

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence...

Mardi 10 novembre 2013

Hôpital cantonal de Genève

Jeux videos et vieillissement cognitif

Dre Dina Zekry

En 2050 ¼ de la population mondiale aura plus de 60 ans...La pyramide des âges aura une drôle de forme...

L'idéal du «bien vieillir» c'est 1) pas de maladie et pas de handicap 2) une fonction cognitive intacte et 3) des activités sociales et constructives.

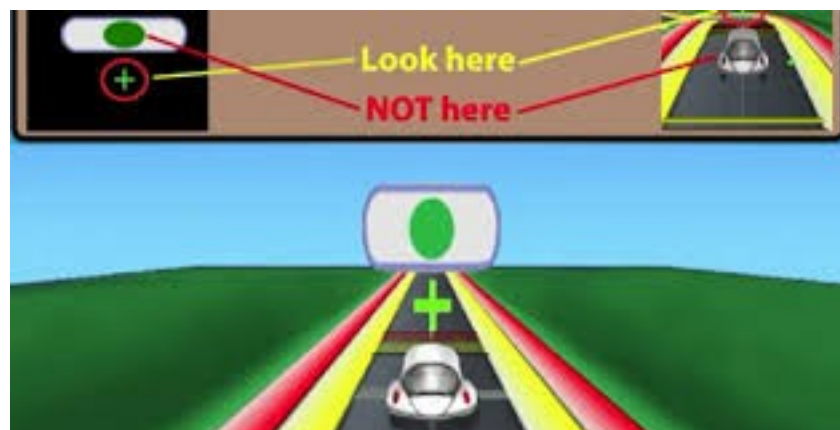
On sait que ce qui fait du bien à notre cognition c'est:

- notre niveau d'éducation et notre scolarité
- notre alimentation
- notre expertise professionnelle
- notre activité physique
- nos loisirs et la stimulation à laquelle nous sommes soumis
- les jeux vidéo??

Le flash d'aujourd'hui se réfère à un papier évoqué dans Nature «Video game training enhances cognitive control in older adults» J. A. Anguera, Nature 501, 97–101 (05 September 2013).

Il s'agissait de tester un jeu Vidéo chez des volontaires de 20-79 ans .

Le jeu consistait d'une part de conduire une voiture sur une route changeante, d'autre part d'identifier des ronds verts au milieu de différentes formes géométriques de différentes couleurs surimprimées à l'horizon.

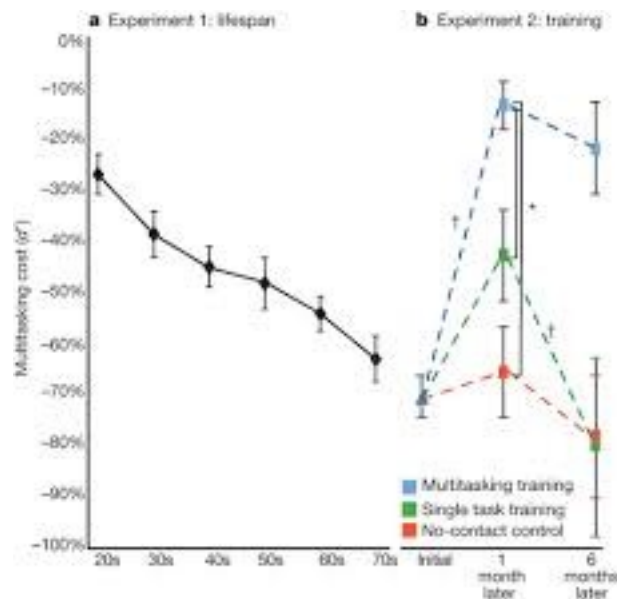


C'est ce que l'on appelle un test de fonctions multitâches.

Un groupe de personnes de 70 à 85 ans a eu droit à un entraînement de 12 heures à raison de 3 séances d'1 heure par semaine sur un total de 4 semaines.

L'entraînement consistait d'abord en périodes de conduite seule, suivie de période d'identification de la figure géométrique ronde et verte sans conduite...

Ce que montre le graphique ci dessous c'est qu'au départ la performance décline avec l'âge, mais qu'avec entraînement, la performance s'améliore au point que certains âgés arrivent à dépasser la performance d'individus beaucoup plus jeunes.



Evidemment après 6 mois ça retombe...mais malgré tout ça donne des idées de cadeaux de Noel pour Grd Papa et Grd Maman



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
transmis par le laboratoire MGD

ericbdh@bluewin.ch
colloque@labomgd.ch