



Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

Le E-sport et la santé : mode d'emploi
par l'Espace Fédéral à la Santé pour Toutes et Tous

Le E-sport, traduit par sport électronique, désigne la pratique sur Internet ou en réseau d'un jeu vidéo seul ou en équipe, par le biais d'un ordinateur ou d'une console de jeux vidéo.

Même si les bienfaits des jeux vidéo ne sont pas toujours évidents, ils sont tout de même importants. Ils permettent de développer un sens logique, des habiletés visuelles et spatiales. La vitesse de traitement de l'information est également cultivée, la rapidité et la précision étant bien souvent nécessaires. Dans le cadre de jeux multi-joueur, les qualités de sociabilité et de coopération mènent à la possibilité de travail d'équipe. De par un système de réussite et de récompense, les jeux vidéo enseignent la persévérance et la maîtrise de ses capacités en toute réactivité. Toutes ces capacités sont de véritables atouts lors d'une pratique physique sportive et artistique réelle. Profitez-en !

Constituant une formidable source de progrès, les jeux vidéo peuvent également devenir une source de souffrance lorsque l'on passe de l'usage modéré à l'excès ; problèmes visuels, troubles du sommeil, apparition de troubles musculo-squelettiques, déséquilibres alimentaires conduisant à un surpoids voire à l'obésité, troubles de l'anxiété, dépression, problèmes de comportement pouvant aller jusqu'à la désertion de sa vie réelle au profit du monde virtuel...

Afin de limiter cela, l'Espace Fédéral à la Santé Pour Tous et Toutes vous propose ces quelques conseils :

- Limitez votre temps de connexion : **1 heure ça va, 3 heures bonjour les dégâts !** Un maximum de 2 heures d'exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo, internet) par jour fait partie des recommandations.
- Privilégiez un endroit central, commun du foyer (oubliez les écrans dans les chambres) pour placer votre ordinateur/console.
- Limitez le flux visuel : 1 seul écran à la fois, ne cumulez pas ordinateur, téléphone... en même temps.
- Arrêtez tous les écrans une heure avant de vous coucher.
- Pour les parents, activez le contrôle parental
- Faites des pauses régulièrement. Il est par ailleurs conseillé de passer une heure de lumière naturelle extérieure pour chaque heure passée devant un écran.
- Étirez-vous ! La position prise pour jouer crée des tensions dans le dos et les épaules, pensez à les étirer.

Retrouvez quelques exemples en [cliquant ici](#) ou plus généralement directement sur [Vimeo FSGT](#)

- Bougez-vous ! Le sport, les activités physiques et sportives sont nécessaires pour entretenir votre santé. **Alors un seul mot d'ordre : 1 heure aux manettes = 1 heure en basket !!!**

Pour aller plus loin, voir l'article de Sport et Plein Air - janvier 2021 en [cliquant ici](#)

L'Espace Fédéral à la Santé pour Toutes et Tous

