dans de nombreux films...et c'est très nocif ! Les films avec des stars fumeuses incitent vraiment à fumer ! Page 169 une expérience scientifique compare des spectateurs de films avec Leonardo Di Caprio (fumeur) ou Tom Cruise (non-fumeur) et montre que le fan de Di Caprio a 16 fois plus d'avoir une attitude positive vis-à-vis du tabac et de se déclarer susceptible de fumer que son homologue qui regarde Tom Cruise !

Les stars ont un rôle « prescripteur », leurs attitudes sont valorisées, lorsqu'elles fument le téléspectateur a tendance à penser que c'est un bon comportement [résultat 100% cohérent avec les études de psychologie cognitive qui mettent en exergue le rôle du modèle, surtout avec les enfants les plus jeunes qui considèrent souvent comme « vérité absolue » la parole de l'instituteur par exemple]. Du coup la télévision amène à fumer plus et plus tôt, comme le cinéma.

L'auteur montre que malheureusement les avis des scientifiques ne sont pas écoutés.

#### **Alcool :**

L'alcool est dangereux pour la santé, même à faible dose.

On retrouve pour l'alcool les mêmes problèmes que pour le tabac : contournement des interdictions, stars buveuses valorisées...et ça fait boire plus, notamment les jeunes, plus



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdetruire

influençables [il est intéressant de voir à quel point on peut sacrifier la santé de nos propres enfants à partir du moment où des gains financiers sont en jeu...].

La télévision augmente le risque de boire tôt et de boire plus, encore plus si l'enfant a une télévision dans sa chambre.

### **Sexe :**

Il y a abondance de sexe et d'incitation au sexe à la télévision, peu de prévention, or il y a environ 8000 IVG et 4200 grossesses non désirées par an.

### **Image de soi :**

La télévision pousse à se sentir trop gros, faire des régimes [voir *VTT Rouler plus vite* pour les effets néfastes des régimes, notamment la prise de poids finale dans presque tous les cas !], elle incite à l'anorexie.

Page 193 : expérience édifiante aux îles Fidji, qui montre qu'une enveloppe corporelle « généreuse » était valorisée avant l'arrivée de la télé...qui a radicalement transformé l'image de soi de la grande majorité des filles de ces îles, qui après arrivée de la télé, se sont mises à se trouver trop grosses pour 74% d'entre elles...Le pourcentage de régimes dans ces îles passa de 0% avant télé à 69% après l'arrivée de la télé !!! Le taux de filles qui se font vomir pour maigrir passa de 0% avant télé à 11% après arrivée de la télé...Sans commentaire.

### **Sommeil :**

Le manque de sommeil a des conséquences énormes, moins de télévision et plus de sommeil serait plus efficace que les mesures actuelles de soutien scolaire ! [« Amusant » : depuis plusieurs années, en voyant l'état sanitaire de certains élèves, je me disais qu'on serait plus efficaces en améliorant le mode de vie qu'en faisant du soutien scolaire...ce livre abonde en ce sens !].

La télévision entraîne à se coucher plus tard, à diminuer le temps de sommeil, à indexer l'heure du coucher sur les horaires des programmes télé plutôt que sur ses rythmes biologiques, à diminuer la qualité du sommeil. La télévision diminue même la qualité du sommeil à retardement (expériences scientifiques à l'appui).

Page 201 la conclusion sur les rapports TV / santé est très dure...

## **Chapitre 4 : La télé cultive la peur et la violence (pages 203 à 237)**

Françoise Sagan a dit *"S'il y a une calamité dont il faut se méfier aujourd'hui, à part la remontée du nazisme, c'est la télévision."*

Pages 205 à 212 les données scientifiques abondent pour montrer que la télévision désensibilise par rapport à la violence et l'augmente, et augmente le sentiment d'insécurité. Malgré cela les médias nient cette réalité avec un bel aplomb [dans ce livre on trouve à maintes reprises la capacité des lobbies à nier les preuves scientifiques...sans critère rigoureux, mais négation quand même].

