

## LES EFFETS DES JEUX VIDEOS SUR LE FONCTIONNEMENT DU SYSTEME NERVEUX

### I) Les causes des perturbations

Les jeux vidéos peuvent avoir des effets positifs comme l'amusement, ils favorisent le travail d'équipe, la confiance en soi des lorsqu'il y a la maîtrise du jeu, ils développent des habilités scolaires comme la lecture, les mathématiques, la technologie et la résolution des problème et ils améliorent la capacité à résoudre des problèmes et à mémoriser.

Mais ils peuvent aussi avoir des effets négatifs comme la dépendance (ils préfèrent être devant leur télé plutôt que d'être avec d'autres personnes), l'insomnie (troubles du sommeil), ils provoquent de la violence et de l'hyperactivité chez certains joueurs, des troubles de la vision et des pertes d'appétit.

### II) La conséquence des perturbations

La dopamine est une substance chimique libérée par le cerveau donnant une sensation de plaisir.

Lorsque les personnes jouent aux jeux vidéos la quantité de dopamine est supérieure que quand ils sont en repos, le cerveau libère de la dopamine et il produit une sensation de plaisir. La dopamine augmente quand une personne joue aux jeux vidéo, elle peut aussi augmenter l'hyperactivité et diminuer l'attention d'un joueur.