

Bouger pour plus d'efficacité

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: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815364>

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.

Bouger pour plus d'efficacité

Une étude bâloise révèle que l'activité physique soutient l'entraînement de la mémoire. Deux jeux vidéo ont été comparés.

Un groupe de chercheurs bâlois dirigé par le Prof. Dr méd. Peter Fuhr a comparé deux types d'entraînement sur ordinateur chez les parkinsoniens dans le cadre d'une étude scientifique : CogniPlus et Nintendo Wii.

CogniPlus est une batterie de tests informatisée, fondée scientifiquement, qui permet d'entraîner certaines fonctions cognitives spécifiques. Quatre tâches (attention, mémoire de travail, planification, fonction exécutive) ont été testées dans le cadre de l'étude.

Nintendo Wii est une console de jeux à la disposition du public depuis 2006. Comme beaucoup d'autres systèmes, elle comporte une télécommande (manette) équipée d'un capteur de mouvements intégré. La manette enregistre la position et les gestes du joueur, puis les retranscrit à l'écran sous forme de mouvements en trois dimensions effectués par son personnage. Dans l'étude publiée il y a trois ans dans la revue *Neurology*, les participants ont testé quatre sports d'une réalité sais-

sante : tennis de table, escrime, tir à l'arc et sports aériens.

Les résultats de l'étude, à laquelle ont participé 40 parkinsoniens, furent surprenants : le groupe qui s'est entraîné sur Nintendo Wii présentait une amélioration plus importante des performances cognitives que le groupe CogniPlus.

L'activité physique semble renforcer l'efficacité de l'entraînement cognitif chez

les parkinsoniens. Une conclusion fondamentale pour le traitement et l'amélioration des troubles cognitifs des personnes souffrant du Parkinson.

Denise Bamberger B. Sc.,

Prof. Dr méd. Peter Fuhr,

Prof. Dr méd. Ute Gschwandtner,

Antonia Meyer M. Sc.

Cogniplus®

CogniPlus est une batterie de tests informatisée, fondée scientifiquement, qui permet d'entraîner certaines fonctions cognitives spécifiques.



ASTUCES

Aide-mémoire au quotidien

- **Agenda** : utilisez un agenda pour consigner vos rendez-vous à ne pas manquer, dates d'anniversaire, etc.
- **Carnet** : dans la mesure du possible, ayez toujours un bloc-notes à portée de main pour saisir les informations et les successions d'opérations importantes ou noter les idées qui vous viennent à l'esprit.
- **Rituels** : essayez de mettre en place des rituels ou des séquences fixes au quotidien, par exemple pour la prise de médicaments, l'entraînement physique et mental, ou avant d'aller vous coucher.

Sudoku

6	9			8			1
	1	7		3	5	8	6
		4			3	7	
	8	2					
	6		7	2		1	
					8	6	
	2	1			9		
3	7	6	9		1	5	
5			1		6		4

Règle : il faut remplir la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9. Chaque carré de 3 x 3, ligne et colonne ne doit contenir qu'une fois chaque chiffre. Solution en page 47.