

### Les éléments perturbateurs de la mémoire

Les petites pertes de mémoire dont nous nous plaignons (oubli de noms propres, perte d'objets usuels), sont essentiellement dues à un manque de gymnastique cérébrale. Nous possédons en effet suffisamment de neurones pour que notre mémoire soit active jusqu'à la fin de nos jours.

Certains phénomènes peuvent également amoindrir notre mémoire :

- la solitude,
- la fatigue,
- l'insuffisance de sommeil,
- le bruit,
- un événement douloureux,
- l'excès d'émotion,
- le stress, l'anxiété, la timidité,
- le manque de concentration,
- les excitants à dose élevée (café, thé, tabac, alcool),
- certains médicaments,
- l'anesthésie générale (cet effet est temporaire).

Une mémoire sous-utilisée devient moins performante.

### VI Pour une bonne mémoire !

- Pratiquer des activités physiques régulières (marche, jardinage, ménage...).
- Sortir, s'aérer pour oxygéner l'organisme.
- Se reposer, se relaxer, se détendre et bénéficier d'un sommeil réparateur.
- Avoir une alimentation équilibrée, diversifiée ainsi qu'une hydratation correcte de nos cellules neurologiques (1,5 litre d'eau par jour).
- La mobilisation de nos 5 sens et leur sensibilisation aux éléments de notre environnement facilitent la mémorisation et la réévocation du souvenir. Veillons à contrôler le bon fonctionnement de notre vision et de notre audition.
- Il n'existe pas de médicament spécifique pour la mémoire.

### Moyens pédagogiques

- Apprenons à utiliser dans notre vie quotidienne des moyens mnémotechniques qui faciliteront l'attention, la fixation et la restitution (techniques d'association, de visualisation, de répétition...).
- N'oublions pas que toutes les activités de notre vie de tous les jours participent au maintien de notre capital mémoire (jardinage, bricolage, jeux télévisés, scrabble, cinéma, théâtre, arbre généalogique...).

### Moyens environnementaux

- lutter contre l'isolement,
- développer la communication intergénérationnelle,
- préserver des centres d'intérêts (chorale, voyages, bénévolat, clubs, théâtre, exposition, cinéma...).

### Sachons aider notre mémoire en :

- Se faisant plaisir,
- En éveillant notre curiosité, en cultivant notre intérêt,
- En se motivant,
- En gardant la confiance en soi,
- Et en dédramatisant les troubles anodins.

*Avec de la patience et de la persévérance, nous arrivons toujours à améliorer notre mémoire, support de la vie et garant de notre identité.*

*Grâce à elle, nous pouvons nous adapter au présent et anticiper l'avenir... ●*

JUIN 2008

**N° 10**

Le petit journal de la santé est une réalisation du Pôle Education pour la Santé de la CRAM Rhône-Alpes

Directeur de publication :  
Jacques Kiner

Rédaction :  
Education pour la Santé et  
Dép. Communication

Réalisation & Impression :  
CRAM Rhône-Alpes

ASS 001 06/08

# Le petit journal de la santé

## La mémoire

**La mémoire est la capacité à intégrer, stocker et restituer une information au moment voulu.**

**Notre cerveau trie et sélectionne les informations pour structurer et faciliter ainsi la mémorisation.**

**Elle est également le témoin du temps qui passe et façonne notre identité, (elle est son garant), elle relie les différentes phases de notre vie, fait le lien entre l'enfant et l'adolescent que nous étions et l'adulte que nous sommes devenus.**

**Elle est le support :**

- pour évoquer nos souvenirs,
- s'adapter au présent,
- anticiper l'avenir.

