

Réponses à quelques questions fréquentes

mise à jour le 14 septembre 2009

A/ memo-Technik protège-il de la maladie d'Alzheimer ?

B/ Quel est le contenu du CD-ROM memo-Technik 1 ?

C/ memo-Technik est-il facile à installer et à utiliser ?

D/ Par rapport à Nintendo DS (Quel âge à votre cerveau ?), qu'apporte memo-Technik ?

E/ Je fais déjà des SUDOKU, des mots croisés, des mots fléchés, etc. Est-il utile que je m'entraîne avec memo-Technik ?

F/ Vous dites que memo-Technik peut m'aider à mieux dormir ? Comment est-ce possible ?

A/ memo-Technik protège-il de la maladie d'Alzheimer ?

Des études récentes [1, 2] confirment que la stimulation cérébrale réduit le risque de développer une maladie d'Alzheimer. L'effet protecteur vis-à-vis de la maladie d'Alzheimer est d'autant plus marqué que la stimulation cérébrale est :

- importante,
- qu'elle a démarré tôt et
- s'est poursuivie tout au long de l'existence.

Ainsi, à risque égal, celui qui a eu une activité cérébrale et la poursuit se défendra mieux face à la maladie. La stimulation cognitive proposée par memo-Technik participe pleinement retarder l'apparition d'une pathologie neuro-dégénérative type Alzheimer.

[1] Valenzuela and Sachdev - (2009) Can cognitive exercise prevent the onset of dementia ? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up*. American Journal of Geriatric Psychiatry, 17(3) : 179-187.

*[Traduction : *Est-ce que les exercices cognitifs peuvent prévenir l'apparition de la démence ? Revue systématique des essais cliniques randomisés avec suivi longitudinal*]

[2] Hall, Lipton, Sliwinski, Katz, Derby and Verghese – (2009) Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia**. Neurology, 73(5) :356-361.

**[Traduction : *Les activités cognitives retardent le déclin de la mémoire chez les personnes atteintes de démence*]

B/ Quel est le contenu du CD-ROM memo-Technik 1 ?

31 séances d'entraînement pour préserver la mémoire du vieillissement cérébral :

- La séance 1 est une séance d'évaluation des capacités de mémoire visuelle, mémoire auditive et mémoire de travail. Elle permet d'ajuster la difficulté des séances suivantes à VOTRE niveau.
- Les séances suivantes (2 à 31) au rythme conseillé de 2 séances nouvelles par semaine, entraînent vos capacités à mémoriser des images, des mots, des positions et à le faire dans des conditions « réelles », c'est à dire en gérant plusieurs choses à la fois, en étant interrompu, en faisant un effort pour vous concentrer, etc.
 - Chaque séance comprend 4 exercices, d'une durée de quelques minutes chacun.
 - Chaque exercice est présenté dans son contexte de vie quotidienne : en quoi cet exercice vous sera utile dans votre vie de tous les jours...
 - Des conseils vous sont fournis pour améliorer vos performances.

Après quelques semaines d'entraînement, vous sentirez les effets bénéfiques d'une meilleure mémoire et d'une meilleure capacité à vous concentrer tout au long de la journée.

C/ memo-Technik est-il facile à installer et à utiliser ?

Le logiciel memo-Technik a été développé pour être utilisable avec les PC (Windows®) et les Mac® (Os X). La notice d'explication fournit à l'intérieur du boîtier du CD-ROM détaille la procédure d'installation. Celle-ci est très simple : deux clics de souris suffisent. De la même façon, l'utilisateur est pris en main par le logiciel dès le lancement. Plusieurs études menées auprès de divers publics ont démontrées la facilité d'utilisation. Dans l'une d'entre-elles, l'âge moyen était de 88 ans. Dans une seconde étude, les personnes souffraient de troubles de la mémoire et de l'attention suffisants pour nécessiter une consultation en milieu hospitalier.

