

---

# Liens entre la consommation de jeux et la santé

---

*Étudiants :*

Alexandre GASOWSKI  
Théo GUIDI  
Noah MARLIANGEAS  
Grégoire WEBER

*Tuteur :*

Nadège JULLIARD

2 avril 2025

# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>1 Une brève description de la population de joueurs</b>	<b>3</b>
1.1 Quelles sont les pratiques de consommation du jeu ? . . . . .	3
1.2 Quels sont les profils sociodémographiques des joueurs ? . . . . .	6
<b>2 Liens entre la santé physique et la consommation de jeux</b>	<b>8</b>
2.1 Etat de santé et jeux . . . . .	8
2.2 Comportement des joueurs vis à vis de leur santé . . . . .	11
<b>3 Troisième partie</b>	<b>14</b>
3.1 ADRS et Etat de santé auto déclaré . . . . .	14
3.2 Pratique du jeu vidéo prioritaire et santé mentale . . . . .	17
3.3 Conclusion de la Troisième Partie . . . . .	18
<b>Conclusion</b>	<b>19</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>20</b>
<b>Annexes</b>	<b>21</b>

# Introduction

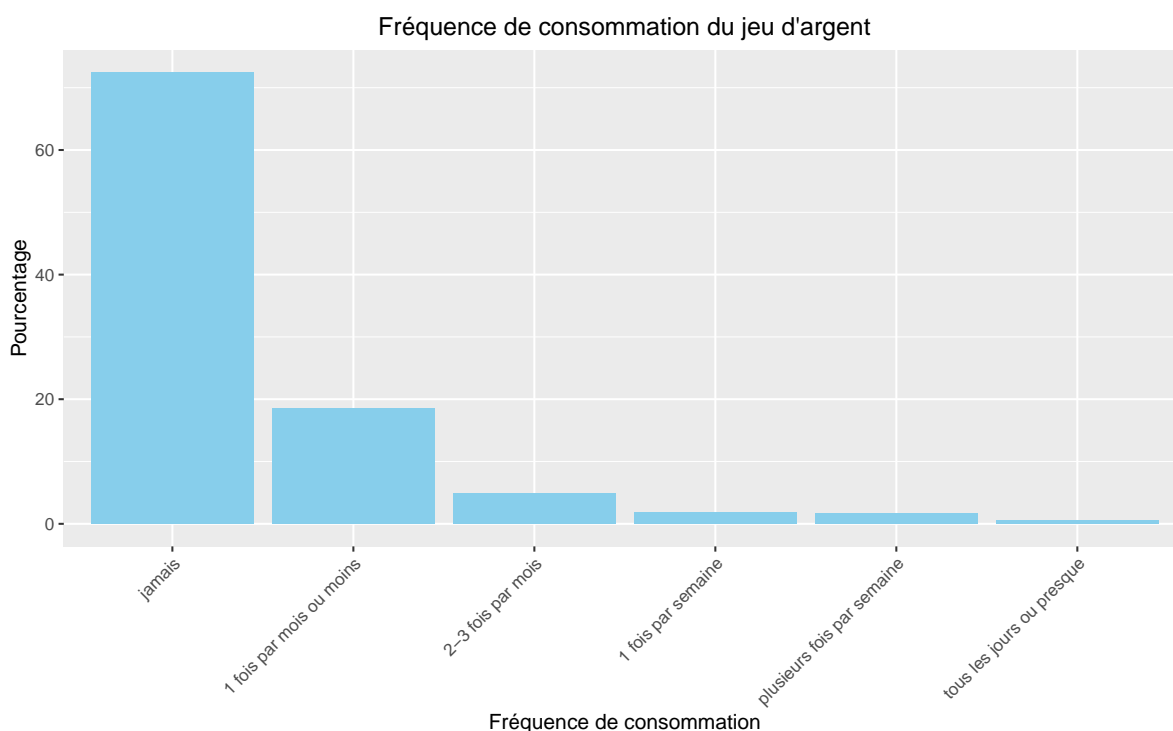
Présents depuis plusieurs décennies dans les sociétés du monde entier, les marchés des jeux d'argent et des jeux vidéo connaissent une expansion sans précédent, les plaçant parmi les industries les plus influentes. En France, le jeu vidéo demeure le loisir numérique dominant, avec 38,3 millions de pratiquants âgés de 10 ans et plus, représentant 70% de la population. James Rebours, président du SELL (Syndicat des Éditeurs de Logiciels et de Loisirs), souligne : "2024 démontre une stabilisation à un niveau très élevé du nombre de joueurs réguliers au sein de la population française". De nouveaux jeux sont constamment développés dans le monde pour viser une audience de plus en plus large et accroître le nombre de joueurs ainsi que le revenu généré. De même, au premier semestre 2024, le Produit Brut des Jeux (PBJ) global du secteur (hors casinos et clubs de jeux) a progressé de 3,8% par rapport à la même période en 2023, atteignant 5,5 milliards d'euros, porté par les bonnes performances de La Française des Jeux (FDJ) et des opérateurs de jeux en ligne. Internet joue un rôle central dans ce développement avec l'essor des casinos en ligne et des sites de paris. Ce phénomène accroît également la dépendance de certaines personnes aux jeux car ils n'ont désormais plus besoin de se rendre au casino mais peuvent miser et parier en ligne de manière continue. Néanmoins, cette expansion soulève également des problématiques, notamment l'impact négatif de la consommation excessive de jeux sur les joueurs. En effet, les jeux d'argent ainsi que les jeux vidéo influencent le comportement des individus, notamment en stimulant le système de récompense du cerveau. Ils peuvent entraîner divers effets, tels que la sédentarité, des troubles du sommeil ou encore de l'anxiété. Les joueurs addicts peuvent voir progressivement leur situation familiale et professionnelle se dégrader entraînant une potentielle dépression chez l'individu. Les jeux d'argent sont aussi propices à l'endettement et donc à des difficultés financières pour certains. En particulier, les jeunes sont grandement exposés aux jeux d'argent et aux jeux vidéo étant la cible de publicité. De plus les jeunes sont en constante recherche de nouvelle expérience et de stimulation qui est facilitée par l'accès accru à ces jeux. Nous nous demandons alors : Quel est l'impact des jeux d'argent et des jeux vidéo sur la santé des individus, en particulier les risques liés à l'addiction ? Cette question sera au cœur de notre étude, qui portera sur une population jeune. Dans un premier temps, nous décrirons les caractéristiques des individus avant d'explorer les liens entre la consommation de jeux et la santé physique, puis la santé mentale. Notre jeu de données provient d'un questionnaire auto-administré réalisé en 2022 lors de la Journée Défense et Citoyenneté (JDC), portant sur la santé et les comportements.

# 1 Une brève description de la population de joueurs

## 1.1 Quelles sont les pratiques de consommation du jeu ?

Avant de s'intéresser aux rapports observés entre la santé et la consommation de jeu, il est important d'ériger un bref portrait de la catégorie des sondés qui nous intéresse, celle des joueurs. En effet, il est important d'avoir une idée des différentes pratiques des joueurs, les tendances qui se dégagent vis-à-vis du jeu dans cette population ainsi que leur profil socio-démographique. Sauf mention du contraire toutes les informations présentées par la suite impliquent les 12 mois précédant le remplissage du questionnaire.

Intéressons-nous d'abord aux consommateurs de jeu d'argent et à leurs préférences. Le jeu auquel le plus de sondés ont joué est le jeu de grattage. En effet au cours des 12 mois précédant le remplissage du questionnaire, 19,1% des sondés ont gratté au moins un ticket dans l'espoir qu'il soit gagnant. Ils sont bien plus nombreux que ceux ayant joué à une machine à sous puisque ces derniers ne sont que 2,7% des sondés. Mais cela ne veut pas dire que les tickets à gratter soient le plus démocratisé des jeux d'argent. En effet, il est important de regarder la fréquence de ce jeu pour déterminer son importance dans la consommation des jeux d'argent. Les jeux d'argent ne concernent pas une grande partie de la population.



*Note de lecture : 19% des interrogés jouent à des jeux d'argent moins d'une fois par mois*

Ce sont seulement 4,1% des sondés qui jouent plus d'une fois par mois à des tickets à

gratter. En revanche ce pourcentage s'élève à 5,7 pour les joueurs de paris sportifs. Le pari sportif semble donc être le jeu d'argent le plus consommé alors que le ticket à gratter est certes plus répandu mais semble plus occasionnel. On peut alors penser que cette consommation de paris sportifs s'explique par le fait qu'elle soit accessible directement sur le téléphone et soit donc moins contraignante. Or la part de personnes qui parient principalement sur internet n'est pas si importante dans cet échantillon. Seulement 52% des parieurs sportif déclarent le faire majoritairement sur internet. D'après les réponses du formulaire, les mises sur les paris sportifs peuvent représenter à l'année un poste de consommation relativement important, notamment pour des jeunes. La médiane des mises habituelles renseignées par les sondés est de 10€. Les mises annuelles

de certains représentent donc d'importantes sommes, d'autant plus que plus un joueur pari, plus les sommes pariées sont en moyenne importantes. De plus on peut poser l'hypothèse que les joueurs récurrents sont plus enclins à miser plusieurs fois par jour.

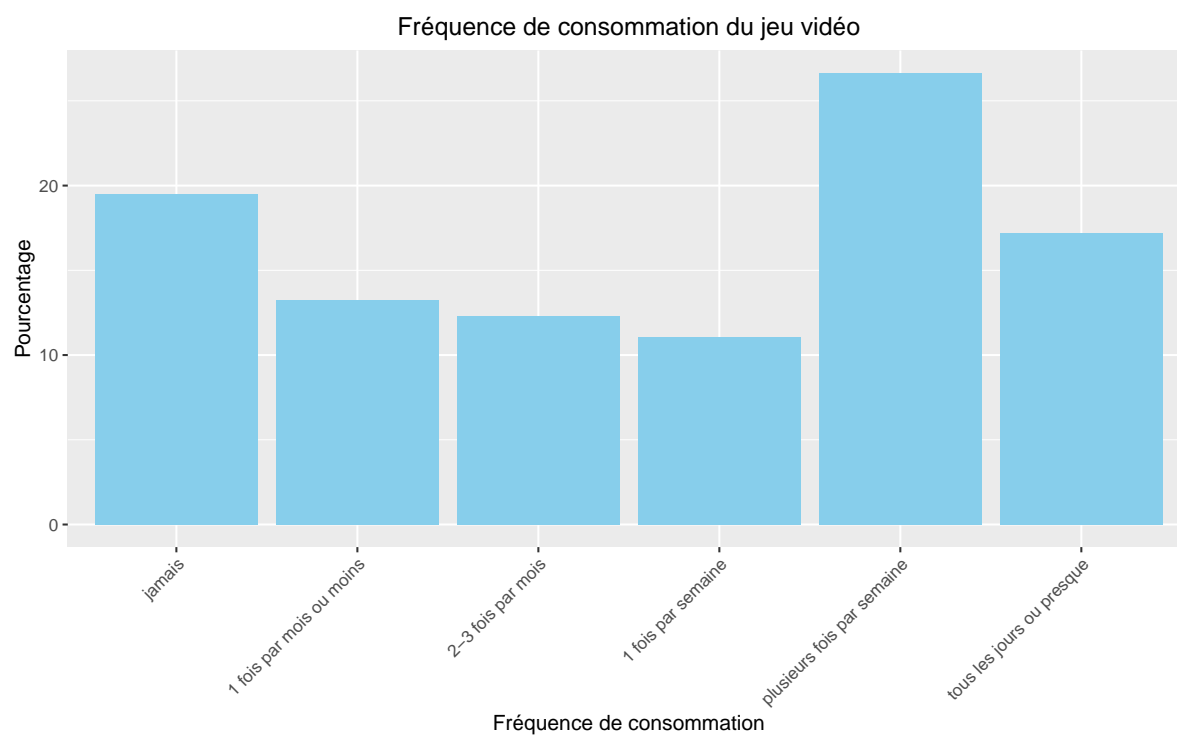
	Joueurs occasionnels	Joueurs hebdomadaires	Joueurs quotidiens
Moyenne des mises	9,04€	10,29€	10,85€

TABLE 1 – Répartition de l'état de santé

*Source : Enquête ESCAPAD 2022.*

*Note de lecture : La moyenne des mises habituelles des joueurs quotidiens est de 10,85€*

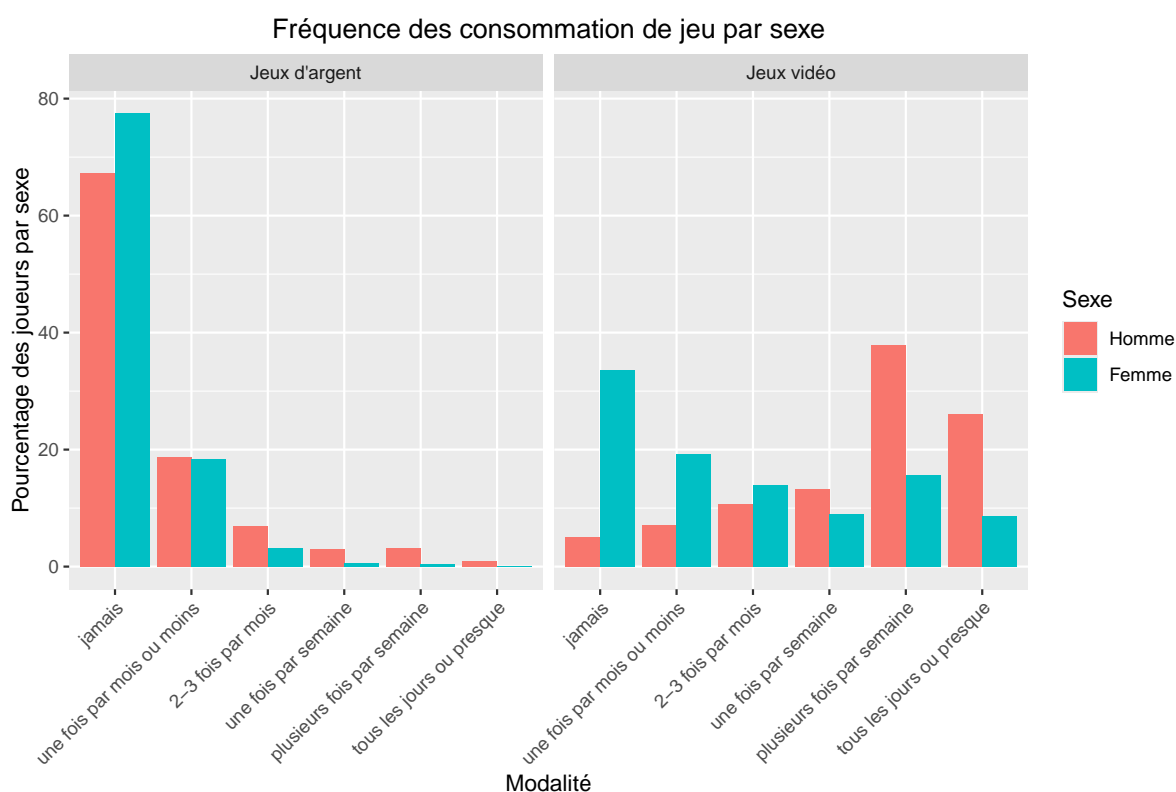
Les jeux vidéo sont bien plus populaires que les jeux d'argent : plus de personnes y joue et on y joue plus souvent. Cela s'explique d'abord par des préférences personnelles, motivées oui ou non par une rationalité économique. Mais cela s'explique peut-être aussi par des normes sociales et législatives, notamment pour cette tranche d'âge qui n'est que partiellement majeure. On peut même imaginer qu'on joue plus longtemps aux jeu vidéo qu'aux jeux d'argent, mais il aurait fallu demander le temps passé à jouer à des jeux d'argent pour pouvoir comparer. 44% des sondés jouent au moins plusieurs fois par semaine.



## 1.2 Quels sont les profils sociodémographiques des joueurs ?

Après une brève étude de la consommation des joueurs, il est important de regarder le profil de ces consommateurs. En effet si on étudie les liens entre la santé et la consommation de tous les joueurs comme si leur seul point commun était le jeu vidéo, alors cela serait nier les déterminants sociologiques qui ont une grande importance sur la santé et sur la consommation.

On sait que tous les sondés sont de la même génération. La variable qui peut expliquer en grande partie la consommation des agents est le sexe. C'est une variable auquel beaucoup d'importance est accordée, elle correspond à la troisième question du questionnaire. On s'attend à ce que les hommes soient plus concernés par la consommation de jeu que les femmes. L'étude de l'enquête certifie largement cette hypothèse dans les deux types de jeu.



*Note de lecture : 19% des femmes jouent à des jeux vidéo moins d'une fois par mois*

Une autre variable socio-démographique est la catégorie socio-professionnelle des parents. Elle est d'autant plus importante ici car les sujets sont jeunes et beaucoup dépendent financièrement, au moins partiellement, de leurs parents. Intéressons-nous ici à la PCS du père. Lorsqu'on analyse cette variable avec la consommation de jeu d'argent on se rends compte qu'elle semble déterminer à grande échelle cette pratique. Nous avons

évoqué plus haut l'aspect onéreux des jeux d'argent, et cela peut donc rejoindre le fait que les enfants de cadre soient ceux qui jouent le plus souvent.

PCS du père	Jamais	Une fois par mois ou moins	2-3 fois par mois	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Tous les jours ou presque
Agriculteur exploitant	70.9	18.4	7.80	2.13	0.709	0
Artisan, commerçant	69.2	20.7	4.92	2.95	1.97	0.328
Chef d'entreprise	67.2	18.9	9.02	2.46	1.64	0.820
Cadre	74.1	18.8	3.45	1.80	1.13	0.676
Profession intermédiaire	72.8	20.1	4.16	1.24	1.33	0.354
Employé	66.8	23.5	4.62	2.91	1.54	0.685
Ouvrier	71.2	18.6	5.83	1.69	2.28	0.350
Sans profession	76	8	12	4	0	0

Table 1: Fréquence des jeux d'argent en fonction de la CSP du père

*Note de lecture : 18,6% des individus avec un père ouvrier jouent à des jeux d'argent moins d'une fois par mois*



## 2 Liens entre la santé physique et la consommation de jeux

### 2.1 Etat de santé et jeux

L'OMS définit la santé physique comme étant "un état de complet bien-être physique". Il s'agit d'un niveau de bien-être permettant au corps de réaliser des activités physiques dans les meilleures conditions. On peut dès lors essayer de qualifier le niveau de santé physique d'un individu, en nous intéressant à des marqueurs de cette santé.

Chaque individu a répondu au questionnaire en qualifiant son état de santé. 46,4% des individus qualifient leur état de santé comme très satisfaisant et 8,6% comme peu ou pas du tout satisfaisant. Chez les joueurs quotidiens de jeux vidéos, on voit une différence de l'état de santé général, puisque 41,8% déclarent avoir un état de santé très satisfaisant et 13,1% comme peu ou pas du tout satisfaisant.

En ce qui concerne les joueurs quotidiens de jeux d'argent, 47,1% qualifient leur état de santé de très satisfaisant, ce qui est semblable au reste de la population. Cependant, les jeux d'argent ont un réel impact négatif sur l'état de santé des plus gros joueurs puisque 29,4% d'entre eux qualifient leur état de santé de peu ou pas du tout satisfaisant. La différence avec le reste de la population est très significatif.

Etat de santé	Population générale	Joueurs quotidiens de jeux vidéo	Joueurs quotidiens de jeux d'argent
Satisfaisant	91,3%	86,9%	70,6%
Peu ou pas du tout satisfaisant	8,7%	13,1%	29,4%

TABLE 2 – Répartition de l'état de santé  
*Source : Enquête ESCAPAD 2022.*

L'IMC est également un marqueur de la santé physique, faisant le lien entre la taille et le poids pour donner un aperçu de la morphologie. L'OMS classe les individus en 4 grandes catégories d'IMC : insuffisance pondérale, corpulence normale, surpoids, obésité.

