

# Quelques clics pour booster la mémoire des plus vieux

**Logiciel.** Un programme stimule l'activité cérébrale des 50-80 ans grâce à des exercices de logique.



Les doigts un peu crispés sur la souris, André, 74 ans, clique sur une boule violette qui se balade sur l'écran. « C'est pas évident, mais en se concentrant, on voit qu'on améliore nettement ses performances. » Depuis près d'une demi-heure, elle enchaîne, sans broncher et avec de plus en plus d'aisance, des séries d'exercices sur le PC : reconnaître – par clic – la forme et la couleur de figures géométriques projetées quelques secondes plus tôt ; mémoriser – par clic toujours – une liste d'objets ou de chiffres... Verdict ? « Je sens que je pourrai bien m'amuser avec ça. Il faut s'entraîner pour progresser, bien ouvrir ses yeux et ses oreilles. »

20 Bon début pour quelqu'un qui avait jusque-là refusé d'approcher tout ce qui ressemble à un ordinateur, ne se sentant « plus capable ». **Mémoire.** Mindfit, le logiciel aussi le temps de réaction, la perception visuelle et spatiale, le programme de l'attention, etc. Objectif : ralentir le déclin cérébral, donc préserver l'autonomie.

50 Dans un premier temps, le logiciel évalue les capacités cognitives de l'utilisateur, quatorze items sont testés. Une étape qui au passage permet aux néophytes en informatique d'apprendre la souris et la navigation sur écran. Vient ensuite l'entraînement proprement dit : un professeur de psychologie israélien, Shlomo Breznitz. Sachant que le cerveau s'use plus vite si l'on ne s'en sert pas et vice versa, l'idée est de stimuler les fonctions cognitives 40

25 qu'elle vient de tester, n'est ni une initiation à l'informatique, ni un simple jeu, mais un programme d'entraînement personnalisé des fonctions cognitives destiné aux 50-80 ans. Un « véritable coach virtuel de la matière grise » traduit la documentation. Commercialisé depuis fin 2004 en Israël et en Espagne, depuis début avril en France, il a été mis au point par un professeur de psychologie israélien, Shlomo Breznitz. Sachant que le cerveau s'use plus vite si l'on ne s'en sert pas et vice versa, l'idée est de stimuler les fonctions cognitives 40

55 navigation sur écran. Vient ensuite l'entraînement proprement dit : un professeur de psychologie israélien, Shlomo Breznitz. Sachant que le cerveau s'use plus vite si l'on ne s'en sert pas et vice versa, l'idée est de stimuler les fonctions cognitives 40

60 8 à 24 mois. Rendra-t-il les utilis-



# INTERNET ET VOUS

## PRODUCTION ORALE

1. Que peut-on faire sur Internet ? L'utilisez-vous fréquemment ?
2. Personnellement, que faites-vous sur Internet ? Avez-vous un site, un blog ?
3. Quels sont les avantages et les inconvénients d'Internet ?
4. Téléchargez-vous gratuitement des films ou de la musique ? Pensez-vous que ce soit normal ?
5. Doit-on censurer le contenu des sites (protection des mineurs, propos racistes...) ?
6. Pensez-vous qu'Internet améliore les relations entre les humains ? Pourquoi ?

## PRODUCTION ECRITE

7. Créez votre page personnelle en français sur Internet :
  - présentez-vous ;
  - choisissez une illustration ;
  - lancez un débat qui vous tient à cœur.

## COMPREHENSION ECRITE

1. À quelle occasion, cet article a-t-il été écrit ?
2. Quel est le but de ce logiciel ?
3. Comment fonctionne-t-il ?
4. Quels sont ses avantages ?

## VOCABULAIRE

5. Notez tous les mots relevant du lexique de l'informatique.
6. Notez tous les mots anglais utilisés dans ce texte. Sont-ils aussi nombreux dans un article écrit dans votre langue ?

leurs suffisamment accros pour qu'ils aillent au bout de la cure ? Et quels seront alors les réels effets, notamment en terme de bien-être et d'autonomie ? À la navigation, le logiciel dégage en tout cas une impression de sérieux, tout en restant ludique. L'interface est conviviale ; les instructions sont claires, écrites et en plus lues par une voix off pour une meilleure compréhension. Surtout, le programme est progressif et s'adapte en temps réel selon les performances, évitant ainsi la mise en situation d'échec, cause impor-

tante de stress. « C'est au niveau de la capacité de concentration et de la mémoire que les bénéfices sont généralement le mieux et le plus rapidement ressentis », précise Laurent Lamy, auteur de la version française et distributeur du logiciel. Pour le long terme, les données scientifiques manquent encore. Mais une étude clinique en cours en Israël, incluant 250 personnes, devrait permettre d'en savoir plus dans le courant de l'année.

105 Quelques exercices sont en accès gratuit, pour le teasing.

100 le ludique et instructif « Entraînez votre concentration ». Happyneuron propose aussi des programmes d'entraînement en ligne, sur abonnement.

Sandrine CABUT, *Libération*, 26/04/2005.

