

LES EFFETS DES JEUX VIDEOS SUR LE FONCTIONNEMENT DU SYSTEME NERVEUX

Un ado sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo



Aujourd'hui nous sommes dans l'ère des écrans. Des études et enquêtes menée auprès d'ado révèlent qu'ils sont suréquipés avec plus de 11 écrans à domicile : Tablette, ordinateur, téléphone portable et consoles de jeux.



60 % des collégiens ont même un ordinateur dans leur chambre ce qui peut conduire à « un usage abusif » voir « addiction »

Autre problématique, les enfants ont de plus en plus accès à des jeux qui ne correspondent pas à leur catégorie d'âge. Plus de huit garçons sur dix ont déjà joué à un jeu classé PEGI 18 (système européen d'information) déconseillé aux mineurs. Comme Grand Theft Auto (GTA V), Call of Duty, et assassin's creed.

Tout cela pose un réel problème sur la santé car certains de ces jeux de guerre peuvent avoir de graves effets néfastes sur le cerveau et conduire au développement de pathologie mentales graves comme le syndrome de stress post-traumatique ou encore la dépression qui découle de la dépendance

1) Les causes des perturbations :

Effets positifs :

- Amusements
- Favorisent le travail d'équipe
- Confiance en soi des lorsqu'il y a maîtrise du jeu.
- Développent des habiletés scolaires comme la lecture, les mathématiques, la technologie et la résolution de problèmes. ☑
- Améliorent la capacité à résoudre des problèmes, à mémoriser.

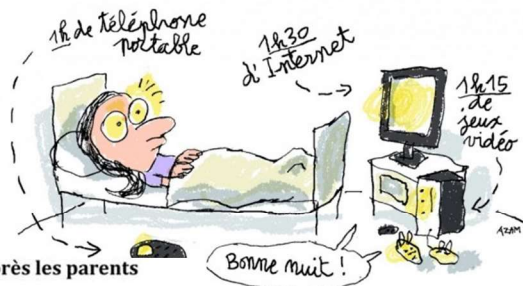
Effets négatifs :

- Dépendance (Ils préfèrent être devant leur télé plutôt que d'être avec d'autres personnes.)
- Insomnie (= troubles du sommeil)
- Provoquent de la violence et de l'hyperactivité chez certains joueurs.
- Troubles de la vision.
- Perte d'appétit

Comme ci-dessus sur le tableau on peut voir que les jeux vidéo ont des effets positifs comme l'amusement et en jouant en ligne cela favorise le travail d'équipe, la confiance en soi lorsqu'on gagne le jeu, développe aussi la lecture par exemple car il faut lire les consignes au fur et à mesure de l'avancement du jeu et également la capacité à résoudre des problèmes, mémoriser etc... mais il ne faut pas tomber dans l'excès (trop d'heure de jeu) et dans le trop violent, pas adapter à l'âge du joueur sinon on peut vite tomber dans l'addiction et la dépendance.

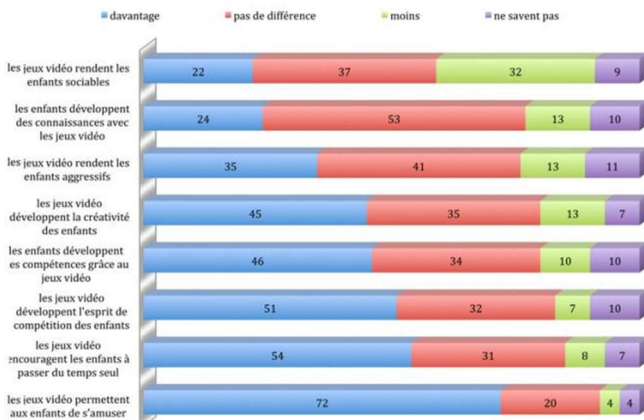


Le joueur préfère être ordinateur plutôt que personnes, de manger, provoquer des insomnies renfermer petit à petit en



devant sa télé ou son d'être avec d'autres dormir ce qui va par exemple et il va se ne pensant que à jouer.

Effets des jeux vidéos sur les enfants d'après les parents de joueurs



II) Les conséquences des perturbations :

Grâce à une technique d'imagerie médicale cérébrale une expérience à été faite sur un groupe de personne au repos puis en jouant aux jeux vidéo afin de mesurer la quantité de dopamine libérée. Au repos nous avons pu mesurer une quantité de dopamine moins importante sur le groupe que lors de la période de jeu.

On peut donc voir un dysfonctionnement des zones produisant la dopamine qui en produits plus lors du jeu qu'à l'accoutumée.

