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

Artikel: "La notation la plus importante, c'est le plaisir."
Autor: P.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832226

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: 08.01.2026

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

DR

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.