**N° 10 - juin 2008**

Le petit journal de la santé est une réalisation du Pôle Education pour la Santé de la CRAM Rhône-Alpes

## I Anatomie - physiologie

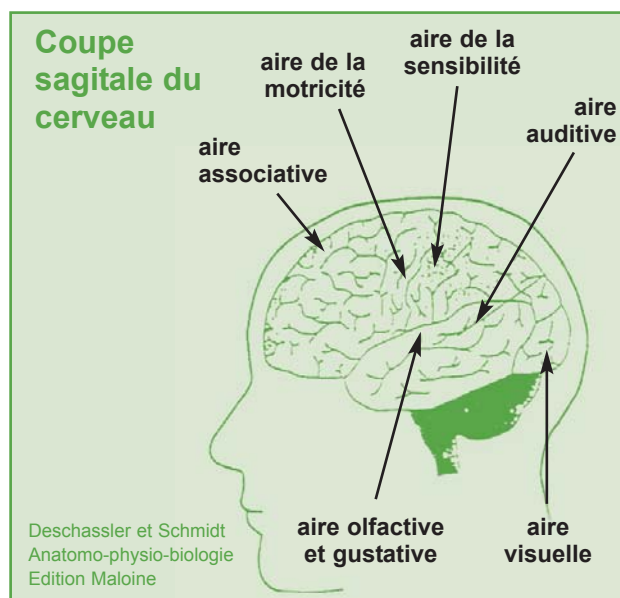
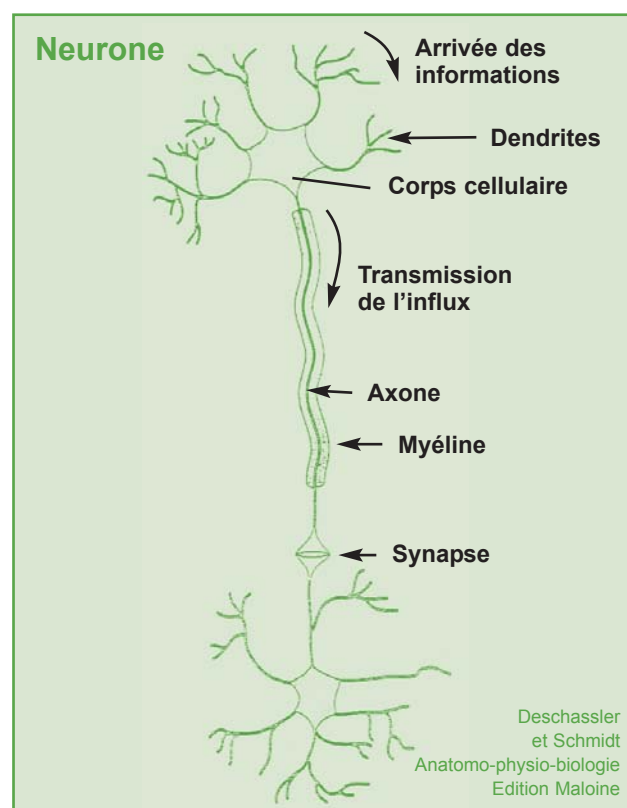
Pesant à l'âge adulte environ 1,4 kg, le cerveau est entièrement impliqué dans l'appréciation de nos actes, pensées et multiples sensations. Il est constitué de deux hémisphères composés de substance blanche et d'une écorce de substance grise appelée cortex cérébral.

L'hémisphère gauche chez le droitier est davantage engagé dans la communication en général, c'est-à-dire : le raisonnement, la logique, les activités verbales et gestuelles. Chez le gaucher, les fonctions des hémisphères gauche et droit sont inversées.

L'hémisphère droit lui s'organise autour de la perception c'est-à-dire la gestion de l'espace, la créativité, l'affectivité, la vision. Cependant les deux cerveaux travaillent en même temps, pour le même objectif.

Le cortex cérébral <sup>(1)</sup> est divisé en aires spécialisées possédant chacune une fonction précise : motrice, sensitive, visuelle, auditive, gustative et olfactive. Il joue un rôle important dans les fonctions cognitives (émotion, mémoire, langage, réflexion, affectivité).

(1) partie périphérique des hémisphères cérébraux - Larousse médical



### Le neurone

C'est lui qui est la base du fonctionnement de la mémoire. A la naissance, nous sommes dotés d'un patrimoine de plusieurs milliards de neurones. S'il est difficile de se prononcer avec exactitude sur leur nombre, nous savons par contre que ces cellules diminuent avec l'avancée en âge, c'est-à-dire dès les premières années de la vie.

Il existe deux types de neurones :

- **LES NEURONES SENSORIELS** qui transmettent les informations des organes de sens vers le système nerveux central.
- **LES NEURONES MOTEURS** qui conduisent l'influx du système nerveux central en direction de l'organisme.

