

Attention : n'attrapez pas la *wiite* aiguë

Les jeux vidéo sont souvent le sujet d'avis discordants entre parents et ados. En fait, même la communauté scientifique et les professionnels de la santé s'interrogent et observent les changements sociaux, la modification de la dynamique familiale et les répercussions physiques et mentales qui interviennent chez les *gamers*.

Depuis la sortie de la Wii, des milliers de jeunes ont jeté leur vieille console pour se tourner vers la dernière nouveauté de Nintendo, une manette interactive qui reproduit les mouvements du joueur à l'écran. Il est donc à se demander si une heure de Wii peut être aussi bénéfique qu'une partie amicale de soccer en famille par exemple.

LES BÉNÉFICES DU SPORT

Selon les chercheurs de l'École des Sciences du Sport de l'Université John Moores de Liverpool, jouer 15 minutes par jour à la Wii permet de brûler 156 % de calories de plus que

lorsqu'on est inactif.

**Jouer
15 minutes
par jour à la
Wii permet de
brûler 156 %
de calories de
plus que
lorsqu'on est
inactif**

Ici même, au Canada, des chercheurs de l'Université de Toronto étudient l'utilisation de jeux vidéo à des usages thérapeutiques. Selon des résultats préliminaires, la Wii permettrait à des enfants hémiplegiques de poursuivre, chez eux, les exercices nécessaires à leur prise en charge.

Alors messieurs dames, parent d'ados *gamers*, sachez que la Wii pourrait, selon l'état actuel des connaissances scientifiques sur le sujet, être bénéfique pour la santé. Certains avancent que la console pourrait même diminuer l'obésité chez les jeunes. Jouer douze heures par semaine ferait perdre en théorie 1840 calories et 12kg par an!

CAS DE « WII ELBOW »

Comme toute bonne chose a aussi son contraire, les effets de la Wii ne sont pas que positifs. Comme toutes autres activités physiques, une utilisation trop intensive de cette console de jeu peut provoquer certains problèmes physiques chez ses utilisateurs. Inflammations du coude, douleurs aux épaules, aux poignets, aux bras, au cou ou encore au dos sont parmi les symptômes recensés par les scientifiques chez

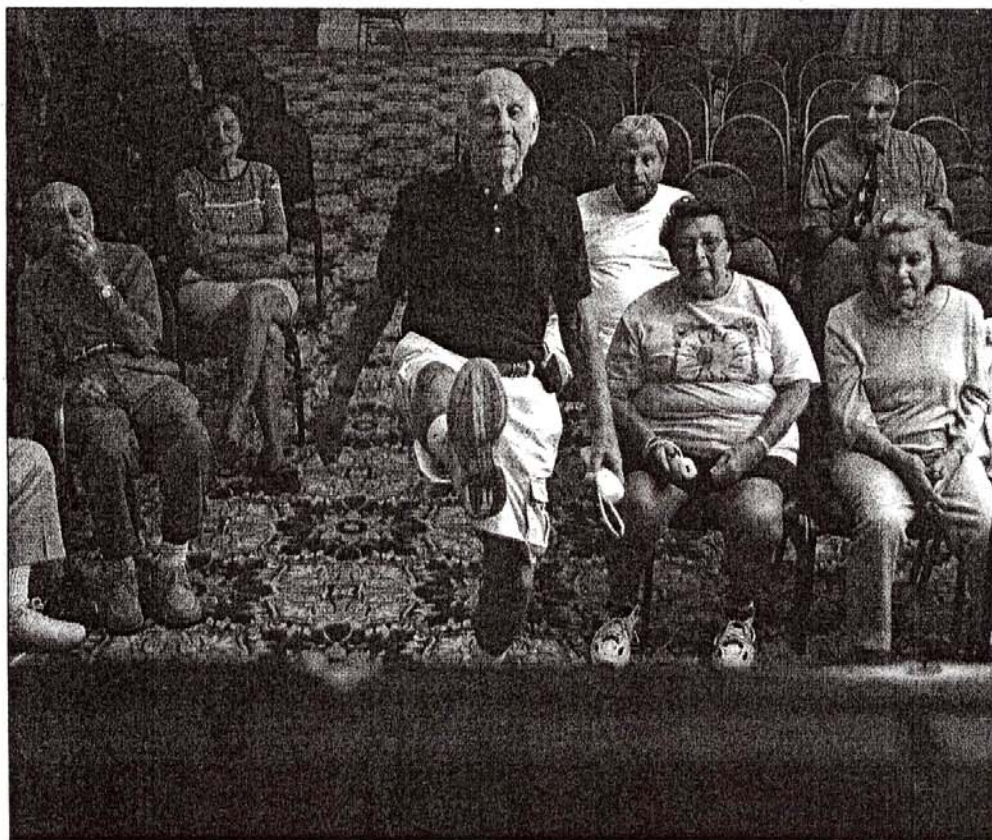


PHOTO KEYSTONE

■ Il n'y a pas d'âge pour faire de l'exercice et se dégourdir avec la Wii... mais toujours avec modération.

les amateurs de la Wii. Comme il faut bien nommer les choses, le *Wii elbow* est ainsi né dans le langage médical. En juin 2007, la prestigieuse revue médicale *The New England Journal of Medicine* a rapporté le premier cas de *wiite* aiguë.

Selon certaines statistiques françaises, un adolescent passe en moyenne 13 heures par semaine devant sa console, y jouant régulièrement plus de quatre heures à la fois. Pour éviter les cas de *wiite* aiguë, la compagnie Nintendo, préconise une pause toutes les demi-heures de jeu. Nintendo recommande aussi un arrêt total du jeu et un repos de plusieurs heures si le joueur ressent des symptômes comme des fourmillements, des vertiges, des brûlures ou encore des crampes.

LE STRESS

Comme pour toutes les activités physiques, il est recommandé de s'échauffer avant ladite activité et de s'étirer après. Par exemple, si vous jouez une partie de tennis sur la Wii, il serait logique de faire une préparation physique similaire à la pratique «réelle» de ce sport. Il en va de

même pour votre partie de golf virtuel et ainsi de suite.

Finalement, il faut aussi noter que les jeux vidéo peuvent provoquer une augmentation du stress et de l'anxiété. Une étude taiwanaise a démontré que beaucoup de jeux déclenchaient une réaction au cerveau du type « combattre ou fuir ». Dans ce cas, de l'adrénaline est sécrétée en réponse à cet état de stress. Quand vous jouez à la Wii et que vous bougez, ce cas d'espèce est moins problématique. Cependant, lorsque vous jouez à un jeu vidéo de façon statique, l'adrénaline ne peut être relâchée et reste « bloquée » dans votre corps causant une surcharge d'adrénaline. À long terme, cela peut amener des problèmes neurologiques comme des troubles d'anxiété. C'est pourquoi il est important de prendre des poses fréquemment.

Maintenant que vous êtes informé des bienfaits et des effets physiques néfastes possibles, pourquoi ne pas en profiter pour lancer un défi à votre ado? Qui sait, la Wii pourrait peut-être vous rapprocher et vous permettre d'améliorer votre communication parent/enfant. Allez, bonne joute!