

Télé + ordinateur = obésité?

Source

Hume C et coll. (2009) **Dose-response associations between screen time and overweight among youth.** *International Journal of Pediatric Obesity* 4(1):61-4.

Les auteurs rappellent que la proportion d'obèses chez les jeunes augmente partout dans le monde. Or, ces jeunes risquent davantage que ceux de poids normal d'avoir des problèmes de santé au cours de leur vie. Il semble également qu'ils aient des habitudes de vie néfastes pour la santé, notamment des comportements sédentaires et, en corollaire, un faible niveau d'activité physique, une consommation d'aliments à haute teneur énergétique et de boissons riches en sucre.

Les études qui tentent de cerner le lien entre l'obésité et les comportements sédentaires ont mis l'accent sur le temps passé à regarder la télévision. Hume et ses collaborateurs rappellent que le temps passé devant un ordinateur — pour travailler, clavarder, jouer à des jeux vidéo ou naviguer sur Internet — fait aussi partie des comportements sédentaires. Le but de leur étude était donc d'explorer la relation entre le temps passé devant un écran (télévision et ordinateur) et le poids des jeunes, indépendamment de leur niveau d'activité physique et de la qualité de leur alimentation.

Parmi les 580 jeunes qui ont participé à l'étude, 48 % étaient des garçons. Les données — grandeur, poids, tour de taille, épaisseur des plis cutanés — proviennent de la *Dutch Obesity Interventions in Teenagers*. Les participants ont indiqué dans un questionnaire :

- le nombre de minutes qu'ils avaient passées la veille devant la télévision;
- la fréquence et la durée des activités sportives organisées auxquelles ils avaient participé la semaine précédente (une moyenne par jour a ensuite été calculée);
- les aliments riches en calories et les boissons sucrées qu'ils avaient consommés la semaine précédente (une moyenne par jour a également été calculée par la suite).

Les résultats indiquent, uniquement chez les filles, une relation entre le temps passé devant un écran et la circonférence de la taille; le risque de devenir obèse quintuple lorsqu'elles passent plus de quatre heures par jour devant un écran. Précisons que cette relation est indépendante du temps accordé aux activités sportives organisées et de la qualité de



l'alimentation. Chez les garçons, aucune relation significative n'a été observée entre le temps passé devant un écran et la circonférence de la taille.

Les résultats de cette étude montrent que le temps accordé aux loisirs sédentaires est corrélé avec les mesures anthropométriques des jeunes filles, mais pas avec celles des jeunes garçons.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault