

Mémoires phénoménales

Le mnémoniste chinois Lu Chao est le détenteur du record de mémorisation de décimales de π . En 24 heures et 4 minutes, il a réussi à réciter 67 890 décimales du nombre π , commettant une erreur à la 67 891^e décimale... Il aurait mis un an pour mémoriser 100 000 décimales. Pour comparaison, le record français du même sport est Fabrice Lambourelle, qui a récité 555 décimales en 2001. Et il existe aussi des records de mémorisation des décimales de e , de la racine carrée de 2, de nombres binaires, de nombres dictés, de nom-

bres écrits, de dates historiques, de mots aléatoires, de poèmes jamais publiés, de cartes de jeu, etc.

Dotés de facilités naturelles qui expliquent leur intérêt pour ce type de performances men-

à les associer mentalement à des lieux familiers au sein d'un parcours parfaitement connu. Dans ses jeux de mémorisation de suites de cartes, V. Delourmel emploie par exemple une succession de stations successives dans les pièces de son logement.

Cette méthode peut être amplifiée en associant des chiffres aux repères mentaux. V. Delourmel, qui apprend actuellement une encyclopédie de 600 pages, procède en associant au numéro de chaque page des images mentales représentant ce qui y est traité.

Après, il reste le travail de mémorisation, pour lequel il n'y a qu'un secret : y passer du temps. Et là, les performances dépendent de l'entraînement, mais aussi de facilités innées : V. Delourmel estime ainsi qu'il lui faudra quelque 200 heures pour mémoriser son encyclopédie ; l'Allemand Simon Reinhard, pour sa part, n'a besoin que de 21,19 secondes pour mémoriser l'ordre d'un jeu de 52 cartes.

“ 67 890 décimales ”

tales, les mnémonistes s'entraînent aussi et utilisent des moyens mnémotechniques.

Le Rennais Vincent Delourmel, par exemple, emploie la méthode des lieux ; elle consiste à définir des repères mentaux qui aideront à s'y retrouver dans la masse d'informations à mémoriser, puis



Retenir sa respiration

Deux hommes sont déjà restés volontairement plus de dix minutes sans respirer : l'Allemand Tom Sietas (10 minutes et 11 secondes) et le Français Stéphane Mifsud (11 minutes et 52 secondes). Ces performances d'apnée statique, qui se pratique couché sur le ventre dans l'eau, le visage vers le fond, restent mal comprises.

“ 11 mn 52 s ,”

L'être humain est doté d'un système d'alarme chimique, mettant en jeu des récepteurs spécialisés dans la détection de l'oxygène et du dioxyde de carbone dans l'air des poumons. Pourtant, l'alarme qui inciterait le plus à reprendre sa respiration ne serait pas liée à la composition de l'air



ou à sa quantité emmagasinée. De fait, les capacités pulmonaires des deux hommes sont très différentes (11 litres pour le Français et 7 litres pour l'Allemand), en dépit d'un temps d'apnée similaire. Les apnéistes parviennent en fait à arrêter la commande rythmique respiratoire imposée par le tronc cérébral (situé à la base du cerveau) et transmise aux muscles de l'appareil respiratoire. Selon les dernières recherches, l'activité corticale volontaire nécessaire à l'arrêt de la respiration entraînerait une contraction de certains muscles, et particulièrement du diaphragme, qui sépare les cavités thoracique et abdominale. C'est la fatigue musculaire qui en résulte qui donnerait l'alarme au cerveau. Seule une volonté de fer, obtenue par entraînement mental, permettrait aux apnéistes de maintenir cette contraction prolongée du diaphragme.