5 rappels sur la mémoire

Article paru dans *Essentiel Santé Magazine-Mars 2017.*

5 RAPPELS SUR LA MÉMOIRE

« Je l'ai sur le bout de la langue... mais je ne m'en souviens plus. » Notre mémoire nous joue souvent des tours. Alarmant ou pas ?

Par Cécile Fratellini
Illustrations : Bérengère Staron

1

On peut avoir des souvenirs avant l'âge de 3-4 ans.

FAUX

La mémoire épisodique, c'est-à-dire la mémoire des faits, des épisodes de notre vie se développe et devient mature vers 3 ou 4 ans. Donc théoriquement, on ne peut pas avoir de souvenirs avant. Mais, si on a vécu par exemple un événement fort émotionnellement très jeune, on peut, peut-être, s'en rappeler. Parfois, on croit se souvenir de notre premier jour d'école, mais la plupart du temps c'est un souvenir construit à partir de photos ou de récits. Notons cependant que, avant 3 ans, on apprend et on retient beaucoup de choses : la marche, le langage...

2

L'attention est une des clés de la mémoire.

VRAI

Si on n'est pas attentif aux faits sans grande importance de notre quotidien (l'emplacement des clés, du journal...) car on a mal dormi ou que l'on est anxieux, on enregistre mal l'information et donc on ne la retient pas. C'est ainsi que l'on s'inquiète de troubles de la mémoire qui ne sont finalement que des troubles de l'attention. À noter qu'une bonne hygiène de vie avec une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et un bon sommeil permettent d'entretenir sa mémoire.

3

La maladie d'Alzheimer est héréditaire.

VRAI & FAUX

Il existe une forme héréditaire de la maladie d'Alzheimer qui représente 1,5 % à 2 % des cas*. Il s'agit d'une forme génétique qui s'exprime avant 65 ans, souvent autour de 45 ans. Mais, dans la grande majorité des cas, cette maladie survient après 65 ans, l'âge étant le principal facteur de risque. Il peut cependant exister un « terrain familial ». Environ 900 000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer aujourd'hui en France, elles devraient être 1,3 million en 2020, compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie.

* *Selon l'Inserm.*

4

La perte de mémoire est inévitable à partir d'un certain âge.

VRAI & FAUX

Avec l'âge, la mémoire ne diminue pas, mais elle se modifie.
On a plus de mal à la récupérer, à aller rechercher l'information qui est pourtant stockée dans notre cerveau, un nom propre par exemple. On dit souvent : « Je l'ai sur le bout de la langue ». Se plaindre de sa mémoire est un phénomène banal. À partir d'un certain âge, l'attention et la concentration diminuent, or elles sont nécessaires au moment de la saisie des informations. Paradoxalement, il est plus inquiétant de ne pas se rappeler ce que l'on a fait la veille que d'oublier ce qu'on a fait il y a quarante ans.
La mémoire, c'est la capacité d'acquérir de nouveaux souvenirs.

5

La mémoire, ça se travaille.

VRAI

L'être humain a un réseau de neurones qui a un potentiel de connexions quasiment infini.
Ce réseau est à sa disposition à la naissance. Pour le développer, deux types d'actions : l'apprentissage et le développement des connaissances. Apprendre par cœur dès le plus jeune âge est très bon pour la mémoire. Ensuite, si on connaît déjà l'histoire de la Révolution et que l'on regarde un documentaire sur la chute de Robespierre, on l'inscrira plus facilement dans notre mémoire car il y a déjà « un matelas ». Mais, avant tout, il faut prendre du plaisir. Apprendre par cœur l'annuaire ne sera en rien bénéfique pour votre mémoire. En revanche, faire une activité qui vous donne du plaisir est très bon. Que ce soit les mots croisés ou la pêche à la ligne !

POINT DE VUE

S'inquiéter quand c'est un « oubli vrai »

DR

Pr Bruno Dubois, neurologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière

« On oublie tous l'emplacement de notre voiture sur un parking. Ce n'est pas grave. Il faut s'inquiéter quand c'est un « oubli vrai », c'est-à-dire l'oubli d'une information ou d'un fait qui est signifiant pour nous comme la disparition d'un ami cher, un événement familial récent ou bien encore le fait de se perdre dans un quartier connu. Cet oubli signifie qu'il y a quelque chose de pathologique. Autre signe : une personne qui répète ou demande plusieurs fois la même chose. Ainsi, la maladie d'Alzheimer est une maladie de la mémoire et non pas de l'attention. La personne ne s'en rend pas forcément compte mais l'entourage le perçoit bien et doit se mobiliser en consultant dans un premier temps son médecin traitant qui joue un rôle important. S'il le juge nécessaire, il l'orientera vers une consultation mémoire – il en existe environ 400 en France – ou vers un spécialiste (neurologue, psychiatre ou gériatre) qui établira le diagnostic final avec des tests approfondis. »

Pour parcourir toute l’actualité utiliser les flèches ci-dessous