

"La notation la plus importante, c'est le plaisir."

Autor(en): **P.B.**

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-832226>

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.



Pour le Dr Armin von Gunten, psychiatre responsable de la Consultation de la mémoire du DP-CHUV, les jeux d'entraînement cérébral ne sont pas mauvais en eux-mêmes... pour autant qu'on ne sombre pas dans l'addiction.

«La notion la plus importante, c'est le plaisir.»

Le cerveau est-il un muscle, comme le prétendent certains auteurs de jeux?

Clairement pas! D'un point de vue anatomique, il n'y a aucune comparaison possible. Par contre, c'est un organe qu'on doit utiliser pour éviter qu'il ne s'atrophie. Si on ne s'en sert pas, il ne peut pas maintenir ou améliorer ses fonctions. C'est à cette notion-là que se réfère cette métaphore marketing.

Dans le même ordre d'idée, «boostez vos neurones» a-t-il un sens, d'un point de vue scientifique?

On est encore dans un jargon qui n'a rien de scientifique mais qui cherche des analogies avec l'informatique ou la mécanique... Le fonctionnement du cerveau dépend de la dynamique des neurones entre eux, pas d'un seul ou d'un groupe. Pour rester dans la métaphore, on pourrait donc éventuellement dire que l'on booste un circuit neuronal.

Peut-on vraiment mesurer l'âge de notre cerveau?

Oui, mais il faut être nuancé sur ce que l'on entend par là. Au préalable, il faut préciser qu'on est tous soumis au vieillissement, sur le plan physique mais aussi cognitif, qui englobe les connaissances scolaires, la capacité à faire une synthèse, la rapidité de compréhension ou encore les performances sociales, etc. Autant de compétences qui ne sont pas développées de la même manière chez chacun et qui ne vieillissent pas non plus toutes de la même façon. A cela

s'ajoute le fait que certaines personnes vieillissent précocement, alors que d'autres gardent toutes leurs facultés, même à un âge avancé. A titre d'exemple, elles continuent à avoir cette capacité à s'intéresser, à s'émerveiller, à réfléchir, tandis que d'autres perdent ces facultés à un âge bien plus jeune. Différents facteurs sont impliqués dans le processus de vieillissement, dont le patrimoine génétique, le contexte dans lequel on évolue, l'entourage. La notion de vieillissement est donc compliquée, relative. Elle n'est pas absolue.

A quoi attribuez-vous l'énorme succès de ce type de jeux?

Leurs auteurs ont compris deux choses: d'une part, qu'il faut utiliser le cerveau pour qu'il ne s'atrophie pas, de l'autre que nous avons tous plus ou moins peur du vieillissement et de maladies de type Alzheimer. Alors, c'est vrai, on peut devenir plus rapide en calcul mental en s'entraînant avec ce type de jeux. On s'améliore et c'est logique. Mais notre cerveau rajeunit-il pour autant? Bien sûr que non... C'est parce qu'on s'entraîne qu'on réussit à développer des capacités dans un domaine. Mais ce n'est pas parce qu'on fait des exercices de maths qu'on va devenir une bête en rhétorique! L'objectif qu'on veut obtenir définit donc ce qu'on entraînera.

En définitive, que pensez-vous de ces jeux?

Ils ne représentent pas un problème en eux-mêmes, mais ils

ne sont utiles que si les personnes les font avec plaisir. L'informatique n'est pas ludique pour tout le monde! Il ne faut pas s'obliger à jouer au lieu de faire quelque chose qui nous plaît.

Avez-vous quelques exemples concrets?

Quantité d'autres activités permettent de garder le cerveau en éveil: lire, discuter, faire des mots croisés, aller au théâtre ou au cinéma, se promener, avoir une activité physique. La notion importante, c'est le plaisir. Je pense aussi qu'il faut être vigilant face au côté addictif de ces jeux. Ce problème touche surtout les jeunes, mais il commence à apparaître chez des personnes plus âgées. Or, nous sommes avant tout des êtres sociaux, a priori pas faits pour rester seuls face à un écran.

Est-ce une bonne idée de cadeau à faire à un proche qui se plaint de perdre la mémoire?

Si la personne a un réel problème de mémoire, c'est plutôt contre-indiqué parce qu'elle va se heurter à ses limites et cela va être frustrant et contre-productif! Lorsqu'une personne âgée se plaint de ce genre de troubles, mieux vaut en parler à un médecin qui fera ou organisera les investigations nécessaires. Avec l'âge, certaines de nos performances diminuent et c'est normal. Mais cela peut aussi être le symptôme d'une maladie, par exemple d'une maladie d'Alzheimer ou d'une dépression.

Propos recueillis par P. B.