

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Retrouver son cerveau de 20 ans?  
**Autor:** Bernheim, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832225>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# 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. A 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 D<sup>r</sup> Kawashima. Pour le neurologue japonais, «le cerveau est un muscle devant être entre-  
nu» 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 Liury, 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 telle qu'il n'a, en réalité, aucun véritable effet sur le cer-

veau».

Pour vérifier l'efficacité du jeu vidéo, il a, avec sa consœur 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 D<sup>r</sup> 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 Lieury 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

## 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, etc. Plus de 40 activités sont proposées, dont des anagrammes, des mots mêlés, des mots croisés, etc.



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, géront-psychologue.

