

La télévision, dangereuse pour votre cerveau après 40 ans

[Ms medisite.fr/bien-vieillir-la-television-dangereuse-pour-votre-cerveau-apres-40-ans.5617314.721184.html](https://www.medisite.fr/bien-vieillir-la-television-dangereuse-pour-votre-cerveau-apres-40-ans.5617314.721184.html)



Publié par Nicolas Apaire, le 21/05/2021

La télévision, dangereuse pour votre cerveau après 40 ans

Vous avez l'habitude de passer vos soirées devant un bon film ? Prudence. Si la plupart des études insistent sur les dangers des écrans sur les jeunes enfants, une nouvelle recherche vient de mettre en lumière un risque qui concerne les personnes de plus de 40 ans. Il se trouverait qu'à **une certaine fréquence**, rester trop longtemps devant la télévision pourrait être nocif pour votre cerveau. La télévision pourrait diminuer vos **capacités cognitives sur le long terme**.

TV : pourquoi il faut être vigilant après 40 ans

Les chercheurs insistent sur la quarantaine. Selon eux, c'est à partir de **40 ans** qu'il devrait être conseillé d'être vigilant avec les écrans. Si la télévision est une **activité sédentaire** qui a de nombreux effets néfastes sur l'organisme et qui concernent toutes les tranches d'âges, une nouvelle étude s'est concentrée sur les méfaits sur le cerveau susceptibles de survenir après 50 ans.

"Ce que notre étude met en lumière, c'est que le fait de regarder la télévision affecte toujours les fonctions cognitives et le volume de matière grise, après prise en compte de l'activité physique, ce qui suggère que ce comportement sédentaire puisse présenter **un risque unique pour la santé cérébrale et cognitive**", a déclaré **Ryan Dougherty**, auteur principal de l'une des études et chercheur au département d'épidémiologie de l'école de santé publique Johns Hopkins Bloomberg à Baltimore (Maryland).

Le scientifique indique qu'aux alentours de la cinquantaine, regarder la télévision trop souvent pourrait augmenter le risque de démence dans les dix à vingt années qui suivent. C'est donc à la quarantaine qu'un changement d'habitude s'impose.

Fonctions cognitives : plus vous regardez la TV, plus elles régressent

Plusieurs études ont été combinées avant d'apporter ces conclusions. Les chercheurs de cette découverte se sont penchés sur des travaux réalisés par **Priya Palta, professeur adjoint de sciences médicales et d'épidémiologie** à l'université de Columbia.

Après avoir analysé les données de **10 700 adultes** participant à l'étude ARIC-NCS, les auteurs de ces travaux se sont concentrés sur les résultats des tests cognitifs des participants, qui comprenaient des **tests de mémoire**, de **langage** et de **vitesse de traitement du cerveau**.

Ils ont constaté que les personnes qui ont déclaré regarder modérément ou beaucoup la télévision à l'âge de la cinquantaine ont vu leurs fonctions cognitives décliner de **7 % sur une période de 15 ans**, par rapport à celles qui ont déclaré regarder peu la télévision.

Chaque heure passée devant la TV réduit votre matière grise

L'étude de Ryan Dougherty rapporte un élément nouveau : **chaque heure ajoutée** à la durée moyenne quotidienne passée devant la télévision **correspond à une réduction de 0,5 % du volume de la matière grise**. Ces résultats sont similaires à la quantité de matière grise perdue que l'on observe généralement au cours d'une année, entre 50 ans et plus, a précisé M. Dougherty.

Afin de réduire ses risques, le professeur Dougherty conseille de privilégier les activités stimulantes pour le cerveau, comme la **lecture**, l'**ordinateur** ou les **jeux de société**.

Sources

Eurekalert : https://www.eurekalert.org/pub_releases/2021-05/aha-mtv051421.php

Notre Newsletter

Recevez encore plus d'infos santé en vous abonnant à la quotidienne de Medisite.

Votre adresse mail est collectée par Medisite.fr pour vous permettre de recevoir nos actualités. [En savoir plus](#).