

# Retrouver son cerveau de 20 ans?

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832225>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Retrouver son cerveau de 20 ans?

Réveiller ses neurones grâce à des jeux d'entraînement cérébral est en passe de devenir l'activité la plus prisée au monde. Mais que valent ces jeux qualifiés d'intelligents? Éléments de réponse.

**S**i vous voulez retrouver le cerveau de vos 20 ans, rien de plus simple, paraît-il. À l'image de Line Renaud, alerte octogénaire – comme chacun le sait – il vous suffit de pratiquer régulièrement le jeu *Quel âge à votre cerveau?* et l'affaire sera entendue. Cette promesse, soutenue par une campagne publicitaire massive, a eu un certain impact puisque le jeu en question fait un tabac partout sur la planète!

Il aura fallu moins de cinq ans pour que le concept, sorti sur Nintendo DS en 2005 au Japon et intitulé *Brain Age: Train Your Brain in Minutes a Day*, ne fasse fureur et ne donne naissance à quantité de jeux fonctionnant sur le même principe. Dans ce premier jeu vidéo de réflexion, le Dr Ryuta Kawashima invite le joueur à se lancer dans des tests de mémorisation, de calcul mental ou de vitesse de lecture qui vont permettre à la machine d'évaluer son cerveau et de lui donner un âge relatif. Pour évoluer, il suffit de s'adonner à ces jeux régulièrement et de mesurer sa progression en consultant

des graphiques. De nouveaux éléments se débloquent au fur et à mesure de son avancée.

Vendu à deux millions d'exemplaires au Japon, le jeu a en fait été tiré d'un livre écrit par le même Dr Kawashima. Pour le neurologue japonais, «le cerveau est un muscle devant être entretenu» et «l'entraînement cérébral est un tapis de course d'appartement pour cet organe». D'après lui, les petits exercices quotidiens qu'il propose permettent de stimuler l'établissement de connexions neuronales et seraient bénéfiques pour les personnes âgées en manque d'activité intellectuelle.

### «Une imposture intellectuelle»

Pour étayer sa théorie, Ryuta Kawashima s'appuie sur des recherches en imagerie cérébrale montrant, selon lui, que les jeux conventionnels ne permettent pas une activation importante du cortex préfrontal, le siège, entre autres, de la créativité et de la mémoire. Il a donc sé-

lectionné une série d'exercices et d'activités supposés entraîner une plus forte mobilisation de cette région.

Or, contrairement à ses affirmations, ces exercices de mémorisation, de lecture à voix haute ou de calculs mentaux restent, pour la plupart, très classiques puisqu'ils sont utilisés par des médecins, mais dans un contexte plus... scientifique. «En pratique clinique, nous nous référons à des barèmes qui tiennent compte de l'âge et des acquisitions scolaires, et non pas d'un cerveau de 20 ans», précise le Dr von Guten, spécialiste de la mémoire à Lausanne (lire en p. 34).

Autre spécialiste de la mémoire, Alain Liéury, professeur de psychologie cognitive à l'Université de Rennes II, est beaucoup plus virulent. Dans un article paru au mois de janvier dans le magazine *Cerveau & Psychologie*, il affirme que «le jeu de Kawashima n'est qu'une imposture intellectuelle qui n'a, en réalité, aucun véritable effet sur le cerveau».

Pour vérifier l'efficacité du jeu vidéo, il a, avec sa conseillère Sonia Lorant-Royer, réparti des enfants de dix ans en quatre groupes pendant sept semaines. Les deux premiers groupes ont utilisé le Programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima; le troisième groupe a fait des jeux sur papier et le dernier a suivi le programme scolaire classique. Bilan au terme des sept semaines: les groupes Kawashima et le groupe papier-crayon ont autant progressé que le quatrième (environ 20%); les groupes Kawashima ont régressé de 15% en mémorisation alors que le groupe papier-crayon a augmenté de 30%. Globalement, les groupes Kawashima et papier-crayon ont progressé de 10%, mais le quatrième de 20%. Commentaire du psychologue: «Il n'y a aucune progression des performances de raisonnement après un entraînement de sept semaines à la méthode Kawashima. Les élèves qui ne font rien présentent même une meilleure progression!»

