

Avertissement: Notes prises au vol. Erreurs possible. Prudence.

Mardi 16 août 2011

Hôpital cantonal de Genève

[La tv est elle mauvaise pour le cœur?](#)

Prof. A. Golay

C'est A. Grontved et al dans le JAMA 2011: 305 (23) 2448 qui s'intéresse au lien entre les heures passées devant la télé et la survenue d'un diabète, d'une maladie cardiovasculaire fatale ou non, et d'un décès.

Ce sont 176000 patients correspondant à 1,1 millions de personnes année qui sont suivies.

Le fait de regarder la télé 2 heures par jour augmente le diabète de 20%, les maladies cardiovasculaires de 15% et la mortalité de 15%.

Ce dont il faut surtout se rappeler c'est qu'on obtient l'effet contraire avec un peu d'exercice chaque jour, un régime méditerranéen, pas d'alcool et l'arrêt du tabac.

Chacune de ces mesures abaisse les diverses morbidité/mortalité et leur association potentialise l'effet. (baisse de 75% pour les 4 ensemble !).

Donc la télé toute seule...ça ne veut pas dire grand chose...mais c'est vrai que télé ça sous entend parfois cigarettes, chips, et canettes de bière.

Si vous regardez la télé en faisant du jogging sur tapis roulant dans votre fitness préféré ça n'a probablement pas le même impact...

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan

[ericbdh@bluewin.ch](mailto:ericbdh@bluewin.ch)

transmis par le laboratoire MGD

[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)