

## Le temps consacré aux jeux vidéo actifs peut être additionné à celui d'autres exercices pour atteindre le niveau minimal recommandé d'activité physique

### Source

Miyachi M (2010) **METs in adult while playing active video games: A metabolic chamber study** *Medecine & Science in Sports & Exercise* 42(6):1149-53.

Les jeux vidéo actifs, de type Nintendo Wii, sont de plus en plus populaires. Mais la pratique de ces jeux est-elle suffisante pour satisfaire les normes minimales d'activité physique établies par l'ACSM, soit au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (entre 3 et 6 MET), ou au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée (> 6 MET) trois fois par semaine.

On a évalué, dans une chambre métabolique, la dépense énergétique engendrée par la pratique de 68 activités sur la WiiSports (golf, tennis, baseball et boxe) et sur la WiiFit plus (exercices de yoga, de musculation, d'équilibre et d'aérobie).

Les résultats indiquent que 67 % des activités s'accompagnent d'une dépense énergétique inférieure à 3 MET, donc de faible intensité. Seulement 33 % des activités permettent une dépense énergétique entre 3 et 5,6 MET (intensité moyenne). Aucun exercice ne peut être qualifié d'intensif puisqu'aucun ne s'accompagne d'une dépense de plus de 6 MET.

L'intensité des exercices pratiqués sur la WiiSport est inférieure à celle de la pratique réelle. Cela serait notamment dû à l'absence de déplacements horizontaux. Les activités de yoga, de musculation et d'équilibre pratiquées avec la WiiFit sont également de faible intensité, soit moins de 3 MET. Bien que ces dernières n'aient pas l'intensité requise pour s'inscrire dans les 30 minutes recommandées par l'ACSM, elles permettent toutefois d'améliorer la flexibilité, l'équilibre et de réduire le risque de chute.

Comme le tiers des activités de type Nintendo Wii peuvent être pratiquées à une intensité moyenne, on pourrait donc les comptabiliser pour vérifier si une personne atteint ou non le niveau minimal recommandé d'activité physique.

Mais, au delà des considérations d'ordre physiologique et médical, il faut se demander quelle place devrait prendre l'activité physique dans la vie des jeunes et des adultes. Veut-on édifier une société où l'on

« s'acquiesce » de ses besoins en exercice physique comme on prend un supplément alimentaire? Le fait que les jeux électroniques physiquement actifs puissent s'accompagner d'effets biologiques non négligeables ne signifie pas qu'il faut pour autant abandonner l'objectif d'édifier une société où tous et toutes découvrent le plaisir d'intégrer des activités physiques et sportives dans leur vie de tous les jours.

Annabelle Dumais et Guy Thibault