Pour cette analyse, tous les types de jeux d'argent ont été regroupés. On a retiré les individus qui ne jouent jamais pour une meilleure lisibilité du graphique. Ces individus ont néanmoins été pris en compte dans le calcul des pourcentage.

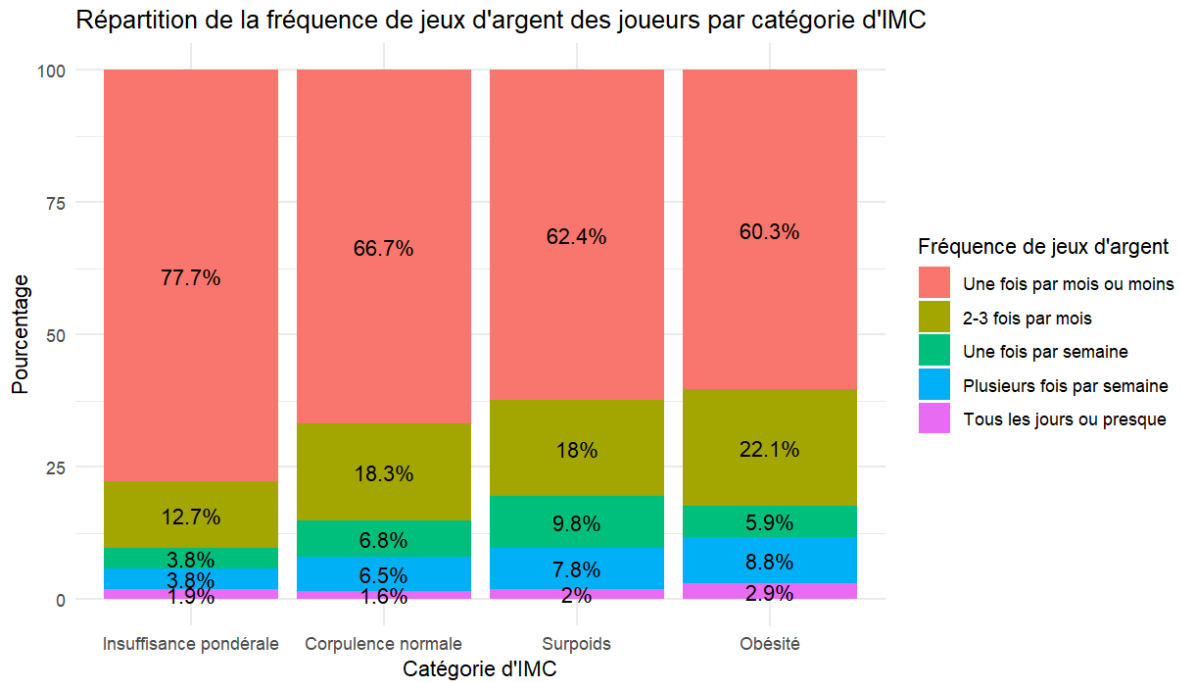


FIGURE 1 – Fréquence de jeu et IMC.

On remarque une variation de la fréquence de jeux d'argent des individus en fonction de leur catégorie d'IMC. En effet, les individus en obésité ont une plus grande tendance à jouer aux jeux d'argent, avec 30,5% de joueurs parmi eux. A l'opposé, les individus en insuffisance pondérale sont ceux qui jouent le moins avec 27,3% de joueurs. Entre les deux se trouvent les individus à la corpulence normale et en surpoids, avec respectivement 27,9% et 28,4% de joueurs.

La même étude a été faite en ce qui concerne les jeux vidéos.

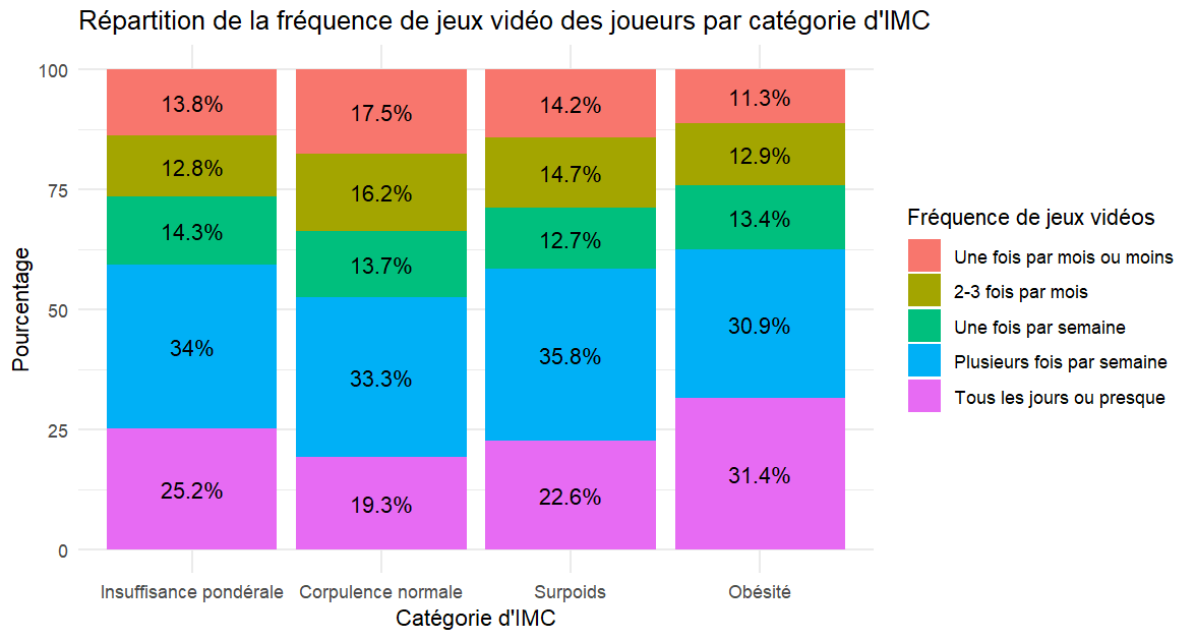


FIGURE 2 – Fréquence de jeu et IMC.

Les individus en obésité comptent parmi eux plus d'un quart de joueurs quotidiens (26,6%), plus que toute autre catégorie d'IMC. Ce sont ensuite les individus en insuffisance corporelle qui jouent le plus au quotidien (20,6% d'entre eux). Ce résultat est différent de celui qui concerne les jeux d'argent, puisque les individus en insuffisance pondérale n'étaient pas plus grands joueurs de jeux d'argent. Ils se démarquent en ce qui concerne les jeux vidéos.

## 2.2 Comportement des joueurs vis à vis de leur santé

Le comportement des joueurs vis à vis de leur santé est un élément d'étude important, car au-delà d'un simple constat sur l'état de santé d'un individu, il donne des habitudes de sa vie que l'on peut mettre en relation avec ses habitudes de jeu.

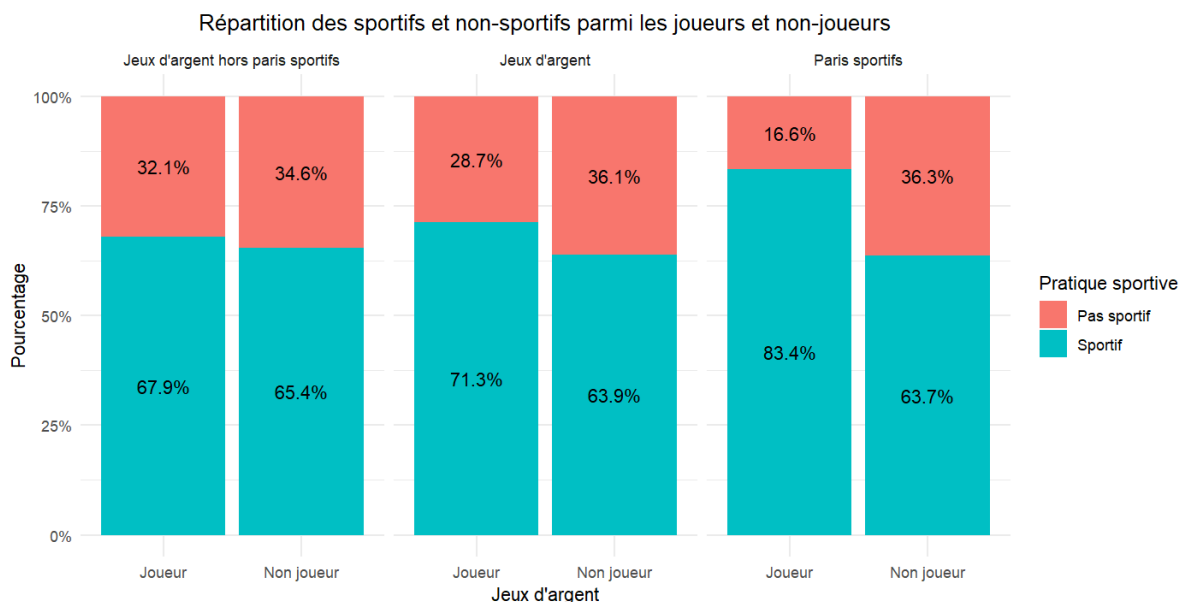


FIGURE 3 – Répartition des sportifs parmi les joueurs.

Plus un individu fait du sport régulièrement, plus il joue aux jeux d'argent. En effet, 34,9% des sportifs quotidiens jouent à des jeux d'argent, contre 23,2% de joueurs chez ceux qui ne pratiquent pas de sport.

Ce résultat est à mettre en parallèle avec celui concernant seulement les joueurs de paris sportifs, qui sont des jeux dont l'intérêt est lié au sport.

La différence entre un sportif régulier et un individu moins sportif est plus prononcé sur ce graphique. 21,1% des sportifs quotidiens jouent aux paris sportifs, alors que seulement 5,6% des non sportifs parient sur le sport. De plus les sportifs quotidiens sont des joueurs réguliers de paris sportifs, car 6,8% d'entre eux parient au moins une fois par semaine.

En ce qui concerne les liens entre la pratique de jeux vidéos et la pratique sportive, ceux-ci sont moins évidents à établir.

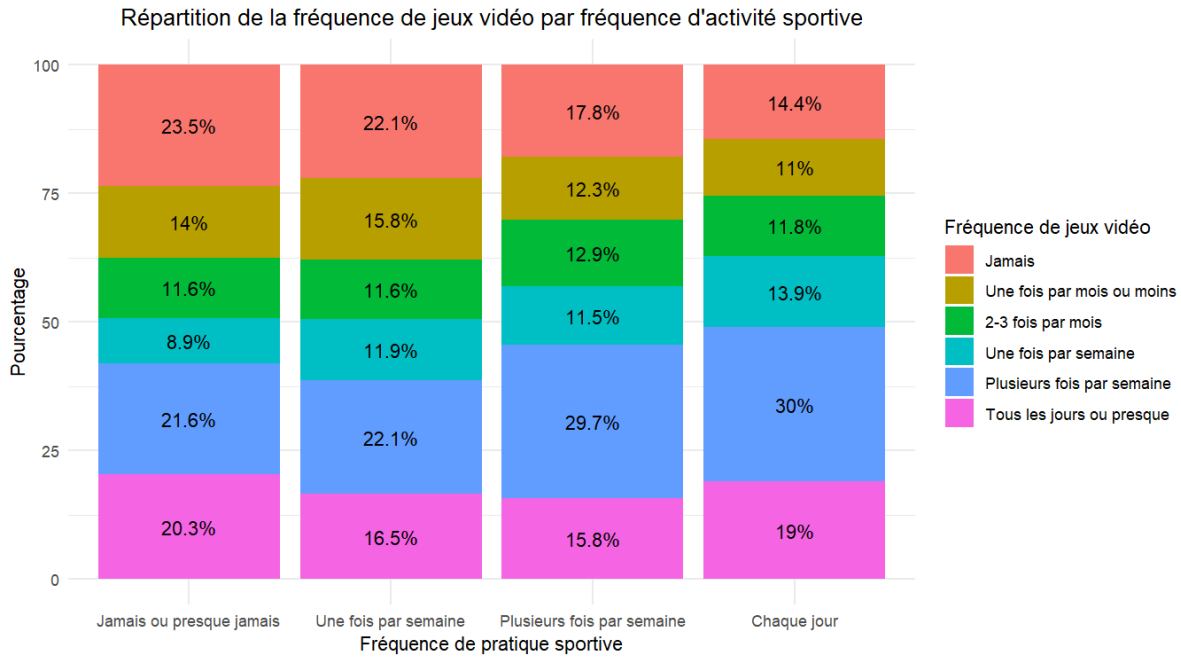


FIGURE 4 – Répartition des sportifs parmi les joueurs.

Les sportifs quotidiens sont de nouveau ceux qui jouent le plus aux jeux vidéos (85,6% d'entre eux jouent). A l'opposé, les non sportifs comptent moins de joueurs parmi eux (76,5%), mais une grande partie d'entre eux sont des joueurs très réguliers : 20,3% des non sportifs jouent presque tous les jours aux jeux vidéo. C'est la plus grande part de joueurs très réguliers parmi les quatre catégories de sportifs. Cette étude ne nous permet pas d'établir un lien entre le comportement des individus vis à vis du sport et des jeux vidéos.

Il est également intéressant de comprendre le comportement des individus en ce qui concerne la prise de rendez-vous chez le médecin, qui est un indicateur d'un individu qui prend soin de sa santé ou non. 86,8% des individus ayant répondu au questionnaire sont allés chez le médecin dans l'année. Ce chiffre varie si on étudie chaque catégorie de joueurs.

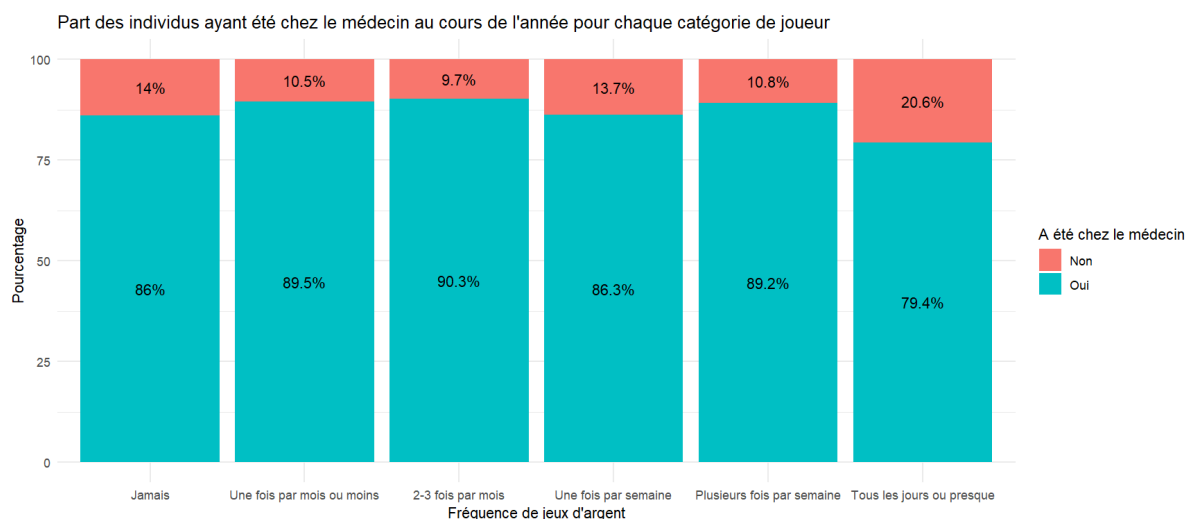


FIGURE 5 – Part des individus ayant été chez le médecin au cours de l'année pour chaque catégorie de joueurs de jeux vidéo.

Les plus gros joueurs de jeux d'argent sont allés moins souvent chez le médecin que le reste de la population. 79,4% y sont allés, ce qui est au moins 7 points de moins que tout autre catégorie.

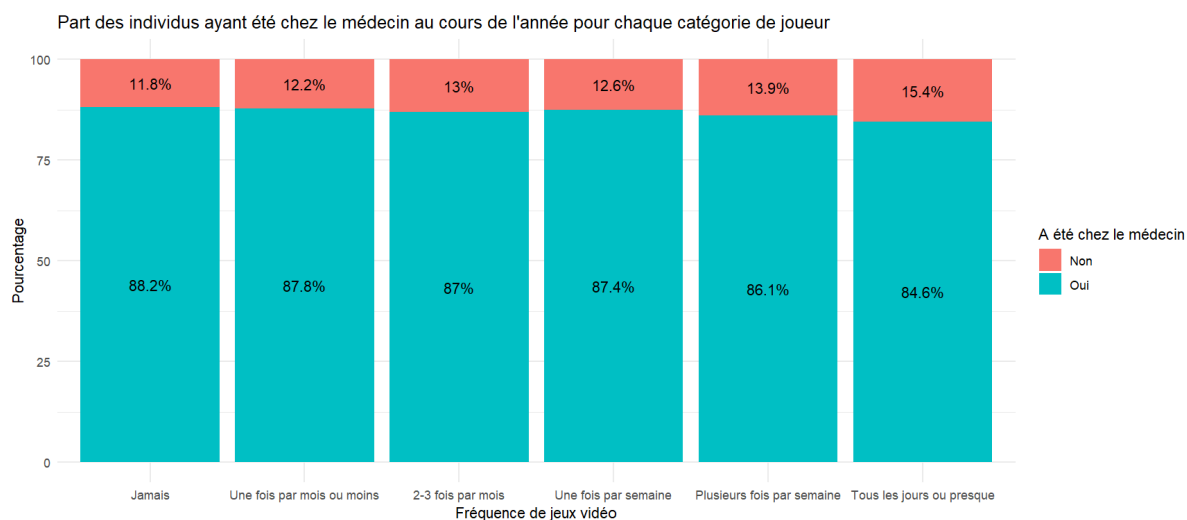


FIGURE 6 – Part des individus ayant été chez le médecin au cours de l'année pour chaque catégorie de joueurs de jeux d'argent.

Le même constat, mais moins prononcé, est visible en ce qui concerne les gros joueurs de jeux vidéo. Cette fois-ci, on voit une légère augmentation de la part de visites chez le médecin avec la diminution de la fréquence de jeux vidéos. Les joueurs quotidiens se rapprochent cette fois du comportement du reste de la population puisque 84,6% d'entre eux se sont rendus chez le médecin.

### 3 Troisième partie

#### 3.1 ADRS et Etat de santé auto déclaré

La troisième partie de ce rapport se concentre sur l'analyse des liens entre la pratique des jeux et la santé mentale. La santé mentale est un aspect crucial du bien-être général, influençant non seulement la qualité de vie mais aussi la capacité à fonctionner dans divers aspects de la société. Les jeux, en tant qu'activité récréative, peuvent avoir des impacts variés sur la santé mentale, allant de bénéfices potentiels à des risques significatifs.

Pour évaluer l'impact des jeux sur la santé mentale, plusieurs variables et indicateurs ont été utilisés dans cette étude. Parmi eux, l'Adolescent Depression Rating Scale (ADRS) est un outil crucial. L'ADRS est ici une échelle de mesure allant de 0 à 10, permettant de calculer le risque d'Épisode Dépressif Caractérisé (EDC). Cette échelle est représentée dans le graphique 7, illustrant la distribution des risques de dépression parmi les participants.

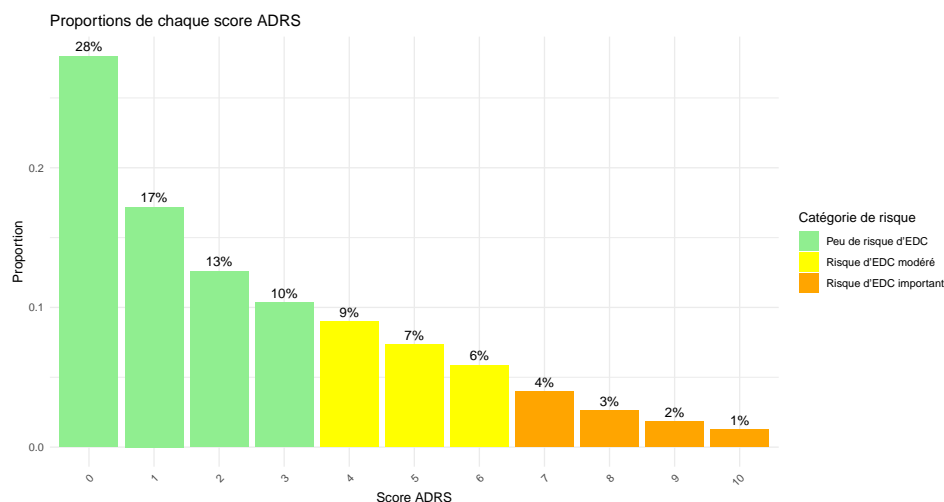


FIGURE 7 – Proportions de chaque score ADRS.

Les graphiques suivants montrent l'état de santé auto-déclaré des joueurs en fonction de leur fréquence de jeu, que ce soit pour les jeux d'argent ou les jeux vidéo. Ces graphiques catégorisent les joueurs selon quatre niveaux d'état de santé : pas du tout satisfaisant, peu satisfaisant, plutôt satisfaisant, et très satisfaisant. Ces catégories permettent d'évaluer comment la fréquence de jeu influence la perception de la santé mentale des individus.

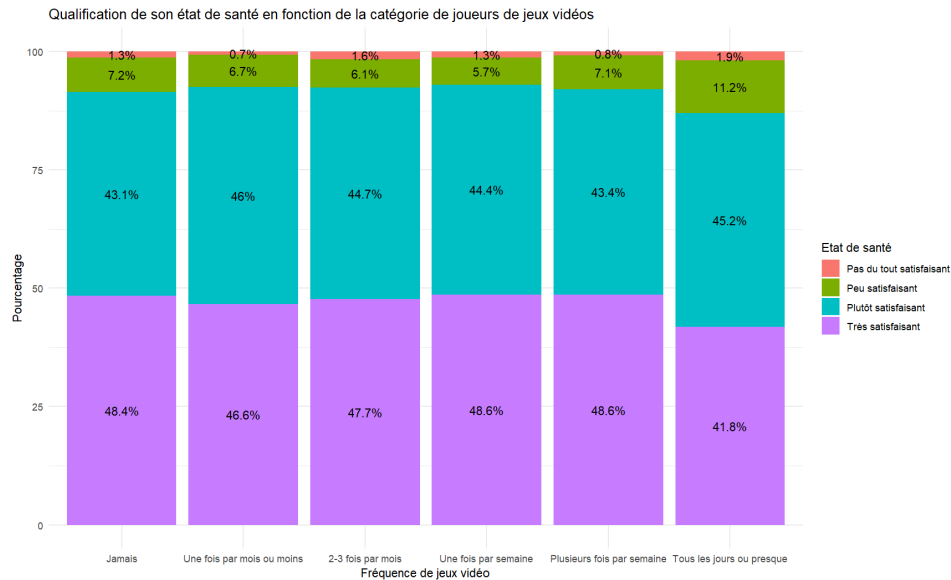


FIGURE 8 – État de santé auto-déclaré en fonction de la fréquence de jeux vidéo.

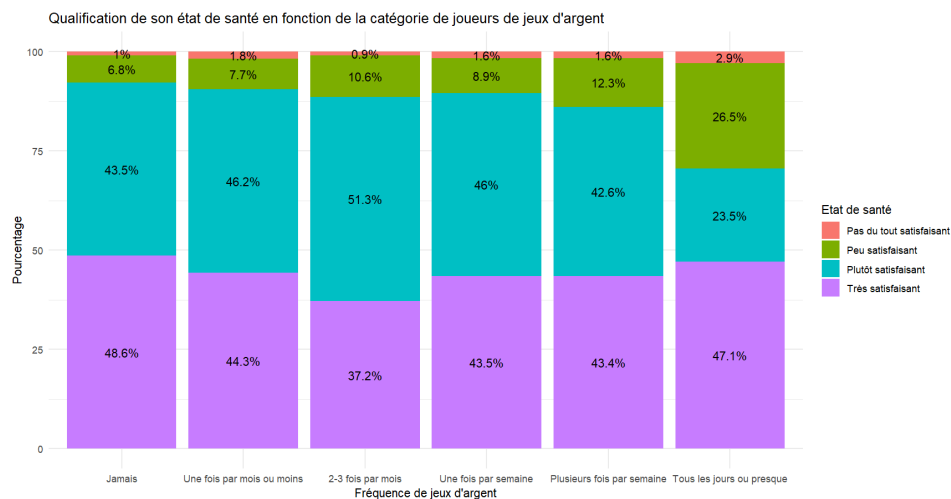


FIGURE 9 – État de santé auto-déclaré en fonction de la fréquence de jeux d'argent.

- **Proportions de chaque score ADRS** : Le graphique 7 montre la répartition des participants selon leur risque de dépression. Une proportion significative des participants présente un faible risque de dépression (score ADRS bas), tandis qu'une minorité se situe dans les catégories de risque modéré à important. Cette distribution met en lumière la prévalence des risques dépressifs dans la population étudiée.
- **État de santé et jeux d'argent** : Le graphique 9 révèle que les joueurs fréquents de jeux d'argent tendent à déclarer un état de santé moins satisfaisant par rapport à ceux qui jouent moins fréquemment. Cette corrélation suggère un lien potentiel entre la fréquence des jeux d'argent et une perception négative de la santé mentale.
- **État de santé et jeux vidéo** : De manière similaire, le graphique 8 montre que les joueurs fréquents de jeux vidéo ont également tendance à déclarer un état



de santé moins satisfaisant. Cependant, la relation semble moins prononcée que pour les jeux d'argent, indiquant que les jeux vidéo pourraient avoir un impact différent ou moins sévère sur la santé mentale perçue.

### 3.2 Pratique du jeu vidéo prioritaire et santé mentale

Cette sous-section explore la relation entre la pratique du jeu vidéo prioritaire et l'état de santé auto-déclaré des participants. La pratique du jeu vidéo prioritaire est définie par la fréquence à laquelle les individus jouent aux jeux vidéo, allant de "jamais" à "très souvent".

