

COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
LE 15 DÉCEMBRE 2025

## Jeux vidéo : 1 joueur sur 3 perd de vue sa santé oculaire

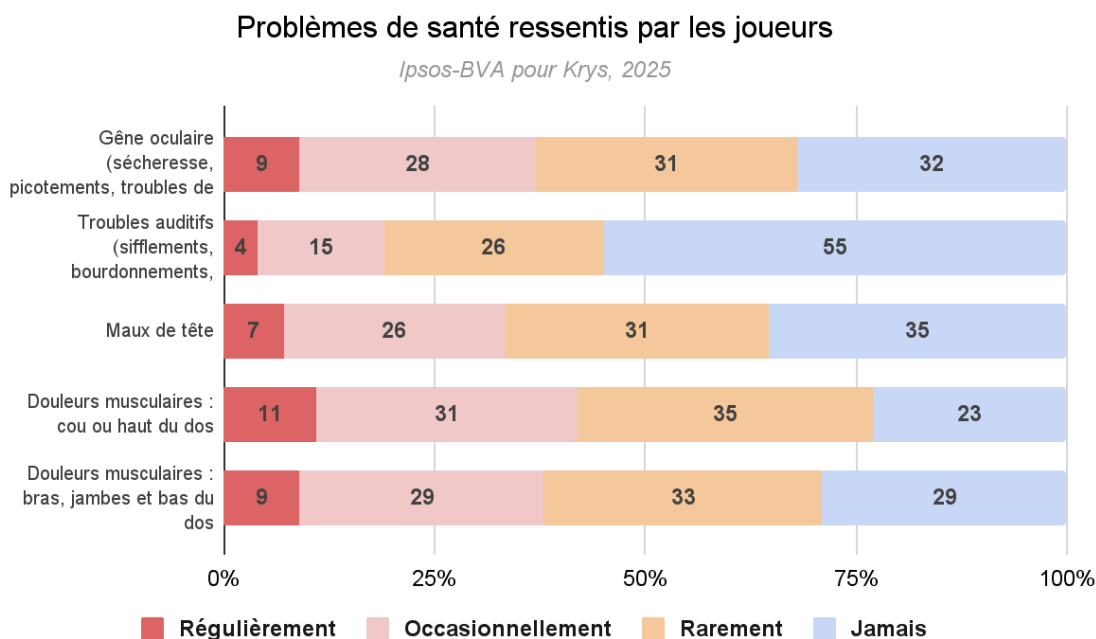
Nanterre, le 15 décembre 2025 - 37 % des utilisateurs de jeux vidéo ressentent une gêne visuelle pendant ou juste après leurs sessions de jeu, selon une nouvelle étude Krys réalisée en partenariat avec Ipsos-BVA<sup>1</sup>. Un chiffre élevé, qui met en évidence un paradoxe bien ancré dans les usages numériques : bien que intensément sollicitées, la vue et l'audition restent encore insuffisamment protégées.

Acteur engagé en faveur de la santé visuelle et auditive, Krys attire l'attention sur cet enjeu. À l'approche des fêtes de fin d'année, moment fort des ventes de jeux vidéo, l'enseigne souhaite sensibiliser le grand public et encourager l'adoption de meilleurs réflexes de prévention.

### Attention les yeux

Un loisir du quotidien. **73 % des Français jouent aux jeux vidéo**, dont **43 % plusieurs fois par semaine**. Majoritaire et intergénérationnelle, cette pratique se révèle plus intense chez les jeunes. **Un tiers des 18-30 ans joue chaque jour**, souvent plus d'une heure.

Pour mesurer les effets de ces habitudes, Krys s'est intéressé à la santé visuelle des joueurs. **37 % des joueurs déclarent ressentir une gêne** pendant leur session ou immédiatement après. Sécheresse oculaire, picotements, vision brouillée... autant de signaux synonymes de fatigue visuelle.



<sup>1</sup> Sondage Ipsos-BVA pour Krys réalisé en octobre 2025 auprès d'un échantillon de 1 500 répondants âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française.

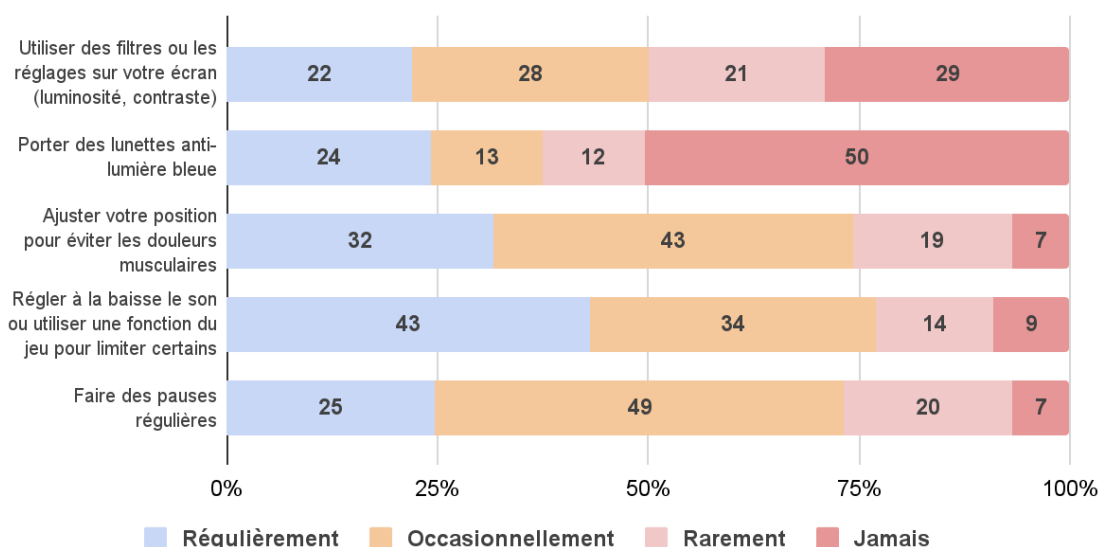
À l'approche des fêtes de fin d'année, ce constat mérite une attention particulière. L'allongement des sessions de jeu, les lumières artificielles, les ambiances tamisées et des pauses moins fréquentes peuvent accentuer les gênes oculaires observées.

### Une prévention en retard sur les usages

L'étude met en évidence un écart entre usages et prévention visuelle. **77 % des joueurs disent réduire le volume** ou limiter certains effets sonores, mais **la protection des yeux reste moins ancrée**. La moitié des utilisateurs règle la luminosité ou utilise des filtres, et seul un sur quatre fait des pauses régulières. Faute d'information ou de réflexes installés, les gestes de précaution visuelle n'entrent pas encore dans le « répertoire naturel » du joueur.

### Gestes de prévention chez les joueurs

*Ipsos-BVA pour Krys, 2025*



L'étude souligne également un décalage entre la perception et la réalité du temps passé à jouer. Plus de la moitié des joueurs (**65 %**) estiment qu'une session « raisonnable » pour leur santé ne devrait **pas excéder une heure**. Dans les faits, près de la moitié (**47 %**) **dépassent cette durée** sans en avoir conscience. Ce **biais de sous-estimation** accroît l'exposition visuelle et empêche l'adoption de gestes protecteurs.

Enfin, si la prévention auditive est mieux intégrée que la prévention visuelle, elle demeure perfectible. **19 % des utilisateurs de jeux vidéo indiquent ressentir des troubles auditifs** au cours ou après leur session, possiblement favorisés par des volumes trop importants.

« Notre étude montre que les habitudes de protection ne sont pas toujours adaptées aux nouveaux usages numériques. La vue et l'audition sont très sollicitées, mais encore trop peu protégées. En tant qu'acteur engagé dans la santé de tous, Krys veut aider chacun à adopter des gestes simples pour protéger ses sens. Une majeure partie des Français sont gamers : nous voulons les accompagner dans une démarche de prévention positive. » – **Bruno Censier, directeur de la marque Krys**



#### **Prévention visuelle : la règle des 20-20-20**

L'exposition prolongée aux écrans force l'œil à maintenir une mise au point constante à courte distance et peut provoquer une fatigue visuelle. La règle des 20-20-20 est une méthode de prévention visuelle simple pour reposer sa vue : **toutes les 20 minutes, faire une pause de 20 secondes en regardant un point situé à 20 pieds** (≈ 6 mètres).

#### **Prévention auditive : la règle du 60/60**

Pour prévenir les dommages de l'audition, la règle du 60/60 consiste à **écouter un son 60 minutes à 60 % du volume maximal**. Il est aussi important de s'accorder régulièrement 10 minutes de pause ou de silence.

#### **À PROPOS DE KRYs**

Krys est la marque porte-drapeau de Krys GROUP, leader de l'optique en France et acteur majeur de l'audition (1000 magasins répartis sur tout le territoire et +400 espaces et centres exclusifs). Côté optique, Krys dévoile chaque année ses nouvelles collections exclusives et de marques partenaires : à la fois tendance, de haute qualité et accessibles. Les différentes collections de lunettes -optiques ou solaires- sont conçues pour répondre à toutes les envies. De l'autre côté, Krys Audition souhaite faire évoluer l'image générée par la perte d'audition et dédramatiser ce sujet. En optique comme en audition, le credo du groupe est d'accompagner le client dans un parcours de vente humain, rassurant, pédagogique, de rendre accessible la bonne santé visuelle et auditive à tous et de donner de la confiance à ses clients. Krys a développé un parcours client qui intègre une expérience unique et ultra personnalisée grâce à l'application inédite conçue par l'enseigne. Krys fabrique ses propres verres en France dans son usine de Bazainville (78). Un gage de qualité et une volonté forte de la coopérative de valoriser le savoir-faire français.

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :



#### **Contacts Presse**

##### **EDIFICE Communication**

Méline Montbrun - 06 49 58 54 79 - [melinda@edifice-communication.com](mailto:melinda@edifice-communication.com)

Nicolas Germé - 06 81 36 15 87 - [nicolas@edifice-communication.com](mailto:nicolas@edifice-communication.com)