

# Association entre participation aux sports électroniques et santé

FÉVRIER 2023

Par Amina Simoun

Étudiante au doctorat en études du loisir et assistante de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

*Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.*

L'article faisant l'objet de cette synthèse est intitulé *Associations Between Esports Participation and Health : A Scoping Review*.

## Introduction

Le sport électronique est un phénomène relativement nouveau dans la recherche scientifique. Les études produites sont surtout centrées sur les impacts sociaux et économiques. Très peu abordent les impacts de la pratique sur la santé. La majorité des informations sur le sujet proviennent surtout d'écrits populaires. L'article de Monteiro Pereira et coll. (2022), qui présente une recension des études scientifiques sur la santé et le bien-être dans la pratique du sport électronique, n'en est que plus pertinent.

## Résultats

Cette recension repose sur 33 articles dont l'analyse a permis de dégager les principaux sujets de recherche sur la santé et le bien-être dans la pratique du sport électronique : les habitudes de vie, l'activité physique, la composition corporelle, la santé musculosquelettique et fonctionnelle, les exigences physiques et la santé mentale. Toutefois, les auteurs mentionnent que les études manquent de précision quant à leur conception méthodologique. Elles ont recours à des méthodologies distinctes et sont menées auprès de joueurs de différents niveaux, les échantillons sont restreints, les outils de collecte de données, principalement le questionnaire, n'ont pas été validés, les données sont collectées dans des milieux différents et elles ne prennent pas en considération toutes les modalités du sport électronique<sup>1</sup>.

**Habitudes de vie.** La littérature indique que les joueurs de sports électroniques ont des habitudes de vie appropriées (sommeil, alimentation, tabac, alcool et caféine) et ne révèle aucun problème de santé majeur. Selon les résultats, le sommeil est affecté par certaines modalités du sport électronique (jeu d'équipe ou individuel, taille de l'équipe et caractéristiques du jeu). Somme toute, la durée du sommeil est normale, mais les joueurs de sport électronique connaissent des difficultés d'endormissement et vivent des épisodes d'insomnie, notamment lors des compétitions. Les joueurs sont conscients que le sommeil est vital pour un bon fonctionnement de leur vie et pour performer dans les sports électroniques. Ils sont également conscients de

l'importance d'un mode vie sain et d'une saine alimentation. Leur consommation de tabac et d'alcool est similaire à celle de la population en général. Certaines études ont démontré que la consommation de boissons caféinées n'entraîne aucune amélioration significative de la performance des joueurs ni de leur capacité de réaction.

**Activité physique.** Le niveau d'activité physique des joueurs varie d'une étude à l'autre en raison des différents outils de mesure utilisés et du moment de la collecte (avant, pendant ou après la pratique). Néanmoins, le sport électronique est souvent associé à des activités sédentaires, puisque la pratique incite à passer plusieurs heures assis sans se lever. D'autres études démontrent que les joueurs atteignent un niveau d'activité physique satisfaisant (1 h/jour plus de 3 fois par semaine), que 65 à 89 % sont physiquement actifs et que plus ils atteignent un niveau de compétition élevé, plus leur niveau d'activité physique s'améliore. Dans l'ensemble, les joueurs perçoivent l'activité physique comme un facteur essentiel à la performance, à la concentration et au succès en compétition, et s'y adonnent de façon régulière pour plusieurs raisons : maintenir ou améliorer leur santé physique, améliorer leurs capacités physiques éprouver du plaisir, améliorer leur concentration, avoir une meilleure humeur et s'énergiser. La pratique d'activités physiques pourrait alors freiner les effets négatifs des longues heures de pratique des sports électroniques, associée à une activité sédentaire.

**Composition corporelle.** L'indice de masse corporelle (IMC) est utilisé pour évaluer la composition corporelle des joueurs de sports électroniques. Les résultats indiquent qu'ils ont un pourcentage de graisse corporelle plus élevé, une masse corporelle maigre plus faible et moins de minéraux osseux, mais ne notent aucune différence significative avec la population en général. De plus, il n'existe aucune relation entre l'IMC et le temps consacré à la pratique du sport électronique. La pratique du sport électronique n'est pas non plus associée à des niveaux plus élevés d'IMC et les joueurs ne sont généralement pas en surpoids.

**Santé musculosquelettique et fonctionnelle.** Les troubles musculosquelettiques les plus fréquents chez les joueurs de sports électroniques sont les douleurs au cou, au dos, aux épaules, aux poignets et aux mains, et la fatigue oculaire. Toutefois, les études ne font pas la distinction entre les différents niveaux de pratique. Les auteurs mentionnent qu'il serait intéressant d'étudier la prévalence et l'incidence de la pratique du sport électronique sur les troubles musculosquelettiques comme conséquences possibles à long terme sur les joueurs de différents niveaux (récréatif, compétitif et professionnel). Les auteurs formulent des recommandations en ce sens : afin de maintenir une bonne santé musculosquelettique et réduire au minimum les problèmes qui peuvent y être associés, il importe de miser davantage sur la prévention, les exercices de réadaptation, une bonne préparation, les exercices d'échauffement avant la compétition et l'activité physique entre les parties (ex. : se lever et se déplacer).

