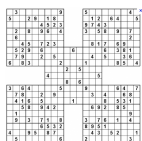


Date : 10/12/2013

Auteur : -

## Mémoire : le sudoku permet-il de la cultiver ?

Jouer peut-il permettre d'améliorer ses capacités mnésiques ? "Attention au leurre !", préviennent les spécialistes Alain Sotto et Varinia Oberto dans leur dernier opus. Mais, ouf, ils donnent aussi des pistes sur ce qui marche vraiment...



Désormais, au moindre oubli de nom propre ou dès que l'on paume ses clés, une angoisse sourde se réveille en chacun de nous : Alzheimer me guettes-tu ? D'où notre nouvelle obsession : trouver, coûte que coûte, un moyen d'entraîner nos neurones à se souvenir, à se rappeler. Certains apprennent par coeur des monologues, achètent des compléments alimentaires ou se nourrissent de poissons. Et d'autres, beaucoup d'autres, se mettent à jouer : au sudoku, aux mots croisés, aux échecs ou au Programme d'Entraînement Cérébral du Dr Kawashima... Avec succès ? Au risque de décevoir les plus consciencieux, Alain **Sotto** et Varinia Oberto, tous deux psychopédagogues, répondent par la négative dans leur dernier bouquin *Une mémoire pour la vie (Ixelles éditions)*. Non, disent-ils, ce n'est pas jouant courageusement tous les jours que l'on voit s'améliorer sa mémoire.



## Évaluation du site

Le site Internet du magazine féminin Marie France diffuse des articles concernant la beauté, la mode, la culture...

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 23

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

**Inefficace, donc, le sudoku ? Oui, lui aussi...** « Faire des grilles de chiffres, comme des mots croisés, dans un espoir autre que le plaisir de la recherche, l'excitation de les mener à bien, est un leurre, expliquent-ils. De même, jouer régulièrement aux échecs ne signifie rien de plus que savoir mieux maîtriser les pièces sur l'échiquier. On n'en oublie pas moins ses rendez-vous ou le nom des gens et les titres des livres. » Et leur constat est le même pour tout ce qui s'apparente à de la gymnastique mentale : « Apprendre par coeur ou faire d'autres exercices censés donner la vaillance à une mémoire défaillante n'est pas une mauvaise chose en soi si cela donne du plaisir. Mais avec ou sans, la mémoire reste ce qu'elle était auparavant, avec ses hauts et ses bas. Sans réelle progression. »

**Mais alors, qu'est-ce qui marche vraiment ? Comment la stimuler pour la garder... efficacement ?** Rendant compte des récentes recherches scientifiques, mais aussi de leur propre pratique, les deux auteurs font le point et avancent une idée neuve : si on a longtemps eu l'habitude de situer la mémoire dans le passé, ils démontrent, aujourd'hui, qu'elle est surtout affaire de futur et de projection dans l'avenir. Ainsi, il est désormais sûr et certain que :

- S'inscrire dans un réseau relationnel offrant des occasions d'écouter, d'échanger et de réfléchir est un excellent moyen de limiter le déclin mnésique. **Du coup, plus on a l'occasion d'apprendre (conférences, lectures, activités sociales), plus la mémoire est vive.**

- **Faire du sport est excellent pour le corps... mais aussi pour un bon fonctionnement cognitif.** En dynamisant le réseau sanguin et donc en assurant au neurones une meilleure oxygénation, un exercice régulier améliore notablement l'attention et la mémoire des adultes et des enfants/adolescents.

- Veiller à son sommeil permet le renforcement des souvenirs. Ainsi, **le sommeil paradoxal aurait pour rôle de réactiver la mémoire du savoir-faire, des moyens pour accomplir une tâche, tandis que le sommeil lent favoriserait la mémoire des connaissances et des faits du vécu.**

- Rester curieux est le meilleur moyen d'établir des associations, de consolider ses connaissances et donc de mémoriser. « C'est l'insatiable curiosité de l'enfant qui lui permet en quelques années de faire connaissance avec lui-même et avec le monde », notent ainsi les auteurs, avant de résumer : **plus on a une vie stimulante intellectuellement, plus le cerveau est en forme et moins en vieillit vite.** D'où leur conseil : lire, écrire, réfléchir, organiser, communiquer reste le meilleur moyen de garder sa mémoire et même de la renforcer. Mais, entre deux, évidemment, rien n'interdit de jouer...

**À TESTER POUR ALLER PLUS LOIN :** Le carnet de santé mémoire. C'est le test de mémoire en ligne le plus fiable qui existe. En 3 minutes, Memtrax évalue vos performances cognitives en vous soumettant une série d'images (paysages, animaux...) dont certaines se répètent à plusieurs reprises. A faire deux fois par an. Gratuit. [www.memtrax.com/fr](http://www.memtrax.com/fr)