

Zeitschrift: Générations : aînés
Band: 31 (2001)
Heft: 2

Artikel: Si j'ai bonne mémoire...
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828283>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

Si j'ai bonne mémoire...

La mémoire, c'est comme un muscle qui ne s'use que si l'on ne s'en sert pas! Au-delà de la boutade, il y a une certaine part de vérité. Pour éviter qu'elle ne flanche, il faut l'entretenir quotidiennement. Par de petits exercices tout simples, en s'amusant. Voici quelques conseils très utiles!

Tout d'abord, il faut savoir que nous ne possédons pas une seule, mais plusieurs mémoires. Sans entrer dans les détails fastidieux, il faut distinguer la mémoire à court terme, qui permet par exemple de réciter un texte par cœur, de la mémoire à long terme, qui est celle des souvenirs. Avec l'âge, la première a tendance à s'estomper, alors que la seconde devient plus présente. On ne se souvient pas où l'on a posé ses lunettes, alors qu'on se remémore parfaitement un incident survenu cinquante ans auparavant.

Dans tous les cas, si vous avez de la peine à retenir les noms de famille ou certains numéros de téléphone, ne paniquez pas. Le spectre de la mala-

die d'Alzheimer, terreur des personnes âgées, ne plane pas forcément sur votre tête. D'ailleurs, les chiffres sont éloquent: 75% des troubles de mémoire ne sont pas liés à une maladie cérébrale et, à l'âge de 65 ans, seule une personne sur mille est atteinte par l'Alzheimer.

Souvent, les personnes souffrant d'une perte de mémoire passagère accusent leur âge. Or, le véritable responsable de ces oublis, c'est plus simplement le manque d'usage qui est fait de nos capacités. Hors de la maladie, un cerveau fonctionne parfaitement, même au ralenti, jusqu'au dernier jour de notre existence. En Australie, on a mis en compétition de jeunes étudiants et des retraités, dans une école de langues. Au bout de six



Dessin Skyll

HUIT CONSEILS POUR UNE BONNE MÉMOIRE

- 1 Privilégiez une alimentation équilibrée. Des féculents, du poisson, de l'huile d'olive, des fruits, de la viande de poulet, du foie et les vitamines du groupe B.
- 2 Il est indispensable d'oxygéner son cerveau. L'exercice physique est recommandé. Faites une bonne marche tous les jours. Il faut boire beaucoup.
- 3 Pour stimuler vos neurones, rien ne vaut le calcul mental et les jeux de société. Apprenez par cœur une dizaine de numéros de téléphones. Et renouvelez-les.
- 4 Afin de stimuler votre mémoire, il est bon d'effectuer une synthèse des moments essentiels de votre journée. Essayez de résumer un livre ou un article de revue.
- 5 Continuez d'apprendre. Il y a l'embarras du choix, entre une langue étrangère, des poèmes, des chansons ou des pièces de théâtre (des troupes existent).
- 6 Selon de récentes études scientifiques, l'apprentissage de la musique favoriserait celui du langage et stimulerait fortement la mémoire. Alors, à vos clés de sol...
- 7 Les rencontres sont extrêmement importantes. Elles permettent de multiplier les conversations et les échanges et facilitent l'enregistrement des informations.
- 8 Surveillez votre hypertension artérielle et évitez certains médicaments comme les somnifères, les tranquillisants, les antidépresseurs et les antispasmodiques.

mois, les retraités avaient réalisé de plus grands progrès que leurs cadets. La preuve que le cerveau ne s'atrophie pas avec l'âge...

Des trésors de souvenirs

Depuis cinq ans, Jacqueline Rastorfer anime les ateliers mémoires pour le compte du Mouvement des aînés de Lausanne. Chaque automne, une douzaine «d'élèves» suivent un petit séminaire étalé sur dix rencontres de nonante minutes. «Les retraités ont en eux des trésors de souvenirs», constate l'animatrice. Ils doivent en prendre conscience. Je leur conseille de raconter leurs souvenirs le plus souvent possible. C'est la meilleure façon d'entraîner la mémoire autobiographique.»

Durant ces séances très conviviales, où l'on s'amuse et où l'on rit beaucoup, les participants entretiennent leur mémoire d'une manière très ludique. «Le travail se fait sur la base de jeux, d'exercices de calcul et de concentration et d'images, qui attirent la mémoire visuelle. Nous utilisons également les articles des journaux, qu'il faut lire, puis résumer. J'encourage également les participants à écrire des petits poèmes.»

Parmi les exercices que chacun peut réaliser chez lui, avant de s'endormir, il y en a de très simples. «Je demande aux participants de réciter mentalement l'alphabet à l'envers, de passer en mémoire les habitants de leur maison ou de retrouver comment telle personne était habillée lors de la dernière rencontre.»

Ces ateliers ludiques ont également pour but de partager un moment agréable et de combattre l'isolement qui guette bon nombre de retraités. «Je répète souvent aux gens que je rencontre de ne pas faire une fixation sur la maladie d'Alzheimer. Il peut arriver bien d'autres choses à l'âge de la retraite...»

Naturellement, toutes les activités liées aux jeux sont profitables pour la mémoire. Que ce soit un Monopoly partagé avec ses petits-enfants, une bonne partie de jass, un scrabble, une activité théâtrale, la participation à une chorale ou encore *Questions pour un champion*, la célèbre émission de Julien Lepers, diffusée sur la télévision romande.

Jean-Robert Probst

Renseignements: Ateliers mémoires du MDA, tél. 021/321 77 66

TÉMOIGNAGE

Apprendre par le jeu

«On croit que l'on perd la mémoire, alors qu'il s'agit tout simplement d'étourderie. C'est le constat que j'ai fait après avoir suivi l'atelier mémoire du MDA. J'ai décidé de m'inscrire pour stimuler un peu ma mémoire. Cela m'énerve de ne jamais me souvenir où j'avais mis mes clés. Finalement, on m'a conseillé de les suspendre à un clou et le problème a été réglé.»

J'ai eu beaucoup de plaisir à suivre les cours dispensés par M^{me} Jacqueline, qui a le don de mettre tout le monde à l'aise et nous permet d'apprendre en nous amusant. Je n'avais pas du tout l'impression d'être à l'école.

Après avoir suivi ces cours, je me rends compte que je suis plus persévérante, que j'ai envie d'approfondir mes recherches. Grâce aux diverses techniques qui nous ont été enseignées, j'ai été capable de réciter des poésies d'écoles apprises il y a plus de soixante ans et de me remémorer des chants que je croyais définitivement oubliés.

Aujourd'hui, je m'entraîne à retrouver des numéros de téléphones de mémoire, à l'aide d'une technique toute simple et très efficace. Ainsi, grâce à un petit effort de mémoire, je peux appeler ma famille et mes amis sans consulter l'annuaire.

J'ai sans une chose en suivant cet atelier mémoire: on n'a jamais fini d'apprendre. Si je lis un peu moins qu'avant, j'entraîne ma mémoire avec des jeux de lettres, comme le scrabble, et en faisant des mots cachés.

J'avoue que je passe un peu de temps devant la télévision et je regarde tous les jours *Questions pour un champion*. Ce jeu est excellent pour la mémoire. Malheureusement, ça va un peu trop vite, les candidats sont trop rapides pour moi.»

Madeleine Z., Lausanne