Le rôle de la dopamine :

La dopamine exerce un rôle important sur différentes fonctions du corps qui sont les suivantes :

Au niveau de l'organisme la dopamine exerce aussi un rôle important sur différentes fonctions du corps qui sont les suivantes :

- le comportement
- les fonctions motrices (fonctions assurant le mouvement d'un individu)
- la motivation
- les récompenses (en ce qui concerne les jeux vidéos la sécrétion de dopamine procure du plaisir au joueur quand il joue)
- le sommeil (difficultés à s'endormir pouvant aller jusqu'à l'insomnie)
- la mémorisation

La dopamine aussi appelée hormone du plaisir peut aussi augmenter l'hyperactivité et faire diminuer l'attention d'un joueur.

Sentiments ressentis lorsqu'on joue aux jeux vidéo :

En jouant aux jeux vidéo la sécrétion naturelle de dopamine d'un individu augmente. Celle-ci varie en fonction de l'intensité et de la durée de l'activité.

Plus l'ado joue plus la dopamine est sécrétée, il a envie de jouer car il éprouve du plaisir et de la satisfaction.

Le jeu vidéo est un vecteur d'émotions balayant un éventail très large allant de l'euphorie jusqu'à parfois même la tristesse et la pitié comme dans le cas de la mort d'une des héroïne du jeu vidéo final Fantasy VII sorti en 1997

C'est un véritable ascenseur émotionnels pouvant faire passer le joueur d'un état de félicité à une profonde mélancolie. C'est en s'inspirant de ces états émotionnels et des sentiments ressentis que les joueurs créent ensuite ce qu'on appelle des « fan fiction »

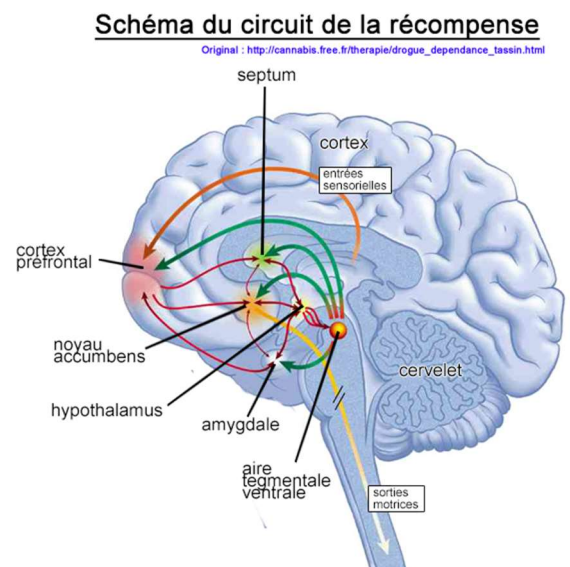
Les joueurs finissent même par confondre la réalité et le jeu.



Ce qui se passe dans notre cerveau lorsqu'on joue aux jeux vidéos.

On sais que plusieurs zones du cerveau sont impliquées dans l'addiction

- Le cortex préfrontal, qui joue un rôle majeur dans la prise de décision et qui constitue un relais majeur du circuit de la récompense ;
- L'amygdale, qui "donne des émotions à nos comportements" et garde en mémoire les sources de plaisir et de déplaisir ;
- Et probablement aussi l'insula, qui contribuerait à l'aspect conscient de nos désirs et de nos besoins.



Lorsque le cerveau reçoit une récompense qu'il n'attendait pas suite à un comportement particulier, il "grave" dans le système nerveux la conséquence positive de ce comportement, encourageant son renouvellement.

III) Les mesures de préventions et de protection contre ces perturbations

On peut limiter ces perturbations en :

- Informant les parents des ados des risques des jeux vidéo sur la santé.
- Utiliser les contrôles parents sur les consoles de jeux en la bloquant avec une code.
- Bloquer l'accès a internet à certaines heure
- Ne pas laisser a la disposition de l'enfant un ordinateur, tablette, téléphone, console dans la chambre de l'enfant.
- En respectant le système de classification des jeux vidéo

- Continuer les affiches et campagne de prévention contre l'addiction aux jeux vidéo



LE JEU EST CONSEILLÉ À PARTIR DE 3 ANS



LE JEU EST CONSEILLÉ À PARTIR DE 7 ANS



LE JEU N'EST CONSEILLÉ QU'À PARTIR DE 12 ANS



LE JEU N'EST CONSEILLÉ QU'À PARTIR DE 16 ANS



JEU RÉSERVÉ AUX ADULTES



Les ados doivent aussi prendre conscience que ce qui se passe dans les jeux vidéo ce n'est pas la vraie vie !



Conclusion :

Les ado voir jeune adultes sont hyper connectés dut à la technologie qui a énormément progressé depuis quelques année mais il faut trouver un juste milieu et ne pas se laisser dépasser par tout ça !