

Les jeux vidéo n'empêchent pas de dormir

Contrairement aux idées reçues, jouer à des jeux vidéo le soir (avec une heure limite) n'empêcherait pas toujours les jeunes de s'endormir rapidement.

Voici une étude qui va ravir certains adolescents. Leurs parents, en revanche, vont s'arracher les cheveux. Contrairement aux idées reçues, jouer à des jeux vidéo le soir (avec une heure limite) n'empêcherait pas toujours les jeunes de s'endormir rapidement. C'est ce qui ressort d'une étude parue dans le Journal of Clinical Sleep Medicine. « Nous avons été étonnés de voir que les jeux violents ne retardaient pas de beaucoup le moment de l'endormissement », a expliqué le chercheur qui a supervisé ces expériences, le Dr Michael Gradisar de l'Université d'Adélaïde en Australie.

Après cinquante minutes de jeu, il aura fallu seulement sept minutes et demie en moyenne au groupe d'adolescents témoins (uniquement des garçons entre 14 et 18 ans) pour trouver le sommeil. Il s'agissait du jeu vidéo Call of Duty : Modern Warfare (notre image) qui met en scène des marines américains en proie à des frappes terrestres et aériennes. Puis les chercheurs ont observé le comportement des jeunes après leur avoir montré le documentaire sur les manchots, La Marche de l'empereur. Après diffusion du film, les garçons mettaient trois minutes à s'endormir.

Les scientifiques pensent que s'ils avaient fait jouer les adolescents à un jeu du style Guitar Hero, les résultats auraient sans doute été un peu différents. En cause, une augmentation de la température corporelle due à l'activité. Avec ce jeu, ils estiment que le sommeil aurait sans doute été plus difficile à atteindre.

Pour expliquer ces résultats, les chercheurs pointent du doigt l'âge des adolescents, un peu plus de 16 ans en moyenne. Selon eux, si l'échantillon étudié avait été plus jeune, les adolescents auraient mis plus de temps à s'endormir.

Source : Le Figaro, 19/04/2010