

1.2015

## L'impact de la publicité sur les enfants

En 2012, un petit Helvète posté devant son programme favori ingurgite près de 19 publicités par heure. La FRC a analysé les marques agroalimentaires les plus présentes dans les émissions s'adressant aux juniors. McDonald's est incontestablement le numéro un.

Au royaume du surpoids, les liens calorifiques qui unissent la malbouffe à la télévision, en particulier s'agissant des plus jeunes téléspectateurs, ne peuvent

être niés aujourd'hui, pas même par les entreprises. Selon une étude française de l'Institut national de la prévention et de l'éducation pour la santé, 62% des enfants sollicitent les parents pour acheter des produits alimentaires vus à la télévision... et pas moins de 91% reçoivent le produit demandé. «Des contacts réguliers et répétés permettent de laisser une trace dans la mémoire. Les enfants sont ainsi manipulés comme les adultes».

Un grand nombre d'études montrent que, sur le Vieux-Continent également, un enfant sur cinq souffre de surpoids, voire d'obésité. Telle l'étude européenne IDEFICS (Identification and prevention of Dietary - and lifestyle - induced health Effects In Children and infants), effectuée sur un panel de plus de 16 000 bambins âgés de 2 à 10 ans, qui met en évidence l'effet grossissant du petit écran. Car plus les enfants consacrent de temps à la télévision, plus leur tour de taille augmente, par manque d'exercices physiques, mais aussi en préférant une alimentation trop grasse ou trop sucrée, denrées souvent vantées au travers des spots.



Sources : article FRC : malbouffe sur plateau télé (lien : <http://www.frc.ch/articles/malbouffe-sur-plateau-tele/>)

## Que pouvons-nous faire alors en tant que parents ?

En prenant conscience de l'impact de la publicité sur nos enfants, la meilleure option actuelle semble bien de limiter l'accès à la télévision pour nos chers bambins. L'OMS rappelle également qu'avant 3 ans, un enfant ne devrait pas être mis face à un écran, quel qu'il soit (TV, ordinateur, tablette, portable...). Les recommandations suisses préconisent de ne pas dépasser 1h d'écran pour les 3-4 ans, et 2h (toujours mieux si moins !) pour les plus grands. Une règle simple dit aussi : max 30 minutes d'écran par semaine par année d'âge, soit par exemple 5h par semaine pour un enfant de 10 ans.



Plutôt que de les laisser devant des programmes dont le contenu nous échappe, décidons de leur montrer une émission ou un dessin animé choisi par nos soins. Et côté télévision, choisissons de la regarder avec notre enfant afin de pouvoir parler de ce qu'on lui montre et ainsi aiguïser son esprit critique.

Rédigé par l'équipe de professionnels de la santé de BAME