

## Le Jeu Vidéo : Bon pour la santé

### Jeux Vidéo

Posté par : JerryG

Publié le : 29/4/2008 0:00:00

## Une Étude universitaire confirme les effets positifs du jeu occasionnel sur la santé

**L'Université de Caroline de l'Est** (ou ECU) révèle les résultats d'une étude randomisée et contrôlée de 6 mois qui confirme les effets positifs des jeux vidéo dits "**occasionnels**" sur la santé.



Les jeux familiaux de réflexion / de mots utilisés dans l'étude - Bejeweled 2, Peggle et Bookworm Adventures - sont conçus par **PopCap Games**, dont les enquêtes clients menées l'année dernière ont indiqué des bienfaits similaires du jeu occasionnel.

**L'Étude d'ECU a abouti à des découvertes importantes** et identifié des applications thérapeutiques potentielles de jeux occasionnels comme un moyen de s'attaquer à des troubles mentaux et physiques graves.

À

L'étude sera publiée dans une revue évaluée par les pairs, et les résultats complets seront présentés lors de la conférence Games For Health (Des jeux pour la santé) par le Dr Caremen Russoniello, professeur agrégé et directeur du Psychophysiology and Biofeedback Center (centre de psychophysiologie et de biofeedback) à l'ECU. Il déclare :

**"Dans le passé, j'ai mené de nombreuses études cliniques dans le domaine de la thérapie par le jeu, mais cette étude était la première visant à déterminer la valeur thérapeutique potentielle de jeux vidéo. Les résultats de cette étude sont impressionnants et intrigants, compte tenu de l'ampleur des effets des jeux sur le niveau de stress des sujets et sur leur humeur générale. Lorsqu'on ajoute cela au degré de confiance très élevé que nous avons dans ces résultats, d'après la méthodologie et les technologies utilisées, je pense qu'il y a un large éventail d'applications thérapeutiques aux jeux occasionnels pour les troubles liés à l'humeur comme la dépression et les troubles dus au stress, y compris le diabète et les maladies cardiovasculaires.**

**Certes, cette étude n'est qu'une première étape et il en reste encore beaucoup à**

*franchir avant de pouvoir prescrire les jeux vidéo pour soigner les problèmes de santé. Toutefois, ces résultats passionnants corroborent les preuves anecdotiques selon lesquelles les gens jouent aux jeux vidéo occasionnels afin d'améliorer leur humeur et de réduire leur stress, et ils présentent le potentiel des jeux occasionnels pour la promotion de la santé, la prévention des maladies et le traitement des troubles liés au stress et à l'humeur."*

On a découvert que Bejeweled 2 diminuait de **54 %** l'activité du stress par rapport au groupe témoin. Peggle et Bookworm Adventures ne diminuaient pas considérablement le niveau de stress physique des sujets, mais ils avaient une incidence sur la tension psychologique, la dépression et d'autres aspects de l'humeur, de façon radicale dans certains cas (voir ci-dessous).

**L'humeur était mesurée dans six catégories différentes :**



À

Ensemble, ces catégories sont appelées " **perturbation totale de l'humeur** " - une diminution de la perturbation totale de l'humeur représentant un changement positif de l'humeur.

C'est Peggle qui avait le plus d'effet, améliorant de **573 %** l'humeur de l'ensemble des sujets participant à l'étude - avec **435 %** pour Bejeweled 2 et **303 %** pour Bookworm Adventures.

### 1. Tension psychologique

Peggle avait le plus d'effet : les sujets participant à l'étude qui jouaient à ce jeu présentaient en moyenne une diminution de **66 %** de la tension psychologique.

## 2. Colère

Bejeweled 2 et Peggle réduisaient respectivement de 65 % et de 63 % la colère. Parmi les sujets féminins, Peggle diminuait le plus la colère (86 %) tandis que les hommes ressentait la plus forte diminution de la colère en jouant à Bejeweled 2 (63 %).



À

## 3. Dépression

Les trois jeux avaient les mêmes effets sur la dépression, réduisant respectivement de 45 % (Peggle), 43 % (Bookworm Adventures) et 37 % (Bejeweled 2) le niveau de dépression.

**Le Dr Russoniello déclare :**

***"Si ces jeux peuvent diminuer de manière aussi considérable la dépression au sein d'une population de personnes ne faisant pas l'objet d'un diagnostic de dépression, alors le potentiel d'affecter positivement l'état mental d'une personne vraiment déprimée est très important."***

## 4. Énergie

À Bejeweled augmentait de 210 % en moyenne l'énergie chez les sujets qui y jouaient.

## 5. Fatigue

Peggle réduisait de 61 % en moyenne la fatigue chez les sujets qui y jouaient.

## 6. Confusion

La confusion diminuait en moyenne de 486 % chez les sujets jouant à Peggle, et elle diminuait également de façon importante chez ceux qui jouaient à Bookworm Adventures (462 %) et

Bejeweled 2 (**426 %**).

### **Méthodologie de l'étude**

L'étude fut menée entre octobre 2007 et avril 2008, et comprenait un total de 134 sujets.

Vous voilà prvenu et donc rassurez, alors jouez en paix !

[Thank to **Garth Chouteau** (PopCap) for this collaboration]