Le neurone possède de courtes fibres multiples et ramifiées appelées DENDRITES et un AXONE, prolongement unique d'une longueur pouvant varier de quelques microns à un mètre qui se termine par des dizaines de milliers de ramifications.

Des milliards de neurones sont ainsi connectés les uns aux autres formant des réseaux qui peuvent être développés par l'utilisation quotidienne de sa mémoire. Ces cellules, riches en graisses, transmettent les informations grâce aux médiateurs chimiques et à l'aide d'impulsion électrique.

Ainsi, n'oublions pas que pour améliorer sa mémoire, il suffit de la dynamiser, l'entretenir, au quotidien.

## II Les différents processus de mémorisation

La mémorisation s'effectue en trois temps :

- **L'ACQUISITION** : c'est par le biais de nos 5 sens que les informations nous parviennent de l'extérieur (visuel, auditif, tactile, olfactif, gustatif). Cette étape primordiale est facilitée par le désir, l'intérêt, le plaisir et fait appel à une attention soutenue.
- **LA FIXATION** : elle nécessite un bon fonctionnement général de l'organisme ainsi qu'une bonne compréhension de l'information. Elle varie selon l'importance que nous accordons à l'information (degré d'intérêt, d'utilité).
- **LA RESTITUTION** varie selon :
  - sa motivation,
  - la sollicitation,
  - l'hygiène de vie (alimentation, sommeil, consommation d'excitants ou de somnifères...),
  - les facteurs environnementaux (stress, bruit),
  - l'ancienneté de l'information.

## III Les différentes sortes de mémoire

Mémoires liées au temps :

- **MÉMOIRE INSTANTANÉE** : qui dure seulement quelques secondes,
- **MÉMOIRE À MOYEN TERME** : elle est de l'ordre de quelques semaines,
- **MÉMOIRE À LONG TERME** : elle est active toute notre vie. Elle comprend la mémoire explicative liée aux souvenirs nés des connaissances culturelles et la mémoire procédurale ou implicite liée à nos habitudes, nos automatismes.

Mémoire liée aux sens :

- visuelle, auditive, tactile, olfactive, gustative.

## IV Les composantes de la mémoire

- La mémoire dépend des autres facultés de notre corps, c'est-à-dire des facultés :
  - biologiques, psychologiques, environnementales.
 Elle s'inscrit donc dans une globalité.

### Composante biologique

Une bonne hygiène de vie, comprenant :

- une alimentation équilibrée et une bonne hydratation,
- un sommeil de qualité,
- une mobilisation corporelle régulière (marche, gymnastique douce...).
- est essentielle pour la qualité de la mémoire.

Les neurones, ont en effet besoin à la fois de glucose (sucre) et d'oxygène apportés par une bonne circulation sanguine. Notre cerveau est irrigué par 2000 litres de sang par jour qui consomme de 20 à 30 % de l'oxygène. En avons-nous toujours conscience ?

### Composante psychologique

Nous avons tendance à associer la mémorisation à l'intégration rationnelle d'information théorique (répétition, jeux éducatifs). En fait, elle s'effectue de façon plus efficace lorsqu'elle fait intervenir l'ensemble de nos organes sensoriels.

Ainsi, les émotions liées au fonctionnement (mémoire visuelle, mémoire auditive, mémoire olfactive, mémoire tactile, mémoire gustative), de nos sens sont très importantes pour la mémorisation de toutes les informations quotidiennes.

Le désir, la motivation et le plaisir au quotidien facilitent grandement nos apprentissages.

### Composante environnementale

Les relations humaines, source d'émotions, dynamisent cette fonction en permettant des échanges propices à une mémorisation plus performante.

En revanche, le manque de communication peut amoindrir la "fixation" des informations.

## V Evolution

Notre mémoire évolue tout au long de notre vie. Avec l'avancée en âge, notre mémoire devient plus globale, elle s'appuie sur nos connaissances et expériences, ce qui lui permet d'être mieux organisée.

Tous les troubles de mémoire n'ont pas pour origine une pathologie neurologique. Avec l'âge, les souvenirs anciens les plus chargés émotionnellement sont plus fréquents, ce qui tend à donner un sens aux événements de notre vie.