

Ma mémoire, j'y tiens et je l'entretiens !





Qu'est-ce que la mémoire ?

La mémoire, c'est l'aptitude à enregistrer des informations et la possibilité de les exprimer et de s'en servir pour se souvenir. La mémoire ne sert pas seulement à rappeler les informations du passé, elle permet aussi de planifier l'avenir. Cette « mémoire du futur » ou mémoire prospective nous permet d'organiser le quotidien et d'élaborer des projets à moyen et long terme.

Les différentes mémoires

Il n'existe pas une mais des mémoires.

La mémoire sensorielle :

Elle conserve fidèlement mais très brièvement l'information apportée par les sens et précède la mémoire à court terme. Sa durée est très courte (de l'ordre de quelques centaines de millisecondes à une ou deux secondes).

La mémoire à court terme :

Elle permet d'enregistrer temporairement les événements qui s'enchaînent dans nos vies (un visage croisé dans la rue ou un numéro de téléphone entendu qui se dissipera rapidement à tout jamais si on ne fait pas un effort conscient pour s'en rappeler). Sa capacité de stockage est limitée en durée (30 à 90 s) et en quantité.

La mémoire à long terme :

Elle correspond au stockage prolongé de l'information, au-delà de 60/90s. Sa capacité semble illimitée et elle peut durer des jours, des mois, des années, voire toute une vie ! Elle sert non seulement à emmagasiner tous les événements significatifs qui jalonnent notre existence, mais aussi à retenir le sens des mots et les habiletés manuelles apprises.



Processus de mémorisation

Le processus de mémorisation se fait en trois étapes successives : l'encodage, le stockage et le rappel ou la restitution des informations.

L'encodage vise à donner un sens à la chose à remémorer. Par exemple, le mot "citron" peut être encodé de la manière suivante : fruit, rond, jaune. Si ce mot n'est pas spontanément restitué, l'évocation d'un indice issu de l'encodage (par exemple : fruit) permettra de le retrouver. De la profondeur de l'encodage, donc de l'organisation des données, dépendra l'efficacité de la récupération. L'association d'idées ou d'images par des moyens mnémotechniques (comme le fameux "Mais où est donc Ornicar ?") contribuent à créer des liens qui facilitent l'encodage.

Mais une information, même bien encodée, est toujours sujette à l'oubli. Un certain degré d'effacement survient dans les jours qui suivent l'encodage. Le stockage permet ainsi de consolider les informations. C'est cette consolidation qui différencie le souvenir des faits récents du souvenir des faits anciens. La répétition (par exemple les révisions scolaires) accélère et potentialise le degré de transfert de la mémoire à court terme en mémoire à long terme et par conséquent permet une consolidation.



Le sommeil, dans sa phase paradoxale, joue également un grand rôle de consolidation. Finalement, la restitution (ou récupération) des souvenirs, volontaire ou non, fait appel à des mécanismes actifs qui vont utiliser les indices de l'encodage. Plus un souvenir sera codé, élaboré, organisé, structuré, plus il sera facile à retrouver. On comprend alors que l'oubli résulte des ratés à chacune de ces étapes : mauvais encodage, trace insuffisamment consolidée ou difficulté de récupération...

Mémoire et vieillissement

Quel que soit notre âge, nous avons tous des pertes de mémoire. L'oubli fait partie de la mémoire. Certaines pertes de mémoire sont normales et d'autres liées à une maladie.

On sait que les « trous de mémoire » augmentent avec l'âge, entre autres pour les raisons suivantes :

- Une altération des systèmes sensoriels (vue et audition notamment) empêchant un recueil correct des informations ;
- Une réduction des capacités d'attention : les nouvelles acquisitions sont plus difficiles ;
- Une altération de la récupération active des informations pourtant encodées. Le stress, l'anxiété et certains médicaments peuvent également rendre plus difficile le rappel des informations.



S'il existe des raisons physiologiques à la baisse des performances, le vieillissement de la mémoire s'explique également par une baisse de l'activité psychique, de l'exercice physique et intellectuel ainsi que par l'isolement. La mémoire a besoin d'être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner.

Ce n'est pas parce que vous avez des trous de mémoire que vous avez forcément la maladie d'Alzheimer. La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative, c'est-à-dire que les neurones dégèrent et meurent. Ces neurones, qui servent à programmer un certain nombre d'actions, entraînent, en disparaissant, la perte de ces capacités.

On associe souvent la maladie d'Alzheimer à la perte de mémoire car ce sont effectivement les neurones localisés dans la région de l'hippocampe, siège de la mémoire, qui sont les premiers atteints. Malheureusement, petit à petit d'autres zones du cerveau seront touchées et mèneront à la disparition progressive des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace, de reconnaissance des objets et des personnes, d'utilisation du langage, de raisonnement, de réflexion...



Comment cultiver et préserver sa mémoire ?

Avoir une bonne hygiène de vie

- Privilégier une alimentation équilibrée et variée ;
- Limiter sa consommation d'alcool ;
- Bien dormir ;
- Eviter si possible certains médicaments qui peuvent altérer le fonctionnement de votre mémoire (voir avec votre médecin).

Mais surtout exercer sa mémoire !

Une des meilleures méthodes reste la lecture qui requiert en permanence attention, perception visuelle, reconnaissance, construction d'images mentales, organisation des informations, etc ...

A la retraite, il est important de conserver une activité intellectuelle : associations, jeux (mots croisés, scrabble, échecs, jeux de cartes), lecture. Bricoler, jardiner, voyager seraient également bénéfiques. Enfin, maintenir vue et audition et/ou corriger les déficiences éventuelles amélioreront le recueil des informations.

... Et pour étudier efficacement ?

Maintenant que le fonctionnement de la mémoire n'a plus aucun secret pour vous, vous aurez sans doute déjà compris quelles sont les clés pour apprendre efficacement ses leçons : être attentif en cours pour bien encoder, relire les cours de la journée le soir pour favoriser la consolidation en passant une bonne nuit de sommeil, relire les cours précédents avant le nouveau, avoir une prise de notes efficace et mettre en avant le plan du cours (titres, sous-titres...) pour bien le visualiser. Il faut en moyenne réviser 5 à 6 fois pour bien connaître sa leçon et on peut considérer un cours comme assimilé s'il est parfaitement restitué après au moins 15 jours sans rappel. Mais, rappelez-vous, ce n'est pas le temps passé à travailler qui est important, mais la quantité de connaissances bien assimilées. N'oubliez donc pas de faire des pauses pour rester efficace, et prenez le temps de vous relaxer pour ne pas laisser le stress « perturber » la restitution de précieuses informations !

POUR EN SAVOIR +

Le site prévention de la mutuelle Sphéria Val de France
www.prevention-sante.com



SERVICE PRÉVENTION : 02 38 78 74 00

Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité inscrite
 au registre national des mutuelles sous le n° 423 406 339