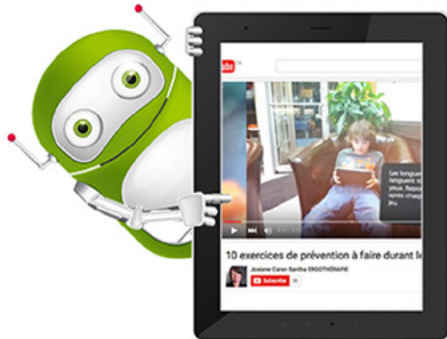


# 10 Exercices de repos pour prévenir des maux de jeux vidéo



Josiane Caron Santha, ergothérapeute



## Les exercices

La durée ou le nombre de répétition de chacun des exercices est à votre discrétion mais un minimum de 3X semble être de mise pour avoir un impact intéressant.

1. **JAMBES ET ÉNERGIE** : Monter et descendre les escaliers ou courir sur place.
2. **DOS** : Regarder derrière de chaque côté sans déplacer les pieds.
3. **ÉPAULES** : Hausser et abaisser les épaules.
4. **OMOPLATES** : Faire la poule (poings aux hanches-bouger les coudes avant-arrière)
5. **COU** : Tête de poule (Avancer et reculer la tête) en gardant le dos droit.
6. **YEUX** : Choisir une cible loin devant (ex. une fleur dans un cadre au mur) ainsi qu'une très près de vous (ex. un bouton sur votre appareil électronique). Alternier votre regard entre les deux cibles.
7. **AVANT-BRAS** : Placer les mains paumes contre les cuisses et les retourner sans décoller les coudes de la taille.
8. **POIGNETS** : Tourner les poignets vers l'avant et vers l'arrière (rotation des poignets) dans chaque direction.
9. **DOIGTS** : Chiffonner une couverture, une serviette ou un chandail pour faire bouger vos doigts.
10. **STRESS** : Prendre des respirations profondes pour faire diminuer le stress accumulé par le système nerveux.

Encouragez vos jeunes à faire cette routine d'exercices pour chaque 30 minutes de jeu.

L'usage régulier de mauvaises postures, la sur-utilisation de mouvements trop répétitifs, par exemple l'utilisation excessive du pouce sur les appareils électroniques, et les périodes prolongées de fixation des yeux sur des cibles de près, sans alternance suffisamment fréquente avec des fixations de loin, peuvent augmenter les risques de troubles musculosquelettiques ou même de la vue.



Référence

Sources : Jalink M.B. et al., « Nintendo related injuries and other problems: review », British Medical Journal, 2014; 349:g7267, doi: <http://www.bmj.com/content/349/bmj.g7267>

Les enfants et les jeux vidéo <http://doctorsofoptometry.ca/fr/les-enfants-et-les-jeux-video/>