Page 212 : la théorie de la catharsis (qui avance que voir des images violentes pourrait « vider » les téléspectateurs de leur violence intérieure) est 100% discréditée scientifiquement [et depuis longtemps, on trouve déjà cette invalidation dans des « pavés »



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

scientifiques comme *L'homme agressif* de Karli 1987 ou *Théorie de la motivation humaine* de Nuttin 1980].

Pages 213-215, on voit que la violence est omniprésente à la télévision...et de plus en plus. Par ailleurs, les ENFANTS voient beaucoup de scènes violentes, d'autant que de nombreux films ou séries « R-Rated » (à accès limité avant tel âge) aux USA sont classés « Tous publics » en France...

Page 216, il a été prouvé scientifiquement qu'un cerveau soumis à des tensions émotionnelles, notamment des images violentes, est ensuite plus réceptif aux messages contenus dans les coupures publicitaires, et ces tensions, par un ensemble de mécanismes biochimiques, encouragent aussi la consommation de produits gras et sucrés...Du pain bénit pour les marques alimentaires qui veulent placer leurs publicités ! Au final la violence à l'écran est donc aussi un CHOIX conscient des chaînes.

Pages 217-218 l'auteur décrit les mécanismes physiologiques à l'œuvre quand on visionne des images violentes (notre rythme respiratoire augmente quand on voit quelqu'un en train de courir, les muscles de notre main abaissent leur seuil d'excitabilité lorsqu'on voit quelqu'un se faire transpercer la main, notre biceps se contracte lorsqu'on assiste à une partie de bras de fer...). Les publicités pour les produits sont souvent associées de manière subliminale à des concepts tels que *force*, *puissance*, *effort*...Cela augmente le désir de consommer les produits vantés.

Pages 218-219-220, plusieurs expériences très édifiantes sont décrites, qui montrent qu'un environnement hostile ou violent favorise la capacité des gens à devenir violents, sûrs d'eux, agressifs, même s'ils ne l'étaient pas du tout avant et même plusieurs années après avoir regardé des émissions violentes et sans en regarder à nouveau. De même les émissions violentes augmentent la violence même chez les adultes pourtant déjà « éduqués » (pages 222-223) [conclusion : ne pas regarder d'images violentes si on ne veut pas le devenir... Faut-il éviter de regarder les JT de 20h ?...La suite du livre sera édifiante par rapport aux JT de 13h – 20h !].

Page 221, des expériences montrent que la diminution de consommation de télévision diminue la violence chez les téléspectateurs [donc effet réversible = espoir, on peut améliorer les choses en adoptant un mode de vie moins téléphage !].

Pages 225-226-227, la télévision diminue les réactions émotionnelles à la violence, elle désensibilise, elle diminue la capacité des gens à porter secours aux personnes victimes d'agressions, elle banalise la violence, elle la « normalise », elle diminue l'empathie pour les femmes maltraitées, elle peut même progressivement engendrer du plaisir à voir de la violence.

Page 228, les modifications citées ci-dessus sont mises en relation avec la modification de l'activité fonctionnelle de régions précises du cerveau.

Page 229, on trouve notamment cette donnée : de nombreuses personnes disent ne pas avoir le temps de lire le journal...tout en regardant la télé plusieurs heures par jour [à certains égards, ce livre est un très bon descripteur de l'hypocrisie générale dans laquelle nous nous complaisons à partir du moment où quelque chose nous procure du « plaisir facile », cf « faites ce que je dis mais pas ce que je fais », cf « je dis qu'Arte est bien mais je regarde TF1 », cf « je n'ai le temps de rien mais je regarde des séries télé à la pelle »...cf



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

Creersansdestruire

réflexion à faire entre une *raison* (valable) et un *prétexte* ou un *alibi* pour ne pas changer... cf "Quand on veut faire on trouve les moyens, quand on ne veut pas faire on trouve des excuses".

Pages 229 à 233 : la TV (par exemple le journal télévisé) apeure les gens, même ceux qui n'ont jamais subi la moindre agression et vivent dans un endroit paisible. Plus on regarde la télé, plus on a peur de se faire agresser, plus on pense que le monde est hostile (syndrome du *grand méchant monde*), plus on est incité à avoir des armes pour se protéger...

indépendamment de la violence réelle du monde. La télé montre le monde beaucoup plus violent qu'il n'est objectivement !

