

(Source : [Sputnik](#) – Merci à [Jean-Claude](#))



On parle beaucoup des effets négatifs de la télé sur la vie quotidienne et en particulier sur les capacités du cerveau humain. Ce sujet est au centre d'un article publié récemment sur JAMA Psychiatry.

Kristine Yaffe de l'Université de Californie de San Francisco et ses collègues ont étudié comment [l'habitude de regarder la télé](#) influence les capacités intellectuelles chez les jeunes gens.

L'étude entreprise a duré 25 ans. 3.000 personnes âgées de 18 à 30 ans y ont pris part. Les participants devaient annoncer régulièrement combien de temps ils passaient devant la télé, et s'ils faisaient de l'exercice.

Après 25 ans, les participants ont dû réaliser une série d'exercices intellectuels destinés à vérifier la vitesse de compréhension, la mémoire et la capacité d'organiser leurs activités (la capacité de planifier, l'attention etc.).

Les résultats confirment l'idée que la télé et l'absence d'activités sportives nuisent aux capacités intellectuelles. **Ceux qui passaient trois heures ou plus devant la télé**

**chaque jour ont eu des résultats à ces tests beaucoup moins bons que les autres.**

Ceux qui ne faisaient pas beaucoup d'activités sportives avaient également des mauvais résultats à certains tests. Finalement, les résultats de ceux qui regardaient beaucoup la télé et en même temps ne faisaient pas assez de sport étaient encore plus mauvais.

Bien que les chercheurs ne puissent pas expliquer les mécanismes reliant le temps devant la télé et la détérioration des capacités intellectuelles, il est évident que l'absence d'activités physiques, ainsi que l'habitude de passer des heures devant des programmes télévisés nuisent considérablement à la santé.

## Commentaire :

Si les « chercheurs » ne peuvent pas l'expliquer (d'ailleurs, combien d'entre eux passent trois heures ou plus devant la télé chaque jour?), certains le peuvent : [TV Lobotomie : la vérité scientifique sur les effets de la télévision](#)

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

## À lire également :

---



[Comment les ingénieurs nous rendent accros à nos écrans](#)



Internet et les téléphones « intelligents » modifient le cerveau d'une génération



Selon un chercheur, les médias américains servent le plan d'hégémonie américaine



Québec : la Fondation des maladies mentales lance son programme « Agir à tout âge » - Big Pharma applaudit