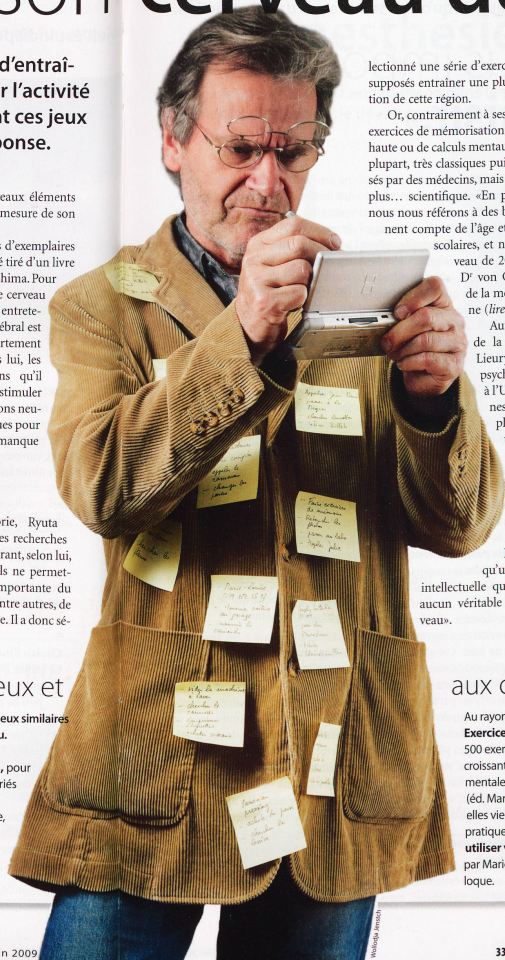
Ces jeux ne fonctionnent pas sur les enfants, qu'en est-il alors des adultes? Là encore, Alain Liéury est clair: «Si ces jeux ne fonctionnent pas à l'âge où l'apprentissage est le meilleur, on ne peut rien espérer.» De là à jeter *Quel âge à votre cerveau?* avec l'eau du bain, il n'y a qu'un pas que le chercheur ne franchit pas. «Le programme du Dr Kawashima est un bijou technologique. Il est parfait en tant que jeu. Mais c'est du charlatanisme de prétendre qu'il s'agit d'une expérience scientifique.»

Patricia Bernheim

un événement mémorable, placé sous le signe du merveilleux, de la précision et de la nouveauté! Présentation, dans des décors de rêve, de la fabuleuse collection Sandoz: automates, horlogerie précieuse, objets d'apparat. Un événement rare, sans précédent depuis 1976!

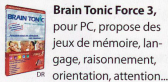
MUSÉE D'HORLOGERIE DU LOCLE 50<sup>e</sup>  
Château des Monts

MHL - Musée d'horlogerie du Locle - Château des Monts  
route des Monts 65 - CH-2100 Le Locle  
032 931 16 80 - F. 032 931 16 70 - mhl@ne.ch  
heures d'ouverture: www.mhl-monts.ch



## Impossible d'échapper aux jeux et

Suite au succès phénoménal du jeu du Dr Kawashima, des dizaines de jeux similaires ont été créés pour Nintendo ou PC, à télécharger sur le net. Petit aperçu.



**Brain Tonic Force 3**, pour PC, propose des jeux de mémoire, langage, raisonnement, orientation, attention...

Tous demandent de la concentration mais aussi une bonne culture générale.



**L'Entraîneur Cérébral 3**, pour PC, propose des défis variés dans 6 catégories différentes: logique, mémoire, numérique, géométrie ou verbale. Plus de 40 activités sont proposées, dont des anagrammes, des sudokus ou des mots mêlés.

## aux conseils si bons pour la tête

Au rayon des livres, Joe Cameron propose **Exercices d'entraînement Cérébral 3** avec 500 exercices répartis sur 20 tests de difficulté croissante pour tester et stimuler sa vivacité mentale ou améliorer ses capacités de logique. (éd. Marabout). Quant aux Editions Jouvence, elles viennent de publier un petit ouvrage pratique, **Réveillez votre mémoire! Mieux utiliser vos ressources cérébrales**, proposé par Marie-Geneviève Thomas, gérante psychologue.

