

SANTÉ Travailler la mémoire et l'agilité des seniors grâce aux jeux vidéo

Mesnil-en-Ouche propose des ateliers de jeux vidéo à destination des seniors afin de leur faire travailler la mémoire et la motricité différemment.

Depuis le début de l'année, la commune de Mesnil-en-Ouche a lancé un nouvel atelier à destination des seniors : jouer aux jeux vidéo. La commune nouvelle s'est dotée de trois consoles Nintendo Switch et de jeux divers comme Just Dance, Cérébrale académie ou encore L'aventure Layton. Deux fois par mois (les deuxième et quatrième vendredis du mois), la dizaine de participants peut aussi bien s'adonner à une activité physique ou cérébrale pendant deux heures, ce que recherchait Corentin Durand, l'initiateur de l'atelier.

S'exercer autrement

Le jeune homme, qui anime aussi les ateliers informatiques quatre fois par semaine et encadre d'autres activités avec les seniors, a observé la perte d'autonomie, mais aussi des pertes de compétences en terme cognitif. « J'ai vu que les jeux vidéo ont déjà été utilisés dans des maisons de retraite pour travailler la mémoire et la motricité », explique Corentin Durand. Un participant diagnostiqué de la maladie d'Alzheimer a voulu y participer pour travailler sa mémoire, prend-il en exemple.

L'enjeu est avant tout d'intervenir sur la santé de manière ludique et inhabituelle pour les seniors. « Beaucoup d'entre



La commune de Mesnil-en-Ouche s'est dotée de trois consoles.

eux avaient une image assez négative. Certains imaginaient un jeune enfermé dans sa chambre toute la journée. Ils étaient surpris de savoir qu'ils pouvaient aussi jouer au bowling », raconte-t-il. Pour l'activité du jour : une enquête à résoudre alors que la moyenne d'âge du groupe est de 80 ans.

Un lieu de rencontre

Le public visé reste les plus de 60 ans, mais « les ateliers sont ouverts à tous. Pendant les vacances scolaires, certains viennent avec leurs petits-enfants. C'est encore mieux, car

ils les motivent plus. »

Outre le côté ludique, les participants trouvent dans cette activité un moyen de se retrouver. « L'ambiance est bonne. On se connaît tous. Cet atelier est une continuité des autres », décrit Josette qui participe aussi aux ateliers numériques. « C'est un moment convivial et on retrouve les mêmes personnes », complète Jean-Claude. Pour Corentin Durand, la création de lien social est l'autre objectif. Avec une commune étendue sur plusieurs kilomètres (c'est la plus grande l'Eure), les habitants de Mesnil-en-Ouche et plus particulièrement les seniors sont davantage exposés à l'isolement.

Comme les autres activités proposées par Mesnil-en-Ouche pour les plus de 60 ans, elle est totalement gratuite. Le prochain rendez-vous aura lieu le vendredi 8 mars.

● Lina Tran

■ L'atelier « jeux, vous & moi » a lieu tous les deuxième et quatrième vendredis du mois, de 10 h à 12 h, au pôle socioculturel de La Barre-en-Ouche, à côté de la ludothèque. Adresse : 3 rue de l'Union, La Barre-en-Ouche.

■ Entrée libre et gratuite. Contact : 06 07 63 75 95 ou numerique@meo27.fr



Les participants se creusent les méninges pour trouver la solution de l'enquête.



Les jeux vidéo sont choisis en fonction du groupe des participants. Le mois prochain, les jeux de sport devraient revenir.