Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 5

Artikel: Mémoire, pas de panique!
Autor: V-Manevy, Jean
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828675

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mémoire, pas de panique!

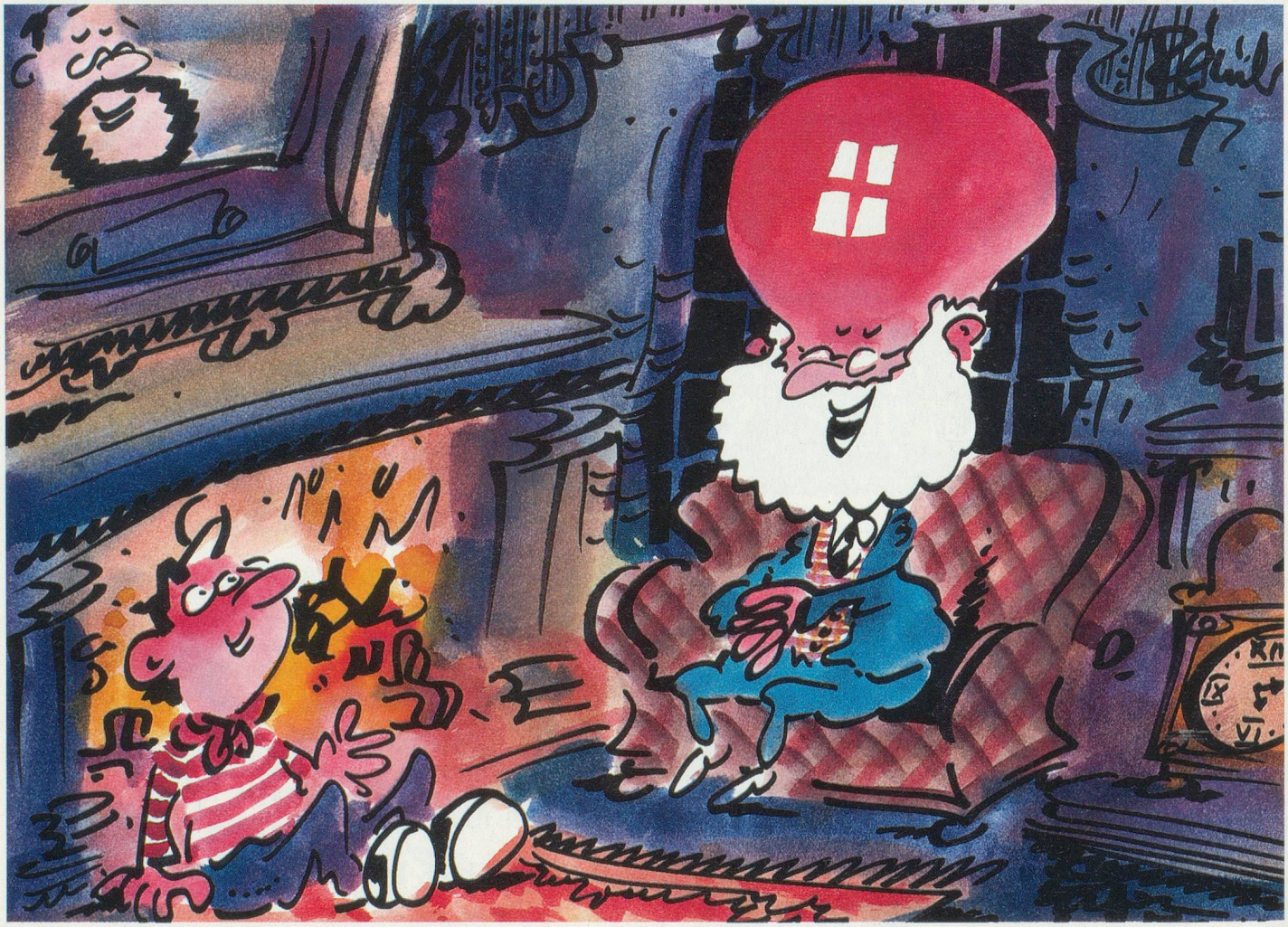
Les années passent. Il arrive que la mémoire connaisse des défaillances, des pannes plus ou moins sérieuses. Il y a panne et panne. Il n'est pas grave d'oublier où l'on a rangé les clés de la voiture; le plus ennuyeux, quand on les a retrouvées, c'est de ne plus savoir à quoi elles servent.

Cette histoire d'oubli, nous la tenons d'un éminent professeur en neurologie, le docteur Jacques Touchon, de l'Université de Montpellier. Nous parlions d'Alzheimer. Il m'assurait qu'un trou de mémoire n'est pas le signe de la maladie. Il montrait aussi la complexité d'un phénomène qui, toujours entouré de mystères, intrigue les explorateurs du cerveau depuis plus d'un siècle, la mémoire. Celle qui inquiète, parce qu'elle est liée au vieillissement.

La définition la plus simple de la mémoire est donnée par le Petit Larousse: «faculté de conserver les idées antérieurement acquises...». Ainsi, on nous dit «Serment du Grütli», on répond automatiquement 1307; de même pour Marignan... 1515. Et les moments importants de l'existence: naissance. mariage, Tout paraît simple. Mais les années passent. Certaines dates s'estompent. Un léger brouillard se lève parfois.

Les deux mémoires

Ainsi ce Valaisan, employé modèles des CFF – un chef de gare – qui a dans la tête tous les horaires de tous les convois, et qui oublie l'heure du train devant le conduire à Lausanne pour la cérémonie de remise de médailles de fin de carrière. Défaillance de la mémoire due à l'âge? Rien de tel. Mais refus d'admettre que l'âge de la retraite est arrivé, oui! Un refus non réfléchi, mais dicté par l'Inconscient, maître sournois de nos actes,



dessin Pécub

depuis que Freud et la psychanalyse en ont révélé le rôle.

La mémoire n'est pas une mécanique simple. Elle a ses spécialistes. Ce sont les neurologues, les neuropsychologues, les psychiatres et psychanalystes qui ont leur mot à dire. Tous sont aujourd'hui d'accord pour affirmer qu'il n'existe pas une mémoire unique, mais deux mémoires, qui elles-mêmes, se décomposent en une bonne douzaine de sous-rubriques dont l'ensemble forme «l'architecture» structurale de la mémoire humaine.

Une chose est certaine, les défaillances de la mémoire ne sont pas liées de façon inéluctable au vieillissement. Autrement dit: la mémoire ne s'use pas, surtout si l'on s'en sert.

Depuis une vingtaine d'années, les spécialistes partagent la mémoire en deux catégories principales:

1) La mémoire à court terme ou mémoire de travail, qu'ils étudient en faisant faire mentalement le décompte du nombre des portes et fenêtres de la maison de la personne examinée. De telles épreuves de calcul mental peuvent révéler aux examinateurs certains troubles avants-coureurs de l'Alzheimer ou les conséquences de lésions frontales consécutives à des accidents de la route, par exemple.

2) La mémoire à long terme ressemble, pour le non initié, à une sorte de marigot où évoluent toutes sortes de «systèmes mnésiques». Ce qui ne facilite pas la connaissance du fonctionnement normal de la mémoire.

Le généraliste en scène

Au terme d'une volumineuse étude, la revue «Concours médical» conclut sur le rôle essentiel du généraliste dans le dépistage précoce des troubles de la mémoire». C'est en effet lui, en qui on a entièrement confiance, qu'on va parler en premier lieu de ses petits ennuis de mémoire, dès leur apparition.

Ainsi que le recommande le docteur Touchon de Montpellier, il s'efforce de dédramatiser, de rassurer son patient. En premier lieu, il ne prescrit que des médicaments n'ayant pas d'effets secondaires sur la mémoire. S'il le juge utile, il conseille des produits les plus anodins possibles, pour préserver une bonne circulation cérébrale, par exemple une simple dose d'aspirine (250 mg par jour). Et puis, au cours du dialogue privilégié qu'entretient le médecin avec son patient, il lui fait admettre que ce n'est pas depuis qu'il avance en âge qu'il y a des trous de mémoire: jouets perdus, cahiers égarés, rendez-vous manqués... En restant objectif avec soi-même, on reconnaît qu'un nom, un lieu, une date sont souvent venus à manquer à un moment où à un autre d'une conversation.

Alors? Au lieu de répéter la formule convenue «Ah! je perds la mémoire!» sans attirer l'attention, on utilise un truc d'acteur afin de revivifier sa mémoire. Ainsi, en racontant un voyage, on s'aperçoit que le nom d'une ville traversée vous échappe. Au lieu de dire, l'air navré «J'ai oublié le nom...», on décrit la ville, son marché et ses odeurs. Et après ce détour, le nom de la ville revient sans que les interlocuteurs, conquis par les détails, se soient aperçus de votre trou.

D'une façon générale, la mémoire s'éduque, se cultive. Quand on lit un livre, un journal, on prend des notes. Il ne faut pas avoir honte de dresser la liste de ses achats. Avant de se coucher, on note sur son agenda les rendez-vous du lendemain et quelques détails de la vie de tous les jours: les visiteurs, les rencontres. Au téléphone, on note sur un grand cahier le nom des interlocuteurs, les heures et l'essentiel des conversations. Noter, n'est-ce pas ce que l'on a appris à faire systématiquement lorsqu'on travaillait dans un bureau? Pourquoi ne pas continuer?

Jean V-Manevy

Nouvelles médicales

* **La grippe 96-97 est annoncée** – Le virus nouveau est en route. Comme toujours, il vient d'Asie. Il abordera l'Europe à l'automne, via les Etats-Unis. Il a été officiellement démasqué le 15 février dernier par l'Organisation mondiale de la Santé. Il porte le nom de ses lieux d'origine: Pékin, Singapour, Wuhan. Informés des caractéristiques du nouveau virus, les laboratoires pharmaceutiques européens et américains sont déjà au travail pour produire de nouveaux vaccins qui, dès l'automne prochain, s'opposeront à l'offensive d'hiver 96-97. Créé en 1948, le programme anti-grippe de l'OMS dispose de 109 instituts dans 79 pays.

* **Baiser magique** – C'est ainsi que les biologistes baptisent la merveilleuse rencontre du spermatozoïde et de l'ovule. Selon «Nature», ce baiser est possible grâce à une protéine au nom de fée, l'osciline.

* **Saint Gui** – Parasite de certains arbres, (pommiers, peupliers), le gui, celui de l'an neuf, se révèle un exceptionnel guérisseur. Utilisé autrefois contre la stérilité ou l'épilepsie, il fait aujourd'hui l'objet de recherches scientifiques pour ses propriétés contre le cancer.

* **Drogue nouvelle** – Sans odeur, sans saveur, impondérable! Des chercheurs de l'Université de Bristol (Angleterre) affirment que, mieux que la musique, la poésie calme les angoisses. A condition que ce soit l'angoissé lui-même qui prenne la plume pour écrire des vers... qui le tranquillisent, pendant qu'il les écrit.

* **Psoriasis** – Pour la première fois, annonce le magazine «Cell», des dermatologues sont parvenus à rendre des souris «psoriasiques». Une «première» qui pourrait déboucher sur un traitement efficace contre cette toujours mystérieuse maladie de la peau.