

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 52

**Artikel:** Ils sont beaux, mes jeux vidéo!  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831848>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

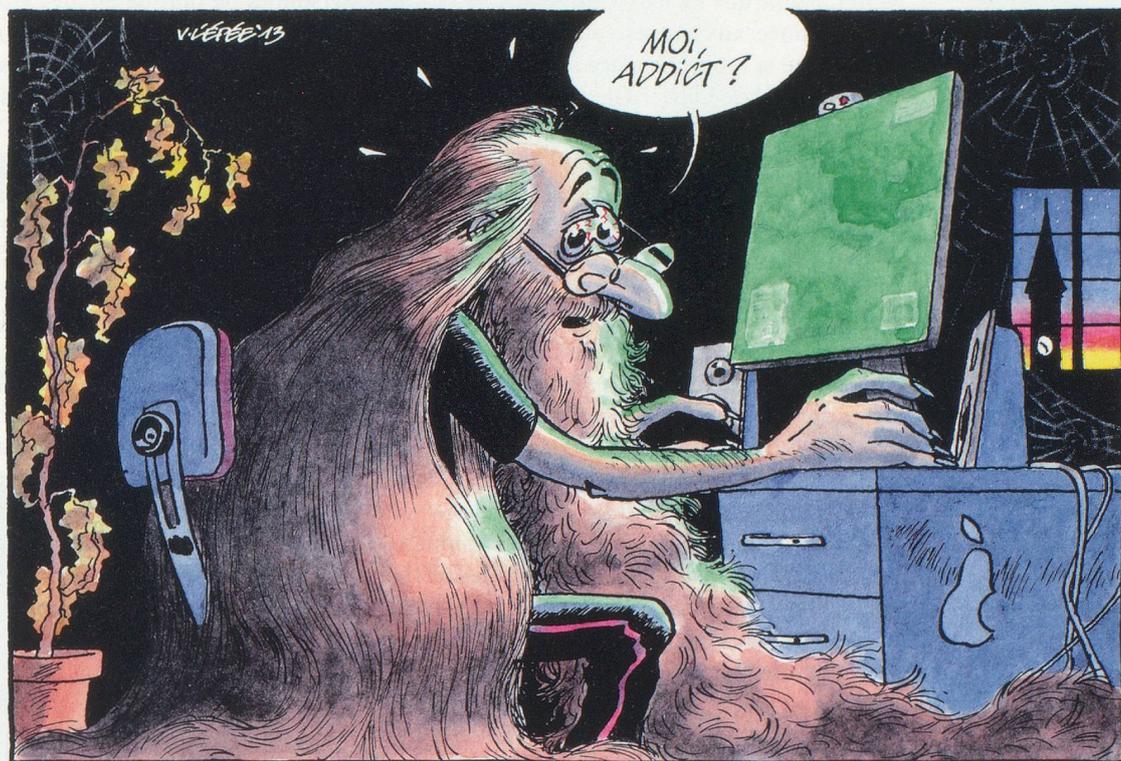
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.06.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ils sont beaux, mes jeux vidéo!

Les divertissements virtuels ne sont plus réservés aux jeunes. Les 50 ans et plus aiment aussi s'amuser. Et puis, jouer c'est bon pour la santé.

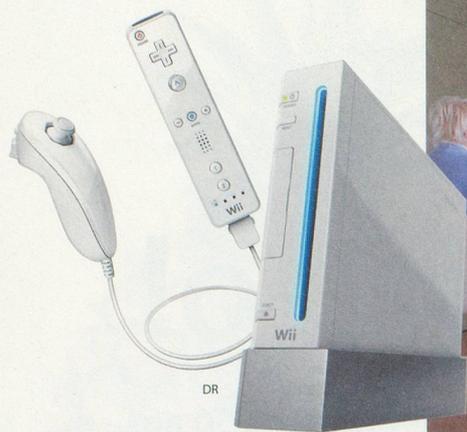


**W**illy Hefel s'installe dans son fauteuil, chausse ses grosses lunettes et fixe l'écran géant qui lui fait face. Il est impatient de commencer sa séance hebdomadaire de bowling sur la console de jeux Wii. Cet ancien maçon de 89 ans, à la mobilité réduite, a un record à battre: 187 points! A l'EMS lausannois de La Rozavère, ils sont trois ou quatre irréductibles à jouer de la manette pour déguiller des quilles virtuelles. «Même en restant assis, je bouge et, en plus, cela me fait plaisir de réaliser de bons scores», explique Willy Hefel, avant de faire, grâce à un geste maintes fois répété, une série de strikes.

Mais attention, Betty Estoppey (74 ans), à ses côtés, n'est pas là pour faire de la figuration: «Ce qui m'intéresse, c'est de gagner!» «Il y a un esprit de compétition, mais toujours teinté de bienveillance», assure Vincent Dubuis, du département socioculturel de l'EMS. Nos résidents s'entraident,

se conseillent, commentent les actions des uns et des autres. Ils apprécient le côté ludique et facile d'utilisation. «L'utilisation de consoles de jeux en EMS devient assez commune depuis quelques années», commente Tristan Gratier, secrétaire général de l'Association vaudoise d'EMS. Une tendance qui gagne d'ailleurs l'ensemble des seniors. Selon une enquête française, un senior sur deux déclare jouer aux jeux vidéo, et 24% d'entre eux posséderaient même une console dans leur salon.

La démocratisation des supports de jeux mobiles (tablettes, smartphones) n'y est sans doute pas étrangère. Les éditeurs, conscients de ce marché émergent, ont d'ailleurs suivi le mouvement en développant à l'attention des seniors des «serious games». Car, toujours d'après ce sondage, les plus de 50 ans sont très sélectifs. Près de 60% d'entre eux chercheraient avant tout une stimulation cérébrale: jeux de cartes, casse-tête, mots croisés, énigmes, etc.



Corinne Cuendiet

Betty Estoppey est aux manettes pour décrocher le meilleur score au bowling virtuel.

«On imagine que les jeux vidéo constituent une activité destinée aux jeunes, pourtant les études indiquent que la moyenne d'âge se situe autour de la trentaine, analyse Olivier Glassey, sociologue romand spécialisé dans les nouvelles technologies. Si l'on garde à l'esprit que l'essor grand public des jeux vidéo a débuté il y a une trentaine d'années, cela signifie que les nouveaux retraités sont nombreux à posséder une culture vidéoludique.»

### Une étude surprenante

Doit-on y voir le mal, dans toute sa grandeur pixellisée? «Les études semblent montrer que des exercices sur les jeux vidéo sont stimulants et efficaces pour maintenir les fonctions cognitives, comme la mémoire, le raisonnement ou l'apprentissage», note Antoine Geissbuhler, médecin-chef du service de cybersanté & télémédecine des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). Une recherche américaine de l'Université de Californie, récemment publiée dans la revue scientifique *Nature*, vient d'ailleurs de faire grand bruit en montrant que les jeux vidéo ciblés peuvent sensiblement et durablement améliorer les capacités mentales des

personnes de plus de 60 ans. «Ces études sont intéressantes, mais, souvent, elles n'évaluent pas les répercussions concrètes dans les fonctions quotidiennes des aînés, indispensables pour le maintien de leur autonomie, commente Dina Zekry, médecin adjoint agrégé au service de gériatrie des HUG. En outre, il est difficile de généraliser, car, selon la nature du jeu, les domaines d'apprentissage seraient différents. Les jeux de stratégie, par exemple, seraient surtout profitables aux capacités de mémoire (à court terme surtout) de travail, de raisonnement et d'élaboration d'une meilleure stratégie face à un problème; ceux d'action optimiseraient les réflexes et la sensation de bien-être; les exergames (*jeux où l'on bouge, comme avec la Wii, ndlr*) amélioreraient l'endurance, mais aussi les performances cognitives, avec un transfert sur les fonctions exécutives (organisation, etc.), la vitesse de traitement de l'information et sur la régression du syndrome dépressif.

Daphné Bavelier, spécialiste des neurosciences à l'université de Genève, auteur d'études sur les effets des jeux vidéo, prône également la prudence: «Les jeux vidéo ont incontestablement un potentiel réel comme outil d'apprentissage.» **Frédéric Rein**

## Un lien ludique entre les générations



DR

Les loisirs «vidéo-ludiques» ont certainement aussi un rôle social à jouer. «Ils ne sont probablement pas très différents des jeux de société classiques, mais ils peuvent se pratiquer tout seul ou, alors, avec ses petits-enfants, qui n'imaginent

souvent plus jouer au Scrabble ailleurs que sur leur tablette! explique **Antoine Geissbuhler**, médecin-chef du service de cybersanté & télémédecine des

Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). D'ailleurs, beaucoup de seniors se mettent précisément à la messagerie électronique et à Facebook, sur internet, pour rester en contact avec leurs petits-enfants.» Martine, 65 ans, joue de temps en temps avec sa petite-fille de 6 ans. «C'est un moment sympathique, qui ne doit toutefois pas empiéter sur nos autres activités communes et devenir systématique», insiste-t-elle. «Le jeu vidéo peut offrir une forme de sociabilité renouvelée, et sans doute servir de passerelle entre les générations, confirme Olivier Glassey, sociologue romand spécialisé dans

les nouvelles technologies. Mais il faut aussi être conscient qu'en fonction des centres d'intérêt et de l'âge des individus, la manière de jouer et les jeux que l'on affectionne peuvent grandement différer. Le jeu vidéo doit rester une source de plaisir proposée et pas imposée, et ne pas se substituer à d'autres activités, poursuit-il, suivi dans ses propos par la gériatre Dina Zekry. Dans ce cas, c'est sans doute un passe-temps positif. On doit cependant veiller à ce qu'il ne participe pas à un repli sur soi. Le jeu vidéo n'est pas différent d'une autre activité: tout est une question d'équilibre!»