**Exigences physiologiques.** Les études démontrent que les exigences physiologiques (ex. : fréquence cardiaque, pression artérielle, fréquence respiratoire, réponse hormonale) peuvent varier selon le jeu et le contexte (entraînement ou compétition). Par exemple, certains jeux peuvent susciter une plus grande réponse du système nerveux sympathique puisque la pression artérielle et la fréquence respiratoire augmentent de manière significative après et pendant le jeu. De plus, la réponse hormonale (ex. : testostérone et cortisol) peut varier selon plusieurs facteurs, notamment l'adversaire (personne ou ordinateur), l'éventualité de gagner ou de perdre et la durée du jeu.

**Santé mentale.** La pratique du sport électronique est liée à des problèmes de santé mentale courants (stress, anxiété et dépression). Le stress est associé à plusieurs facteurs internes (ex. : communication entre coéquipiers, conséquences d'une défaite, peur de commettre des erreurs ou de l'abandon) et de facteurs externes (médias sociaux, environnements inconnus, réaction du public, etc.). Les symptômes liés à l'anxiété et à la dépression, quant à eux, sont, selon le niveau d'expérience, la confiance en soi, le soutien social dans le monde réel, la présence de problèmes de sommeil, etc.

De plus, lorsque le jeu interfère dans le fonctionnement quotidien de la personne, il devient problématique. À cet instant, il est associé de manière significative à l'anxiété, à la dépression, à l'évasion (éviter les problèmes de la vie réelle) et à la détresse psychologique. Les auteurs indiquent que les problèmes de santé mentale varient selon le niveau de pratique (récréatif, compétitif et professionnel). Alors, l'identification des groupes à risque et des problèmes de santé mentale contribuerait à promouvoir le bien-être au sein de la communauté des sports électroniques, aiderait à prévenir les conséquences négatives sur la vie. Diverses stratégies pour réduire les symptômes d'anxiété et de stress sont suggérées dans les articles recensés : jouer à différents jeux, respirer profondément, écouter de la musique, faire de l'activité physique, adopter des mécanismes d'adaptation adéquats (désengagement comportemental, acceptation, planification, etc.).

## Conclusion

Cet article dresse un portrait des connaissances scientifiques sur la santé et le bien-être dans le sport électronique. On peut y lire que les résultats sont à interpréter avec prudence, notamment en raison de l'utilisation de divers outils de mesure et de la taille restreinte des échantillons. Il n'en demeure pas moins que les informations sont pertinentes même si elles ne peuvent être généralisées.

## Liens avec la pratique

La lecture de cet article invite à mieux définir le sport électronique, à distinguer clairement ses modalités, à cerner les limites entre les différents niveaux de pratique (pratique récréative, compétitive et professionnelle) et à bien le différencier de la pratique récréative du jeu vidéo. Du côté de la recherche scientifique, compte tenu du nombre grandissant de joueurs passant de longues heures à s'entraîner, il est nécessaire de réaliser des études longitudinales pour examiner l'impact de la pratique du sport électronique sur la santé, de faire appel à des échantillons plus importants pour généraliser les résultats et de recourir à des outils de mesure validés. Ainsi, il sera possible de développer des stratégies et d'établir des lignes directrices en matière de santé et bien-être dans le sport électronique.

Les joueurs sont suivis par des millions d'admirateurs et de spectateurs et représentent des modèles à suivre pour certains. Le fait qu'ils parviennent à être physiquement actifs et expriment l'importance de l'être afin de maintenir ou d'améliorer leur santé en général plutôt que pour réussir dans les sports électroniques pourrait indirectement favoriser et encourager la pratique d'activités physiques chez les autres joueurs, les admirateurs, les abonnés, les spectateurs, etc.

D'ailleurs, l'article démontre que l'activité physique est considérée par les joueurs comme essentielle pour maintenir ou améliorer leur santé et leurs capacités physiques, éprouver du plaisir, améliorer leur concentration, avoir une meilleure humeur et être plus énergiques. Ils adoptent également de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, tabac, alcool et caféine) pour assurer un bon fonctionnement de leur vie quotidienne et performer dans les sports électroniques. Ces données pourraient être utilisées afin de développer des stratégies de promotion de l'activité physique et autres notions des saines habitudes de vie.

---

### Référence complète de l'article

Monteiro Pereira, A., Costa, J. A., Verhagen, E., Figueiredo, P., & Brito, J. (2022). Associations Between Esports Participation and Health: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 1-22.

### Notes de bas de page

<sup>1</sup> Les conclusions des études recensées sont ainsi difficilement généralisables, notamment en raison du manque de précision quant à leur conception méthodologique. Les données sur la santé et le bien-être des pratiquants de sport électronique sont alors à prendre avec précaution et nécessiteront des investigations supplémentaires. Toutefois, il est possible de dégager quelques informations pertinentes sur les sujets les plus étudiés.