Pages 234 à 237 : l'insécurité est un grand levier électoraliste et un choix éditorial des chaînes de télé avant les premiers tours d'élections ! L'auteur présente des données impressionnantes sur les occurrences d'images violentes avant et après une élection présidentielle, les occurrences d'images violentes augmentent avant et diminuent après avec une grande amplitude !

Conclusion : la TV désensibilise par rapport à la violence – syndrome du grand méchant monde – consommation d'émissions télé et augmentation de l'agressivité sont fortement corrélées – thèse cathartique totalement infondée...mais le grand public, les politiciens et les pseudo-spécialistes contredisent allègrement ces vérités scientifiques [comme de nombreuses autres à partir du moment où elles gênent des intérêts financiers, voir problème des OGM, des édulcorants, des colorants, des pesticides, du port d'armes aux USA, etc.].

Conclusion générale (pages 239 – 247, les 60 pages suivantes = références bibliographiques)

Pages 242-243 on trouve deux superbes pages, très émouvantes, relatives à deux fillettes en vacances, sur ce qui peut se passer lorsqu'on n'a pas de télé et ce qui se passe quand on en consomme trop (notamment échec scolaire et surpoids) [souvenons-nous des vertus créatrices de l'ennui citées en début de livre... Cela me rappelle le lundi 23 avril 2012 où malgré un temps pourri le matin j'ai emmené mon fils de 10 ans et un petit copain débroussailler des chemins, l'après-midi, avec deux autres copains en plus, ils ont construit une cabane et joué à cache-cache sous la pluie pendant 3 heures... Le mardi matin, séparés parce que je rédigeais ce résumé, ils jouaient chacun de leur côté à des jeux vidéos...]. Après avoir fait remarquer que les données scientifiques relatives à la télévision étaient extrêmement solides d'un point de vue épistémologique (très massives, totalement concordantes et cohérentes), l'auteur fait **5 recommandations finales** :

**1** : la meilleure solution est sûrement zéro télé

**2** : si télé il y a, ne jamais en mettre une dans la chambre à coucher

**3** : la télé devrait être strictement proscrite pendant les 5 à 6 premières années de la vie tant elle trouble le sommeil, favorise l'obésité à long terme et interfère avec le développement intellectuel, affectif, physique et social de l'enfant

**4** : chez les écoliers et collégiens, le temps de télé devrait toujours être maintenu en dessous de 4h par semaine, les enfants devraient être éloignés de la télé pendant les



Apprendre à regarder  
vraiment pour agir  
différemment...

**Creersansdestruire**

coupures publicitaires, il devrait être interdit de manger devant la télé [cela pourrait d'ailleurs suffire à en éloigner certains enfants !], les enfants ne devraient jamais la regarder avant de partir à l'école ou avant d'aller se coucher

**5** : les adultes font ce qu'ils veulent mais qu'ils n'oublient pas que la télé est un facteur d'isolement social, qu'elle favorise la sédentarité, le déclin cognitif, vieillissement, apparition de pathologies cérébrales dégénératives (Alzheimer) et les conduites à risque (tabac, alcool, violence, sexualité à risques).

### Conclusion

Apprécions cette réponse de Valérie Lemerrier à Thierry Ardisson qui lui demandait quelle était la différence entre le cinéma et la télévision.

Valérie Lemerrier répondit que, quand on nous demande ce qu'on a fait la veille :

Si on est allé au cinéma on répond

*"Je suis allé au cinéma".*

Si on a regardé la télévision on répond :

*RIEN, j'ai regardé la télévision."*

Ce compte rendu a été écrit Jean-Paul Stéphan (article ici ; [Blog](#))

### **IV)- Conférence de Dr Michel Desmurget, Docteur en neurosciences**

La [video de Michel Desmurget](#).

----- FIN -----

A propos des textes ci-dessus. J'ai préféré faire des copies au cas où les liens Internet vers ces articles seraient modifiés.

Il serait dommage vu le contenu de cette étude, de ne pas retrouver ces articles.

Evidemment, je conseille de lire ce livre intégralement.

Bonne semaine. Chaleureusement, Hervé.