

Jeux Vidéo et Santé Physique



Introduction

Associés à un mode de vie sédentaire, les jeux vidéo sont pointés du doigt comme facteur de risque potentiel pour notre santé physique. Cette pratique croissante à tous âges peut inquiéter sur ce point (1). Pourtant, les données révèlent une réalité plus nuancée, où les jeux vidéo peuvent favoriser l'activité physique (ou non), selon qu'ils soient **sédentaires** ou **actifs** (exergames).

Les différences selon les jeux

Sédentaires



Corrélation extrêmement faible (adultes) ou inexistante (enfants/ados) entre le temps passé à jouer et la masse corporelle (2)

> 40 000 individus



Risque majeur de troubles musculo-squelettiques en cas de pratique intensive (plus de 3 heures par jour) (3) ou d'esport (4)

> 60 000 individus



Cervicales Poignet Épaules Dos

Actifs / Exergames



Augmentation de l'activité physique pendant le temps de jeu, avec intensité comparable à de la marche rapide ou du cyclisme à un rythme soutenu (5)

> 180 000 individus



Augmentation de la force musculaire et de la capacité cardiorespiratoire chez les personnes âgées (6)

> 1 400 individus



Amélioration de la condition cardiorespiratoire chez les enfants et adolescents en surpoids ou obèses (7-9)

> 5 000 individus

Les effets s'expliquent par l'engagement de la motivation, les aspects ludiques et l'adhérence à l'outil (10)

- (1) Alanko, D. (2023). The health effects of video games in children and adolescents. *Pediatrics in review*, 44(1), 23-32.
- (2) Marker, C., Gnambs, T., & Appel, M. (2022). Exploring the myth of the chubby gamer: A meta-analysis on sedentary video gaming and body mass. *Social science & medicine*, 301, 112325.
- (3) Soffner, M., Schmidt, A., Tomsch, F., & Hilberg, T. (2026). Do esports players experience pain? Pain prevalence of esports players: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 12(1), 1.
- (4) Tholl, C., Bickmann, P., Wechsler, K., Froboese, I., & Grieben, C. (2022). Musculoskeletal disorders in video gamers—a systematic review. *BMC musculoskeletal disorders*, 23(1), 678.
- (5) Vera-Ponce, V. J., Ballena-Cacedo, J., Zuzunaga-Montoya, F. E., & Gutierrez De Carrillo, C. I. (2025). Effectiveness of active video games for promoting physical activity: an umbrella review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1706145.
- (6) Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. B., Tan, H., & Huang, D. (2024). Active video games for improving health-related physical fitness in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1345244.
- (7) França, C., Ashraf, S., Marques, A., Ihle, A., Lopes, H., Campos, P., & Gouveia, E. R. (2025). Effects of exergaming on physical fitness of youth with overweight and obesity: a systematic review with meta-analysis. *Games for health journal*, 14(4), 251-264.
- (8) Molani-Gol, R., Hamed-Kalajahi, F., Rahimi, N., Abdolahi, H. M., Nikniaz, Z., & Nikniaz, L. (2026). Effects of playing with active video games on anthropometric indices and nutritional behaviors among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC pediatrics*, 26(1), 311.
- (9) Comeras-Chueca, C., Marin-Puyalto, J., Matute-Llorente, A., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J. A., & Gonzalez-Aguero, A. (2021). Effects of active video games on health-related physical fitness and motor competence in children and adolescents with overweight or obesity: systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games*, 9(4), e29981.
- (10) Moller, A. C., Sousa, C. V., Lee, K. J., Alon, D., & Lu, A. S. (2023). Active video game interventions targeting physical activity behaviors: systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 25, e45243.



Mathieu Cerbai

Neuropsychologue - Créateur de Contenus en Santé Mentale - Septembre 2026

