

L'effet des jeux vidéo actifs sur la composition corporelle

Source

Maddison R et coll. (2011) **Effects of active video games on body composition: A randomized controlled trial.** *Am J Clin Nutr* 94:156-63.

L'obésité chez les enfants est associée à plusieurs problèmes de santé (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires à l'âge adulte, etc.). En raison de la diminution de la pratique d'activités physiques et de l'augmentation de la consommation d'aliments hypercaloriques, l'obésité infantile a atteint des proportions épidémiques dans les pays industrialisés. L'augmentation du temps passé devant des écrans (télévision, jeux vidéo, ordinateur) est également liée à l'excès de poids chez les enfants. Les activités devant des écrans sont aussi associées avec un mode de vie sédentaire et avec une exposition plus grande à des aliments de moins bonne valeur nutritive. Les jeux vidéo actifs, c'est-à-dire ceux où les participants doivent bouger une ou plusieurs parties de leur corps, pourraient aider à augmenter le niveau d'activité physique des jeunes.

L'objectif de l'étude était d'évaluer, pendant six mois, l'effet des jeux vidéo actifs sur la composition corporelle, le poids, le niveau d'activité physique et la condition physique de 322 enfants âgés de 10 à 14 ans, et souffrant d'un surplus de poids ou d'obésité. Deux groupes ont été formés. Le premier a reçu des conseils sur l'activité physique et a été encouragé à faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par jour. Les enfants de ce groupe ont également reçu des jeux vidéo actifs. Les enfants du second groupe n'ont reçu aucun conseil, encouragement et jeu actif. Tous les participants ont porté un accéléromètre pour évaluer leur niveau d'activité physique, et ont répondu à un questionnaire sur la fréquence de consommation de collations hypercaloriques.

Résultats

Après 24 semaines, une légère diminution de l'IMC et du pourcentage de graisse a été observée chez les enfants du groupe expérimental. Ces derniers avaient augmenté de 10 minutes par jour le temps consacré aux jeux vidéo actifs et, parallèlement, le temps consacré aux jeux vidéo classiques (non actifs) avait tendance à diminuer, mais cette diminution n'était pas significative.



Aucune différence significative n'a été observée en ce qui concerne l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, ni la condition physique. La fréquence de consommation de collations hypercaloriques a diminué chez les enfants du groupe expérimental, mais la différence avec ceux du groupe témoin n'était pas significative.

Ces résultats, bien que modestes, portent à croire que les parents auraient peut-être avantage à encourager les jeux vidéo actifs. Rappelons cependant que Jeunes en forme Canada ne recommande pas les jeux vidéo actifs pour aider les jeunes à faire plus d'exercice physique (www.activehealthykids.ca/Francais.aspx).

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault