

Conserver une bonne mémoire

Qu'est ce que la mémoire ?

Trois mécanismes distincts participent à la mémoire :

- Enregistrer l'information.
- Maintenir cette information en mémoire.
- Récupérer cette information pour l'utiliser à nouveau.

Lorsque l'on vieillit, le maintien des informations en mémoire est moins facile.

Les différents types de mémoires

La mémoire implicite est spontanée et permet d'acquérir des automatismes (faire du vélo, nager, etc.)

La mémoire épisodique liée aux épisodes de la vie (visages, dates, lieux, etc.)

La mémoire sémantique qui nous aide à retenir le sens des choses et des mots.

La mémoire de travail par laquelle transitent toutes les informations permettant d'effectuer plusieurs tâches en même temps (parler et écouter, etc.)

Les causes possibles de la diminution de la mémoire

La dépression, l'anxiété, des événements aux causes psychosociologiques (retraite, événements sociaux imprévus, départ d'un enfant, etc.) peuvent être des facteurs aggravants.

Les troubles de la mémoire peuvent être également liés à : une maladie neurovégétative comme la maladie d'Alzheimer. Elle se traduit par une atteinte de la mémoire.

D'autres troubles associés sont constatés :

-difficultés à parler, à effectuer des gestes élémentaires (s'habiller, se boutonner, composer un numéro de téléphone, etc.)

-une lésion : accident vasculaire, traumatisme crânien etc.

En état d'angoisse des personnes pensent souvent que leurs troubles de la mémoire sont un signe avant-coureur de la maladie d'Alzheimer. En cas de doutes, parlez-en à votre médecin, il vous aidera à effectuer un diagnostic précis.

Conseils pour entraîner sa mémoire

-Maintenez tous vos sens en éveil: Les stimulations visuelles, auditives, gustatives, olfactives, activent la mémoire.

-Prenez des notes en vous concentrant sur ce que vous écrivez puis essayez de vous en souvenir sans vous servir de vos notes.

-Consacrez un moment chaque soir à faire le point sur les événements de la journée passée.

-Effectuez des exercices auxquels vous prenez plaisir (mots croisés, danse, poésie, etc.)

Les amis de la mémoire:

-Les relations et les activités sociales

-Une alimentation équilibrée

-Un bon sommeil

-Une activité physique régulière