

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 1-1/11

Jeux vidéo d'entraînement



Essayez de réveiller un adolescent le matin et il est fort probable que vous trouverez un dispositif électronique quelconque sous son oreiller. La consommation des médias continue d'augmenter pour la « génération

électronique ». En effet, les iPod, les téléphones cellulaires, les jeux vidéo sur terminaux et consoles de poche se sont insérés dans nos vies et sur les listes de cadeaux. Traditionnellement, le temps consacré à un écran est équivalent à du temps sur le divan et les personnes qui sont plus sédentaires sont moins susceptibles d'être assez actives pour respecter les lignes

directives sur l'activité physique. Nous ne pouvons plus revenir en arrière en ce qui concerne la technologie. Nous devons donc nous unir dans le but d'élaborer une stratégie pour augmenter le niveau d'activité : transformer la période de jeux vidéo en période active.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





Depuis l'arrivée en 2006 des jeux vidéo actifs ou d'entraînement sur la console Wii de Nintendo, les parents et les praticiens tentent de déterminer si ces jeux sont bons pour nous. C'est vrai qu'ils demandent du mouvement, et que de nombreux jeux imitent les activités physiques et sportives comme le yoga, le baseball ou la course, mais les jeux vidéo d'entraînement sont-ils vraiment aussi bons que la réalité?

Selon les résultats de recherches, la réponse est : pas vraiment! Il ne faut cependant pas en déduire que ces jeux n'ont pas leur place dans un mode de vie sain. La clé est de comprendre que les jeux vidéo d'entraînement sont là pour remplacer les jeux vidéo sédentaires et non pour remplacer l'activité physique. Ainsi, vous engagez dans un combat de boxe avec vos amis par l'intermédiaire d'un jeu de boxe virtuel est préférable à une compétition de pouces, mais un coup de circuit dans votre salle familiale ne vous donnera jamais les mêmes bénéfices que de courir d'un but à l'autre sur un champ intérieur du voisinage.

Voici quelques points à prendre en considération lorsque vous devez choisir entre brancher la console ou lacer vos chaussures :

Avantages possibles

Dépensez de l'énergie – La recherche démontre que vous dépensez plus d'énergie en jouant à des jeux actifs qu'à ne rien faire.

Accélérez les battements de votre cœur (un peu) – Les résultats d'études révèlent une augmentation du rythme cardiaque chez les enfants qui jouent avec un EyeToy, une Wii ou d'autres jeux de danse, comparativement à ceux qui jouent à des jeux non actifs.

Raisons pratiques – Les jeux actifs vous permettent de frapper un coup de circuit même s'il pleut dehors, ou si vous n'avez pas accès à un terrain.

Environnement sécuritaire – En particulier pour ceux et celles qui ont un faible estime de soi ou qui sont obèses, les jeux vidéo d'entraînement à la maison offrent la possibilité de faire de l'activité physique dans un environnement sécuritaire et familial.

Amélioration de la coordination – Certains jeux peuvent permettre le développement des habiletés motrices et les compétences, en particulier pour les enfants qui ont des problèmes de coordination.

Nouveauté – Les jeux virtuels peuvent permettre aux enfants et aux adultes d'essayer de nouvelles activités auxquelles ils ne seraient pas exposés autrement.

Motivation – La confiance en soi et le plaisir tirés d'un jeu vidéo d'entraînement peut déclencher ou nourrir l'intérêt d'essayer et de participer à des activités sportives ou physiques traditionnelles.

Limites possibles

La recette n'est pas la même pour tous – La quantité d'activité physique requise pour jouer aux jeux vidéo d'entraînement varie considérablement d'un jeu à l'autre; il n'y a donc pas de constance ou de certitude.

Dépasser les limites – les jeux vidéo d'entraînement pourraient empiéter sur le temps alloué aux activités sportives et physiques traditionnelles, qui requièrent une activité rigoureuse et offrent d'autres avantages, comme le plein air, l'augmentation de la dépense d'énergie, l'amitié et la camaraderie, etc.

Effets indésirables – Nous en savons encore très peu sur les autres effets des jeux vidéo d'entraînement, comme la possibilité de dépendance ou l'augmentation de l'agressivité.

Courtes épisodes – En général, les enfants ne s'adonnent pas à des jeux vidéo d'entraînement pour des périodes suffisamment longues pour être bénéfiques pour la santé. La plupart des enfants passent environ 10 minutes par période de jeu, alors qu'une période continue de 30 minutes est requise pour être bénéfique.

Ennui – La nouveauté des jeux vidéo d'entraînement peut s'étioler au fur et à mesure que vous ou vos enfants connaissez le jeu et la façon de le jouer.

Les jeux vidéo d'entraînement ne sont pas la solution à l'inactivité ou à l'obésité. Ils ne peuvent pas non plus remplacer l'exercice réel, mais ils peuvent être une partie amusante d'un mode de vie sain.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site du Centre de recherche sur les jeux vidéo d'entraînement de l'université de Calgary : <http://www.ucalgary.ca/exergaming/> (en anglais seulement).