



Un enfant joue à un jeu vidéo



Trop de temps passé devant un écran expose les adolescents à la dépression

Il y a 2 jours

WASHINGTON (AFP) — Passer trop de temps devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo dans l'adolescence serait lié au développement de symptômes de dépression chez les jeunes adultes, selon une étude publiée lundi.

Des chercheurs de la faculté de médecine de l'Université de Pittsburgh (Pennsylvanie, est) ont déterminé le temps passé à regarder la télévision, devant un ordinateur à jouer à des jeux vidéo notamment ou à écouter la radio de 4.142 adolescents qui ne souffraient pas de dépression au début de l'étude en 1995.

L'enquête a été menée avant l'existence des DVD ou l'usage étendu d'internet.

Les auteurs de l'étude ont déterminé que les adolescents avaient passé en moyenne 5,68 heures devant un média électronique en une semaine dont 2,3 heures à regarder la télévision, 0,62 heure des vidéocassettes, 0,41 heure à jouer à des jeux vidéos et 2,3 heures à écouter la radio.

Sept ans plus tard, alors que les sujets de l'étude étaient âgés en moyenne de 21,8 ans, ils ont été de nouveau interrogés, et 308 (ou 7,4%) avaient développé des symptômes de dépression.

"Dans le modèle informatique final, les participants à cette étude présentaient des risques nettement plus grands de dépression pour chaque heure en plus quotidiennement passée devant un téléviseur", écrit le Dr Brian Primack, un des co-auteurs de cette étude parue dans l'édition de février des Archives of General Psychiatry.

"Les jeunes femmes paraissent moins à risque de développer des symptômes dépressifs que les jeunes hommes pour la même durée passée devant un téléviseur et un ordinateur", précise-t-il.

Selon ce médecin, le fait de consacrer un long moment à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo peut contribuer au développement de symptômes dépressifs par différents mécanismes.

Ces jeunes pourraient ainsi consacrer moins de temps à des activités sociales, intellectuelles ou à faire du sport, qui ont des effets protecteurs contre la dépression, note l'étude.

La télévision ou des vidéos le soir peuvent aussi perturber le sommeil qui est important pour les fonctions cognitives et le développement émotionnel.

Enfin, les messages transmis par ces médias télévisuels ou la radio pourraient encourager l'agressivité et d'autres comportements anti-sociaux interférant avec le développement de la personnalité des jeunes ou engendrer de la peur et de l'anxiété, estiment les auteurs de l'étude.

La dépression est la principale cause d'incapacité dans le monde et apparaît le plus souvent dans l'adolescence ou chez de jeunes adultes.