Les jeux vidéo doperaient l’attention des seniors

Compte Test - 2013-09-06 09:42:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine réalisée par l'équipe d'Adam Gazzaley à l'université de Californie, à San Francisco, a montré que des jeux vidéo ciblés peuvent améliorer très sensiblement et durablement les capacités mentales d'adultes de plus de 60 ans.

En 2010, une étude britannique, assez comparable, avait été menée sur des volontaires de 18 à 60 ans mais n'avait enregistré aucun bénéfice après qu'ils eurent passé du temps sur des jeux sur ordinateur censés faire travailler l'intellect. Un verdict qui paraissait accablant pour les très nombreux jeux «d'entraînement du cerveau».

La démarche des scientifiques californiens, sur des sujets plus âgés, de 60 à 85 ans, est légèrement différente, puisqu'ils ont conçu un jeu spécial, Neuroracer, qui oblige l'utilisateur à faire deux choses en même temps. À l'aide d'une manette de jeu, il faut à la fois conduire une voiture sur une route tortueuse et réagir de temps en temps à des signaux visuels totalement dissociés de la conduite. Au bout de douze séances d'une heure de jeu étalées sur un mois, les chercheurs ont comparé les performances cognitives des joueurs avec un échantillon témoin du même âge qui n'avait pas fait de jeu. Les tests montrent que les seniors entraînés à Neuroracer avaient de bien meilleures aptitudes à faire plusieurs tâches simultanées que les non-joueurs, et même que des jeunes de 20 ans non entraînés. Des résultats qui sont durables, puisque l'avantage a aussi été mesuré six mois plus tard, assurent les chercheurs dans leur publication parue le 5 septembre dans la revue britannique Nature.

De manière plus inattendue, le groupe des joueurs était aussi plus performant dans les tests d'attention et de mémoire à court terme, deux paramètres très importants pour les personnes âgées, qui se plaignent de troubles de la mémoire ou de pertes de concentration. «Ce sont des résultats très intéressants, car on observe des améliorations sur des capacités d'attention et de mémoire que ne faisait pas directement travailler le jeu Neuroracer, qui se focalise sur la réalisation de deux tâches simultanées, commente Daphné Bavelier, spécialiste des neurosciences à l'université de Genève, auteur d'études sur les effets des jeux vidéo. Ce type de transfert est très rare chez des personnes âgées, même si on sait désormais que leur cerveau fait preuve de plasticité, en étant capable d'apprendre des choses nouvelles.»

Ces résultats prometteurs ont aussi été observés au niveau neuronal grâce à des électroencéphalogrammes réalisés en cours de jeu. Les progrès des volontaires s'accompagnaient d'une activité accrue dans le cortex frontal, un centre associé au contrôle cognitif.