

## UN LOGICIEL D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL

### MEMO-TECHNICK

La Société Mind Autonomy Research a présenté son nouveau logiciel d'entraînement cérébral et de l'attention. Il est destiné **aux adultes** et plus spécifiquement **aux seniors désireux d'entraîner leur mémoire** afin de retarder le plus possible l'apparition de troubles cognitifs.

Mémo-Technik est un **logiciel personnalisable** en fonction de l'âge, du niveau d'attention et de mémorisation : une première séance sur le logiciel permet une évaluation des capacités de mémoire visuelle, auditive et de travail. On peut ainsi **ajuster la difficulté des exercices** au niveau de l'utilisateur.

Les séances suivantes proposent un **programme d'entraînement** pour mémoriser des mots, des images, des positions, à faire **dans des conditions réelles** c'est-à-dire en gérant plusieurs choses à la fois, en étant interrompu, en faisant un effort pour se concentrer, etc. **Toutes les fonctions cognitives sont ainsi stimulées** : mémoire visuelle, visuo-spatiale, de travail, attention focalisée, partagée, mémoire à long terme, etc. Le niveau de difficulté augmente parallèlement à l'amélioration des performances.

Le rythme conseillé est de **deux nouvelles séances par semaine**. Chaque séance comprend des exercices de 3 à 5 minutes chacun.

La nouvelle version du logiciel permet la **multi-utilisation** tout en conservant la personnalisation. **Des photos personnelles** peuvent être intégrées pour favoriser le sentiment de familiarité. Mémo-Technik est d'une grande facilité d'emploi et ne nécessite aucune connaissance particulière en informatique. Il fonctionne sur **Mac et PC**. **Il est vendu en pharmacie.**

