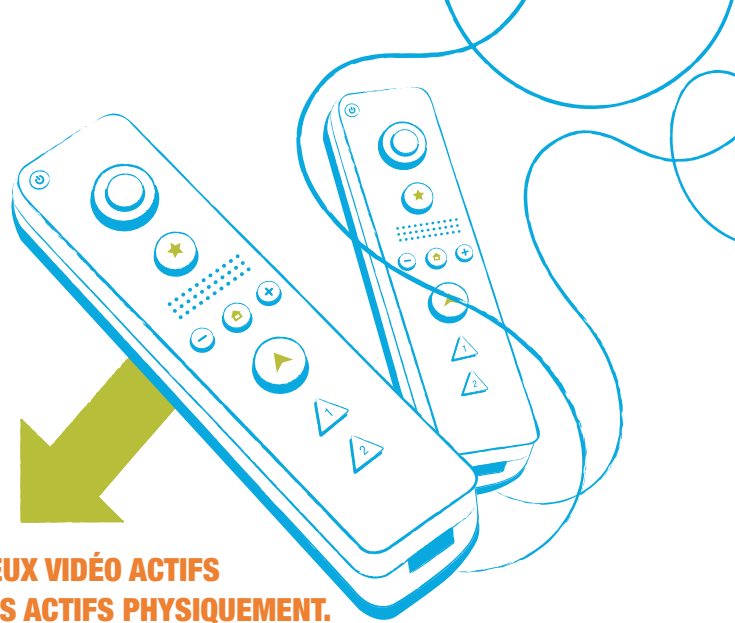


# POSITION DE *JEUNES EN FORME CANADA* SUR LES JEUX VIDÉO ACTIFS



**JEUNES EN FORME CANADA NE RECOMMANDE PAS LES JEUX VIDÉO ACTIFS  
COMME STRATÉGIE POUR AIDER LES ENFANTS À ÊTRE PLUS ACTIFS PHYSIQUEMENT.**

## LE CONTEXTE

Alors que l'attrait pour la technologie s'accroît et que les niveaux d'activité physique des enfants décroissent, les jeux vidéo actifs sont souvent présentés comme étant une solution possible pour faire bouger davantage les enfants. On a fondé de grands espoirs sur ces jeux depuis leur mise en marché, mais est-ce que les jeux vidéo actifs sont efficaces pour inciter les enfants à être plus actifs? Représentent-ils une bonne stratégie pour permettre aux enfants de se rapprocher des 60 minutes d'activité dont ils ont besoin chaque jour selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique? En 2012, *Jeunes en forme Canada* a entrepris de répondre à ces questions en mettant sur pied un groupe international de chercheurs dont l'objectif était d'examiner à fond l'ensemble des données sur le sujet, ce qui nous a permis de prendre une position officielle sur les jeux vidéo actifs.

## NOTRE POSITION

*Jeunes en forme Canada* ne recommande pas les jeux vidéo actifs comme stratégie pour aider les enfants à être plus actifs physiquement.

## EXPLICATION

- Jouer à des jeux vidéo actifs n'a pas comme effet d'augmenter globalement les niveaux d'activité physique quotidienne.
- Les jeux vidéo actifs peuvent accroître la fréquence cardiaque, mais ils n'aident pas les enfants de façon significative à atteindre les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse nécessaires chaque jour.
- Les enfants trouvent les jeux vidéo actifs très attirants, mais l'attrait se dissipe au fil du temps et beaucoup les délaissent.
- Les jeux vidéo actifs ne proposent pas d'air frais, de vitamine D, de connexion avec la nature et d'interactions sociales qui sont associés au jeu actif à l'extérieur.

## LES RECOMMANDATIONS

- Les jeux vidéo actifs constituent un très bon moyen de réduire les périodes de sédentarité, comme d'être assis sur le sofa, mais pas aussi valable que de pratiquer de véritables jeux actifs ou des sports.
- Amusez-vous aux jeux vidéo actifs avec vos enfants, et permettez-leur d'y jouer avec leurs amis; cependant, ne vous méprenez pas, ils ne constituent pas un substitut à de véritables activités physiques.
- Si l'on dépense de l'argent dans les jeux vidéo actifs en pensant acquérir du matériel pour faire de l'exercice, il vaudrait mieux acheter des cordes à sauter, des ballons, des patins à glace ou d'autres équipements sportifs.
- Chez les enfants ayant des retards de développement, des difficultés à bouger ou des blessures, les jeux vidéo actifs peuvent être utilisés pour les aider à acquérir des habiletés motrices, à améliorer leurs mouvements et comme aide à la réadaptation.

## INFORMATION GÉNÉRALE

En tant que source fiable d'information sur la question de l'inactivité, *Jeunes en forme Canada* produit le rapport annuel le plus complet sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes au Canada : le Bulletin de *Jeunes en forme Canada*. En réponse aux multiples demandes d'opinion d'experts sur les jeux vidéo actifs, *Jeunes en forme Canada* a entrepris un processus scientifique rigoureux et transparent pour développer cette position, en conviant un panel de chercheurs internationaux ayant pour objectif de procéder à une revue systématique des meilleures données scientifiques disponibles, en examinant 1367 articles publiés. Cette recherche et le processus qui a été suivi pour développer la recherche ont tous les deux été soumis pour publication dans des revues scientifiques. *Jeunes en forme Canada* est reconnaissant envers son partenaire de recherche stratégique, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario et ParticipACTION, son partenaire stratégique des communications pour leur contribution à l'élaboration et à la diffusion de cette position.

Pour plus de renseignements et de ressources, visitez le [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca)

**Jeunes  
en forme  
CANADA**

[www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca)