




Disponible en ligne sur
 ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

www.em-consulte.com



ÉDITORIAL

Intérêt de la Wii pour les personnes âgées : oui à la Wii !

Wii, an attractive tool for the elderly. Why not Wii?

M. Aimonetti

*Directeur de l'EHPAD « Le Foyer du Romarin »¹, CAFDES-ENSP, Le Foyer du Romarin,
246, rue du Romarin, 34830 Clapiers, France*

Disponible sur Internet le 26 novembre 2008

La Wii est une nouvelle console vidéo, mise au point par la société japonaise Nintendo. Elle est munie de capteurs qui permettent de reconnaître les mouvements du joueur qui tient à la main une télécommande sans fil, appelée la Wiimote. Cela rend l'utilisation plus facile et surtout multiplie les applications possibles : exercices intellectuels, entraînement cérébral, exercices physiques et bien sûr des programmes de jeux (bowling, tennis, chasse, pêche, cuisine, etc.). Si le public classique était composé jusqu'à présent d'hommes de 15 à 25 ans, la commercialisation de cette console et de ses logiciels touche maintenant un public également féminin et une tranche d'âge plus large (de la pédiatrie à la gériatrie), puisque les seniors commencent à se passionner pour la Wii.

En effet, depuis quelques années, le fossé technologique creusé à partir des années 80 est en train de se combler, grâce à certains septuagénaires ayant connu le démarrage de l'informatique. Par ailleurs, conscients que ces technologies ont une part de plus en plus importante dans la vie quotidienne, des professionnels de l'accompagnement des personnes âgées ont décidé d'agir pour lutter contre l'exclusion sociale de cette population. En voyant les bienfaits des initiations à l'informatique et à l'Internet (estime de soi améliorée, liens intergénérationnels, travail de mémoire et de conception, ...) la sortie de cette nouvelle console vidéo Wii en 2007 a été une occasion supplémentaire d'impliquer les personnes de 60 à 100 ans. Les expériences se multiplient ici ou là, en France, en Europe et un peu partout dans le monde. Certains y voient un feu de paille, un effet de mode, un gadget passager, d'autres pensent que ce genre d'activités possède de réels intérêts thérapeutiques, alors que quelques-uns annoncent des conséquences dangereuses.

Adresse e-mail : michel.aimonetti@gmail.com.

¹ <http://www.foyerduromarin.com>.

Près d'une année après, quel bilan peut-on tirer de cette initiative, de cet engouement ?

Dans notre établissement, l'expérience avec la Wii a sans doute été la première pour un EHPAD en France. En effet, nous avons déjà créé un cyber salon de thé il y a quelques années : notre équipe d'animation et les bénévoles avaient déjà bien formé quelques résidents octogénaires, voire nonagénaires. Nous pouvons dire aujourd'hui, par un constat empirique, que pour eux les bénéfices sont évidents. Sur le plan physique tout d'abord, s'amuser tout en faisant des exercices physiques et de coordination, avec des logiciels et une ergonomie adaptés à leurs capacités (même sur un fauteuil roulant) est un grand avantage. Il faut remarquer que l'utilisation de la WiiFit est d'un apport exceptionnel pour les problèmes de déséquilibre et de déplacement du centre de gravité. Cet accessoire est une sorte de balance (pèse personne) sur laquelle la personne se place debout et l'appareil calcule le poids, la pression de chaque jambe et le centre de gravité. Les informations sont envoyées à l'écran par liaison sans fil et plusieurs exercices et distractions sont proposés grâce à ces repères de la position et des mouvements du joueur. Sur le plan cognitif ensuite, des programmes comme « cérébrale académie » ou « cérébrum » stimulent leur mémoire et leurs capacités d'observation, de concentration, de réflexion et de logique. De plus, des programmes physiques (le bowling, par exemple) permettent d'améliorer la synchronisation entre l'image projetée et le geste du bras et de la main. Dans pratiquement tous les programmes, les résultats de chacun sont enregistrés individuellement et les évolutions, positives ou négatives, sont ensuite formulées avec félicitations ou encouragements. Nous avons constaté également que la possibilité de faire les jeux en équipe, dans un partenariat d'apprentissage avec des jeunes ou avec le soutien, les applaudissements, voire les réponses des autres résidents spectateurs apportait un intérêt relationnel et social indéniable. Par ailleurs, il y a un engouement des petits-enfants, voire des arrière-petits-enfants, car ces jeux vidéo rapprochent véritablement les générations de la famille autour d'un intérêt dynamique commun. Enfin, par une amélioration de l'estime de soi, le bonheur des plaisirs de jeunesse retrouvés (pêche, chasse, tennis,...), ces activités représentent un bienfait sur le plan psychologique des personnes âgées qui utilisent cette console.

Jusqu'à présent, les jeux informatiques et vidéo avaient très mauvaise presse dans les milieux des éducateurs, des psychologues et des médecins. Mais voilà que les fabricants ont entendu les critiques faites sur les graves effets et défauts de ces produits et ont choisi de les orienter pour qu'ils soient utiles pour la santé : à l'image du fameux Web 2.0, on parle maintenant du Health 2.0 pour désigner cette révolution de la santé par l'utilisation de jeux vidéo et assimilés.

C'est ainsi que les Américains, sensibles au fléau de l'obésité des jeunes (on y vient nous aussi), s'intéressent à ces nouvelles générations de consoles et de jeux qu'ils appellent *exergaming*, néologisme composé des termes *exercice* et *game*. Les professionnels élargissent les champs d'action. Par exemple, au Medical College of Georgia, la Wii est utilisée avec des résultats positifs en thérapie occupationnelle pour les personnes atteintes de la maladie de

Parkinson. Au Canada, des personnes atteintes de maladies comme la dystrophie musculaire ou après un grave choc témoignent spontanément des progrès réalisés grâce à ces programmes d'exercices ludiques, utilisés dans le cadre hospitalier. À Houston ou dans le Tennessee, les pédiatres préconisent aux parents l'utilisation de cette console pour les enfants en surcharge pondérale ou même pour les cérébrolésés. Ici et là, il se crée des salles de jeux vidéo avec suivi médical (appelées *exertainment*). Plusieurs équipes de recherche travaillent sur le sujet. De nombreux colloques, et même une conférence de santé importante, réunissent des milliers de personnes sur ce thème (*Games for Health Conference*, par exemple). Le secteur de la rééducation et de la réadaptation physique s'est également investi dans ces nouvelles technologies : on parle sérieusement de *video game therapy* ou de *wiitherapy*. Une « étude » américaine aurait même démontré que l'habileté des chirurgiens serait améliorée lorsqu'on les fait jouer à certains jeux de la Wii avant d'opérer. Mais sur la question relative aux calories brûlées en pratiquant les jeux sur la Wii, on peut dire que la polémique est bien alimentée.

Dans un autre domaine, cible de choix de ces jeux vidéo, comment ne pas remarquer l'inquiétude et la préoccupation des jeunes seniors pour le maintien de leurs capacités cognitives et leur résolution à faire le maximum d'activités pour « muscler » leur mémoire ? Les concepteurs des nouvelles consoles « surfent » sur ce besoin. Les neurologues, les psychologues et d'autres scientifiques se penchent sur les effets de ces pratiques et les premières études effectuées semblent favorables, tout en signalant néanmoins certains risques. Car quelques voix s'élèvent et dénoncent ici les tendinites, là les accidents ménagers et les blessures causées par un manque d'échauffement et des durées de jeux souvent déraisonnables. Et il est conseillé pour les personnes à risque, fragiles ou en rééducation de pratiquer ces jeux avec l'accompagnement de professionnels. Progressivement, des théories commencent à se dessiner et des différences sont établies entre les types d'exercices cérébraux ou physiques en analysant leurs effets.

Aujourd'hui, la montée en puissance de ces jeux vidéo dans le grand public, mais surtout chez des populations nouvelles, pour des applications nouvelles et dans des lieux nouveaux est une réalité. Nombreux sont ceux qui s'enthousiasment sur les gains thérapeutiques et le plaisir que leur usage procure. Est-ce que les fabricants de consoles et logiciels de jeux vidéo seraient soudainement devenus vertueux ou auraient-ils flairé un filon qui décuple leurs ventes ? La réponse est évidemment la seconde solution (30 millions de Wii vendues à fin juillet 2008 et le double en version portable Nintendo DS), mais cela ne doit pas empêcher le monde de la santé et du social de réfléchir sur l'utilisation des moyens à la fois ludiques, faciles et utiles pour tous. Des études approfondies devront être entreprises de ce côté de l'Atlantique pour vérifier que la santé globale de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson, et d'autres maladies neurodégénératives (mais aussi d'autres formes de handicaps) est sensiblement améliorée grâce à cette formule qui réconcilie plaisir et contrainte en suggérant l'idée que l'effort physique peut être transcendé par le jeu et la volonté de gagner.