

Entraînement de la mémoire - vertus et limites

Autor(en): **Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 128: **Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815363>

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.



Les joueurs d'échecs, de jass ou de Memory gardent l'esprit vif – en s'amusant. Photo : Fotolia

Entraînement de la mémoire – vertus et limites

La perte de la mémoire n'est pas inexorable. Le groupe de chercheurs dirigé par le Prof. Dr méd. Peter Fuhr à l'Université de Bâle décrit les avantages et les inconvénients de l'entraînement de la mémoire en cas de Parkinson.

La maladie de Parkinson est synonyme d'atteintes motrices (ce sont les plus importantes), mais aussi de troubles cognitifs, à savoir pertes de mémoire et altérations de l'attention ou de la perception. Ces troubles peuvent s'intensifier au fil de l'évolution de la maladie. L'entraînement cognitif est une option thérapeutique non pharmacologique prometteuse pour les personnes limitées dans leurs performances mentales. En effet, ce type de traitement est facilement accessible et dépourvu d'effets secondaires indésirables.

L'entraînement cognitif désigne l'entraînement de fonctions spécifiques de la pensée. Son objectif consiste à entretenir et à déployer les facultés mentales afin d'améliorer la fonctionnalité au quotidien.

L'entraînement cognitif est facilement accessible.

Les offres d'entraînement cognitif sont innombrables. Les performances mentales peuvent être améliorées dans le cadre de sessions de groupe ou de manière individuelle. Des institutions telles que l'Association suisse pour l'entraînement de la mémoire (www.gedaechtnistraining.ch) proposent des programmes d'entraînement holistiques, qui englobent différents aspects du cerveau. Ils peuvent être combinés à d'autres options thérapeutiques d'accompagnement comme la thérapie par la

peinture ou la danse. Il est également possible de participer à des programmes d'entraînement accompagnés dans les établissements régionaux

comme les maisons pour personnes âgées et les établissements médico-sociaux, ou encore les cliniques de la mémoire (www.prosenectute.ch/fr/prestations). Souvent, ils reposent sur des logiciels élaborés scientifiquement (p. ex. NEUROvitalis, CogniPlus, Rehacom). Bien qu'ils soient très chers, ces programmes ne sont pas forcément plus efficaces que d'autres entraînements moins coûteux.

Pour ceux qui préfèrent s'entraîner en solo, les jeux vidéo et les applications pour tablette ou smartphone sont parfaits. Les applications de « gymnastique pour le cerveau » gratuites comme NeuroNation, Lumosity ou Peak sont très prisées. Si vous souhaitez un plus grand choix d'exercices, des versions premium sont disponibles moyennant une contribution mensuelle. Elles proposent davantage de jeux et d'autres fonctions utiles comme les statistiques ou les courbes de progression sous forme de graphiques clairs. Leur coût va de 3 à 10 francs par mois.

Vous n'aimez pas les entraînements sur ordinateur ? Différents journaux et maga-

zines proposent des mots croisés, des sudokus ou des casse-têtes qui permettent d'entraîner les facultés mentales. On trouve en librairie des manuels d'entraînement comportant des exercices spécialement conçus pour les personnes âgées.

Efficacité de l'entraînement

Des études scientifiques ont démontré que l'entraînement cognitif peut permettre des améliorations dans les domaines de la mémoire, de l'attention et de la culture générale. Cependant, l'efficacité décline rapidement. Il est donc essentiel de réaliser un entraînement régulier le plus longtemps possible pour bénéficier d'une amélioration durable des processus de pensée. De plus, les effets sont très spécifiques.

L'entraînement à la pratique d'une certaine tâche améliore certes la capacité à la réaliser efficacement et rapidement, mais on ne peut guère escompter de répercussion sur les autres activités du quotidien.

L'entraînement régulier est moins pénible quand il est motivant et procure du plaisir. Il doit donc être adapté aux besoins de chacun. Pour éviter tout abandon précoce, il est utile de l'intégrer dans la routine quotidienne et de le réali-

ser tous les jours à la même heure. Aucune fréquence ni durée optimale n'a ont été scientifiquement prouvées. Différentes études ont cependant pu démontrer qu'un entraînement de 30 minutes deux à trois fois par semaine produisait déjà des effets.

Parallèlement à l'entraînement cognitif, il est important de bouger. Des études ont révélé que les activités physiques comme le Nordic walking ou les promenades complétaient la gymnastique mentale, voire la renforçaient.

Conclusion

L'entraînement cognitif est accessible au plus grand nombre et réalisable chez soi. Il est totalement inoffensif et dépourvu d'effets secondaires. Parfois, il est couronné d'un succès inattendu. L'intégration au quotidien est optimale. Lorsqu'il est associé à une activité physique, l'efficacité s'en trouve améliorée.

*Denise Bamberger B. Sc.,
Prof. Dr méd. Peter Fuhr,
Prof. Dr méd. Ute Gschwandtner,
Antonia Meyer M. Sc.*



Avantages et inconvénients des différents types d'entraînement de la mémoire

	Applications ¹	Groupes de seniors ²	Manuels d'entraînement
Entraînement individuel	++	++	+
Accessibilité	+++	+	++
Contacts sociaux	-	+++	-
Programme d'entraînement holistique	++	+++	++

Légendes : - mal approprié ; + approprié ; ++ bien approprié ; +++ très bien approprié
¹ p. ex. NeuroNation, Lumosity, Peak
² pour en savoir plus : www.gedaechtnstraining.ch ou www.prosenectute.ch/fr/prestations.html

Exemple de lecture du tableau : l'entraînement de la mémoire dans les groupes de seniors présente des avantages dans tous les domaines, il s'agit notamment d'un programme d'entraînement holistique qui favorise les contacts sociaux.



De gauche à droite : Prof. Dr méd. Ute Gschwandtner, Antonia Meyer M. Sc., Prof. Dr méd. Peter Fuhr, Denise Bamberger B. Sc.

Photo : m&M Université de Bâle