COMMUNIQUÉ DE PRESSE
LE 23 OCTOBRE 2026

Paris Games Week 2026 : les gênes visuelles et auditives progressent chez les joueurs – Etude Krys

Parmi les joueurs de jeux vidéo, près d'un sur deux signale des gênes oculaires et plus d'un sur cinq rapporte des troubles auditifs à l'issue d'une session de jeu. À l'occasion de la 15e édition de la Paris Games Week, organisée du 22 au 25 octobre à Paris Expo Porte de Versailles, Krys révèle les résultats de son étude sur la santé visuelle et auditive des joueurs[1] et donne les clés d'une pratique sans danger. L'objectif est de concilier plaisir et santé, en faisant de la prévention visuelle et auditive une habitude aussi évidente que bien manger et bouger.

Le jeu vidéo, une passion française

Des amateurs de *Block Blast* aux professionnels de l'e-sport, le jeu vidéo s'est imposé comme une véritable passion nationale. Selon l'étude menée pour Krys, **73 % des Français jouent aux jeux vidéo, dont 68 % plusieurs fois par semaine**. La pratique traverse toutes les générations, même si elle reste plus répandue et plus intensive chez les jeunes. **Chez les 18-34 ans, près d'une personne sur trois (30 %) joue au moins deux heures d'affilée.**

Plus inattendu, le smartphone est aujourd'hui le premier support de jeu (56 % des joueurs Français), loin devant les consoles et les ordinateurs.

Quand le jeu met les sens à rude épreuve

La démocratisation du jeu vidéo soulève toutefois des enjeux croissants pour la santé visuelle et auditive des joueurs.

41 % des joueurs déclarent ressentir des gênes oculaires telles que la sécheresse, les picotements ou les troubles de la vision pendant ou juste après leurs parties, contre 37 % en 2025. **Cela équivaut à une hausse de 4 points en un an.** Sans surprise, **les 18-34 ans sont particulièrement touchés, avec un taux qui atteint 46 %.** La concentration prolongée sur un écran sollicite les muscles oculaires, fatigue les mécanismes de mise au point et réduit la fréquence des clignements, essentiels à l'hydratation de la surface de l'œil.

L'ouïe, aussi, est en première ligne puisque **22 % des joueurs signalent des sifflements, des bourdonnements ou une sensation d'oreilles bouchées, au moins occasionnellement. Ce chiffre a augmenté de 3 points par rapport à 2025.** Le risque auditif est d'autant plus insidieux que les gênes peuvent s'installer progressivement, sans signe immédiatement perceptible.

Krys appelle à adopter les bons réflexes

Pourtant, la prévention est encore loin d'être un réflexe. **16 % des Français estiment ne pas prendre soin de leur santé visuelle au quotidien, et près du double (29 %) ne pas accorder suffisamment d'attention à leur audition.**

À l'occasion de la Paris Games Week, Krys rappelle l'importance de quelques gestes simples pour préserver sa vue et son audition sans renoncer au plaisir de jouer.

- **Pour la vue – La règle des 20-20-20.** Toutes les 20 minutes, faire une pause de 20 secondes en regardant un point situé à environ 6 mètres (20 pieds). Une habitude facile à adopter pour relâcher l'effort d'accommodation et diminuer la fatigue visuelle. Adapter la luminosité de l'écran à son environnement et respecter une distance de visionnage appropriée[2] contribuent également au confort des yeux.

- **Pour l'ouïe – La règle du 60/60.** Limiter le volume d'écoute à 60 % du maximum et prévoir 10 minutes de pause au calme toutes les 60 minutes. Ce repère ne garantit toutefois pas, à lui seul, une écoute sans risque. Selon la puissance de l'appareil et les caractéristiques du casque, ce réglage peut correspondre à des niveaux sonores très différents.

> *« La règle des 20-20-20 est devenue une référence mondiale en ergonomie visuelle. Elle permet de rompre la fixation continue et de favoriser le clignement des paupières pour maintenir l'hydratation de l'œil. La règle du 60/60, quant à elle, constitue un garde-fou concret pour les casques audio. Avec toutefois une nuance essentielle : à 60 % du volume maximal, le niveau sonore peut varier considérablement d'un appareil à l'autre, d'où l'importance d'associer une écoute modérée aux pauses de 10 minutes. Le jeu vidéo ayant changé d'échelle, la prévention doit désormais accompagner cette évolution des usages, pour associer plaisir et santé. »* **– Bruno Censier, Directeur de la Marque Krys Optique et Audition**

[1] Étude réalisée par Discurv pour Krys le 28 septembre 2026, auprès d'un échantillon de 1 000 personnes représentatif de la population française (sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région), selon la méthode des quotas.

[2] Distance de visionnage conseillée : 30 à 35 cm pour un smartphone ou une console portable, 50 à 70 cm pour un ordinateur, environ 1,7 à 2,3 mètres pour un téléviseur de 55 pouces et 2 à 2,7 mètres pour un 65 pouces.

À PROPOS DE KRYS

Krys est la marque porte-drapeau de KRYS GROUP SERVICES, leader de l'optique en France et acteur majeur de l'audition (+ de 1000 magasins répartis sur tout le territoire et + de 450 espaces et centres audio 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, pédagogue, 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
Mélinda Montbrun - 06 49 58 54 79 - melinda@edifice-communication.com
Nicolas Germé – 06 81 36 15 87 – nicolas@edifice-communication.com