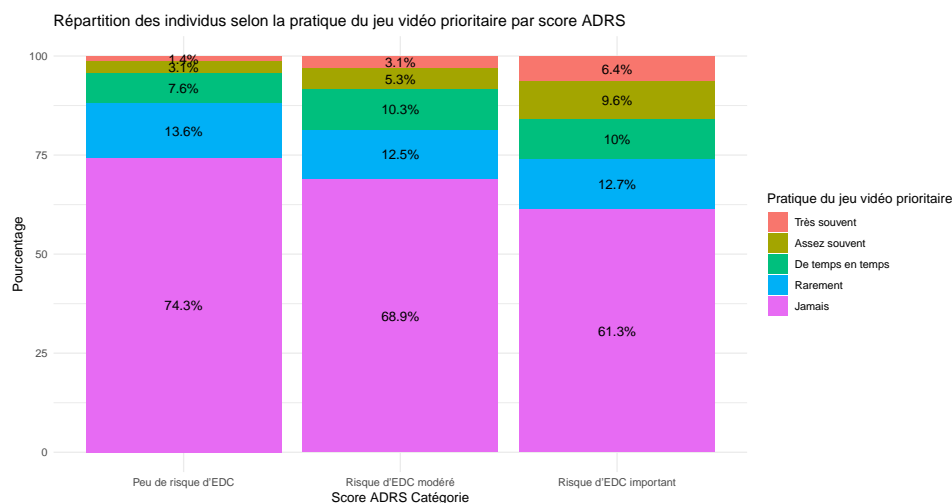


FIGURE 10 – Répartition des individus selon la pratique du jeu vidéo prioritaire par score ADRS.

Le graphique 10 montre la répartition des individus selon leur score ADRS et leur fréquence de jeu vidéo. On observe que les participants ayant un risque d'EDC peu élevé (74.3%) ou modéré (68.9%) sont majoritairement des joueurs qui ne jouent "jamais" ou "rarement". En revanche, ceux ayant un risque d'EDC important (61.3%) montrent une proportion plus élevée de joueurs fréquents ("assez souvent" ou "très souvent").

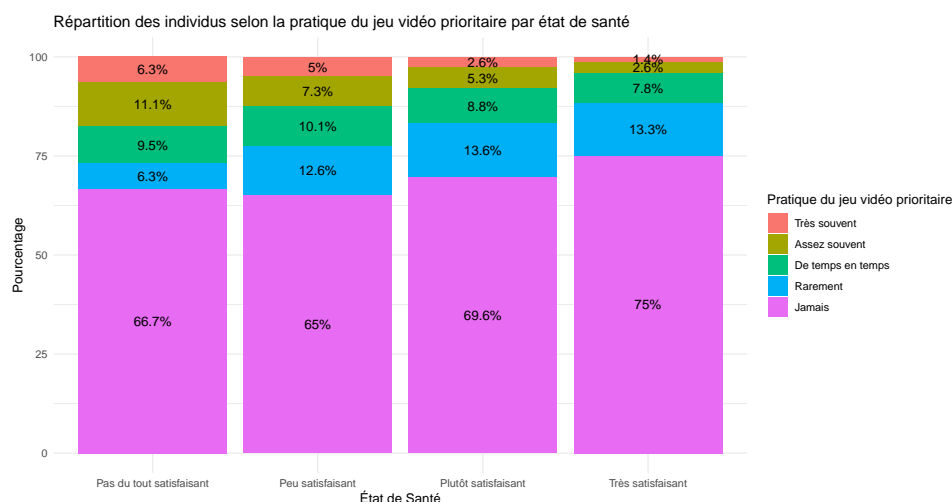


FIGURE 11 – Répartition des individus selon la pratique du jeu vidéo prioritaire par état de santé.

Le graphique 11 illustre la relation entre la fréquence de jeu vidéo et l'état de santé

auto-déclaré. Les participants déclarant un état de santé "très satisfaisant" (75%) ou "plutôt satisfaisant" (69.6%) sont principalement des joueurs qui ne jouent "jamais" ou "rarement". À l'inverse, ceux déclarant un état de santé "peu satisfaisant" (65%) ou "pas du tout satisfaisant" (66.7%) incluent une proportion plus élevée de joueurs fréquents.

Ces résultats suggèrent une corrélation entre une pratique fréquente du jeu vidéo et une perception moins positive de l'état de santé. Cependant, il est important de noter que cette relation est corrélationnelle et ne prouve pas la causalité. D'autres facteurs pourraient influencer à la fois la fréquence de jeu et la perception de la santé.

### 3.3 Conclusion de la Troisième Partie

Cette analyse met en évidence plusieurs corrélations entre la pratique des jeux, qu'ils soient vidéo ou d'argent, et la santé mentale auto-déclarée des participants. Les résultats suggèrent qu'une pratique plus fréquente des jeux, notamment des jeux d'argent, est associée à une perception plus négative de la santé mentale, ce qui pourrait indiquer un impact défavorable sur le bien-être des individus. Bien que la relation entre la pratique des jeux vidéo et la santé mentale soit également présente, elle semble moins marquée, suggérant que l'impact des jeux vidéo pourrait être moins sévère, ou que d'autres facteurs sous-jacents interviennent.

L'analyse des scores ADRS révèle qu'une proportion significative des participants présente un faible risque de dépression, mais une minorité d'individus se trouve dans des catégories de risque plus élevé. Ces résultats soulignent l'importance de prendre en compte la diversité des expériences des joueurs et de considérer des facteurs supplémentaires qui pourraient influencer la santé mentale, comme les habitudes de vie, les conditions sociales et économiques, ou encore la manière dont les jeux sont vécus par chaque individu.

Il est essentiel de noter que, bien que des corrélations aient été observées, cela ne signifie pas nécessairement qu'une causalité existe entre la fréquence des jeux et la dégradation de l'état de santé mentale. Des recherches supplémentaires seraient nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et les facteurs contribuant à cette relation.

## Conclusion

Les jeux d'argents et les jeux vidéo ont un réel impact sur la santé tant mentale que physique. Si ces jeux peuvent être une source de divertissement ou de revenu pour le consommateur, ils comportent aussi des effets néfastes sur la santé des joueurs addicts. L'IMC, un indicateur évaluant la corpulence d'une personne, fait clairement le lien entre la santé physique d'une personne et son addiction. Les personnes avec la corpulence la plus élevée sont en effet celles qui consomment le plus de jeux. De même l'étude a montré que les jeux ont un impact sur la santé mentale des individus. Des troubles psychologiques comme un état important de stress, des formes de dépressions ou simplement un mal-être concernent une partie des joueurs dépendants. Néanmoins il ne faut pas réduire les problèmes de santé à l'addiction aux jeux d'argent ou aux jeux vidéo. D'autres facteurs ne sont pas pris en compte dans l'étude et affectent grandement la santé morale et physique comme la situation familiale et professionnelle, l'alimentation ou la condition de vie par exemple. Ceux-ci peuvent nuire directement à la santé d'un individu ou bien plonger ce même individu plus facilement dans une addiction quelle qu'elle soit. Enfin l'impact du marché du jeu vidéo et du jeu d'argent pose la question sur la régulation de ces marchés, sur le fait de sensibiliser, de changer les manières d'éduquer les enfants pour les préparer aux risques des jeux. L'encadrement de ces industries et la prévention des comportements à risque restent des enjeux majeurs dans le futur.

# Bibliographie

- [1] Prénom Nom, *Nom de l'article*, Source, Date
- [2] Prénom Nom, *Nom de l'article*, Source, Date
- [3] Prénom Nom, *Nom de l'article*, Source, Date

## Annexes