

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2017)
<b>Heft:</b>	128: Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria
<b>Artikel:</b>	Bouger pour plus d'efficacité
<b>Autor:</b>	Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-815364">https://doi.org/10.5169/seals-815364</a>

### 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:** 10.01.2026

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

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

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
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.