

# Zéro papier : zéro mémoire ?

La mémoire se perd. C'est ce qu'ont constaté des chercheurs du Trinity college de Dublin, en Irlande, rapporte le journal *La Repubblica* du 17 juillet.

Les scientifiques ont mené une étude de deux mois sur un échantillon de 3.000 individus de tous âges. Et leur conclusion est sans appel : ceux dont la mémoire est la moins efficace sont les moins de trente ans, ceux dont le quotidien est depuis l'enfance peuplé d'ordinateurs, de téléphones, de Palm et autres outils technologiques.

Paradoxalement, leur usage implique pourtant de se souvenir de codes pin, mot de passe ou autres. Leurs utilisateurs ne s'en sont pas moins révélés les moins capables de se souvenir de leur propre numéro de téléphone sans recourir à leur agenda.

De plus, les données liées aux divers outils technologiques s'ajoutent à des sollicitations quotidiennes trop nombreuses pour la mémoire, a estimé 60% des cobayes. Certains développent donc des stratégies, comme celle d'enregistrer tous les codes pin dans le téléphone portable. Autre solution : utiliser le même mot de passe pour tous les accès. Le tout au détriment de la sécurité, évidemment.

Autre exemple d'externalisation de la mémoire : l'utilisation de l'alerte électronique des agendas pour les dates anniversaires, largement répandu parmi les individus de 30 ans. 87% des plus de cinquante ans, en revanche, se souviennent des dates sans recours à des béquilles particulières.

## **Tapis de mémoire**

« *Les individus doivent se souvenir d'un nombre d'informations plus important que par le passé, et développent une tendance à déléguer la mission de mémoire à des dispositifs technologiques* » explique Ian Robertson, responsable de la recherche. Seul problème : « *Moins on a recours à la mémoire, plus celle-ci régresse* » conclut le chercheur.

C'est dans le cadre du lancement d'une revue, *Puzzler brain trainer*, qui propose des exercices d'entraînement pour garder un cerveau vif et alerte, qu'a été publiée l'étude, note *La Repubblica*. La salle de musculation de la mémoire, avec coach en combinaison lycra, n'est pas loin.