

L'intensité de l'exercice des jeux vidéo physiquement actifs est faible ou moyenne, tout au plus

Sources

Daley AJ (2009) **Can exergaming contribute to improving physical activity levels and health outcomes in children?** *Pediatrics* 124:763-71.

Graf DL et coll. (2009) **Playing active video game increases energy expenditure in children.** *Pediatrics* 124:534-40.

Miyachi et coll. (2009) **Energy expenditure in adults when playing next-generation video games: A metabolic chamber study.** *Circulation* 120:S433.

Le temps consacré à des jeux vidéo n'est pas nécessairement inversement relié au temps consacré à des activités physiques mais selon plusieurs recherches, il serait associé au surplus de poids chez les jeunes. Des chercheurs se sont donc intéressés à la dépense énergétique liée aux jeux vidéo « physiquement actifs » (en anglais appelés « exergaming », pour « exercise » et « gaming »). À ce propos, l'étude de l'équipe de Graf a montré que chez les jeunes, la dépense énergétique (kcal/h/kg) pour jouer au 2^e niveau de *Dance Dance Revolution* ($VO_2 = 15,8$ ml/kg/min) et à la Wii Boxe ($VO_2 = 15,8$ ml/kg/min) est semblable à celle de la marche à 5,7 km/h sur un tapis roulant.

L'étude de l'équipe de Miyachi, commanditée par Nintendo, a montré que chez les adultes :

- l'intensité moyenne des exercices de yoga, d'équilibre, de musculation et des activités aérobies de la Wii Fit et des Wii Sports est respectivement de 2,0, 2,0, 3,1, 3,9, et 3,0 MET;
- l'exercice le plus vigoureux de la Wii Fit était le « single arm stand » (demi-redressement assis en utilisant une main pour se relever), dont l'intensité était identique à celle de la danse sociale rapide.

Ces nouveaux jeux vidéo peuvent donc contribuer à la dépense énergétique quotidienne en autant qu'ils sont pratiqués avec ardeur, mais cela n'équivaut pas pour autant à la pratique d'activités physiques et sportives « réelles ». Il demeure plus pertinent de promouvoir des activités physiques et sportives « naturelles » qui s'intègrent au quotidien et qui pourront être pratiquées pendant plusieurs années.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault