



Addiction et problèmes de sommeil :

Les jeux vidéo peuvent être addictifs pour certaines personnes, les amenant à passer des heures devant leurs écrans, souvent au détriment de leur sommeil. Un manque de sommeil peut entraîner des problèmes de santé tels que la fatigue, la dépression et l'affaiblissement du système immunitaire. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, environ 3 à 4 % des joueurs sont susceptibles de développer un trouble du jeu vidéo, un problème potentiellement grave qui peut affecter leur sommeil et leur qualité de vie.

Sédentarisme et manque d'activité physique :

Jouer pendant de longues périodes peut entraîner un mode de vie sédentaire, avec un manque d'activité physique qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète. Il est essentiel de trouver un équilibre entre le temps passé à jouer et la pratique d'activités physiques régulières.

Isolement social et cyber-intimidation :

Malgré les interactions sociales positives que peuvent offrir les jeux en ligne, certains joueurs peuvent souffrir d'isolement social s'ils passent trop de temps à jouer au détriment de leurs relations réelles. De plus, la cyber-intimidation est un problème fréquent dans les communautés en ligne, ce qui peut avoir un impact négatif sur la santé mentale des victimes.