Sur notre site Internet, nous fournissons de nombreuses informations complémentaires sur le cerveau, l'entraînement cérébral, etc. : www.memo-technik.fr

Enfin, nous répondons à tous les emails ou par téléphone à toutes les questions :

- contact@mindautonomyresearch.com .
- SAV informatique : 04 91 64 22 05

Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation
Mac OS® est une marque déposée de Apple Computer Inc.

D/ Par rapport à Nintendo® DS (Quel âge à votre cerveau ?), qu'apporte memo-Technik ?

Les exercices proposés par la Nintendo® sont directement tirés des tests neuropsychologiques utilisés par les neuropsychologues pour évaluer le profil cognitif de leurs patients. A ce titre, ils sont pertinents pour évaluer le fonctionnement cognitif, mais certainement PAS pour entraîner et améliorer celui-ci. C'est même l'inverse : ces exercices-tests ont été développés et retenus par la communauté des psychologues car ils mesurent un niveau. Le fait de les faire passer plusieurs fois (lors d'un suivi par exemple) ne génère pas d'apprentissage.

L'analogie avec le saut en hauteur illustre la dichotomie entre le test et l'entraînement. La hauteur que vous parvenez à sauter dépend très peu du nombre de fois ou vous allez tenter de passer la barre. Par contre, si vous faites de la musculation, des assouplissements, si vous mangez équilibré, si vous prenez un entraîneur qui vous montre le bon geste et qui vous corrige, si vous parvenez à gérer votre stress lors de la compétition... alors vous progresserez ! memo-Technik vous propose des exercices pour un entraînement complet de votre cerveau.

Nintendo® et Nintendo DS® sont des marques déposées de Nintendo

E/ Je fais déjà des SUDOKU, des mots croisés, des mots fléchés, etc. Est-il utile que je m'entraîne avec memo-Technik

Tous les jeux (intellectuels ou non) entraînent effectivement votre cerveau, mais ces exercices sont très spécialisés et votre entraînement cognitif n'est pas complet. Comme pour une chaîne - qui ne vaut que la résistance de son maillon le plus faible - votre cerveau doit être performant dans toutes ses fonctions.

Une analogie pour mieux comprendre : Un bodybuilder qui ne ferait que des exercices destinés à entraîner ses biceps aura certainement de gros bras, et pourra paraître en société. Cependant, lorsqu'il va lui falloir monter des escaliers ou courir quelques kilomètres, les spectateurs seront surpris par son manque de force et de souffle. Nous pas ! car nous savons qu'il n'a pas entraîné ses quadriceps et son muscle cardiaque. Avec memo-Technik, vous entraînez TOUTES vos fonctions cognitives, celles ou vous êtes déjà très fort et aussi les autres.

F/ Vous dites que memo-Technik peut m'aider à mieux dormir ? Comment est-ce possible ?

Le sommeil permet de « fixer » les apprentissages réalisés dans la journée. Cela demande des ressources à notre cerveau, qui travaille alors la nuit. Cependant, si vous (votre cerveau en fait) n'avez rien appris de nouveau dans votre journée, alors votre cerveau n'a rien à fixer, et le sommeil ne sera donc pas de bonne qualité. Plus le cerveau a de choses à fixer durant la nuit, plus le sommeil est profond. Nous nous sommes aperçus au cours de nos études que les utilisateurs de memo-Technik dormaient mieux, et que leurs insomnies disparaissaient. Votre entraînement memo-Technik vous aidera donc à avoir un sommeil de meilleure qualité en plus des autres effets bénéfiques (meilleure mémoire, meilleure capacité d'attention, amélioration du moral et de l'estime de soi, augmentation de la confiance en soi).



Mind Autonomy Research SARL
43 allées Léon Gambetta
13 001 Marseille
Tél : 04 91 64 84 83 - 06 21 12 45 83 ; Fax : 04 91 64 94 00
Web : www.mindautonomyresearch.com
Email : contact@mindautonomyresearch.com
SIRET : 499 331 916 00019