FRFCA : le cerveau et la mémoire

Autor(en): **R.H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829585

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le cerveau et la mémoire

En collaboration avec les Ecoles-club Migros, Pro Senectute Vaud a développé la base méthodologique de l'entraînement à la mémoire. Pour répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées qui souhaitent se retrouver dans des structures «3e âge» (clubs d'aînés, centres de jour, groupes d'intérêt, etc.), Pro Senectute Vaud a développé une méthode originale appelée «Réveil-mémoire». Cette dernière tient compte du rythme d'apprentissage différent de personnes âgées (géragogie). Elle contient actuellement trois modules.

Mireille Jemelin: «Le cerveau, l'aventure intellectuelle de l'humanité la plus passionnante!»
Photo R. H.

La Fédération romande des fédérations ou associations de clubs d'aînés a convié ses membres à l'Ermitage, à Yverdon, afin de leur faire écouter un exposé très intéressant, présenté par Mme Mireille Jemelin, docteur en biochimie, sur le thème «Le cerveau et la mémoire». Connaissant son sujet à fond, la conférencière a su se mettre à la hauteur de ses auditeurs en retenant plus particulièrement les problèmes que rencontrent parfois les aînés. «Comprendre comment le cerveau fonctionne est l'aventure intellectuelle de l'humanité la plus passionnante!» a-t-elle précisé. La première partie de son exposé s'est attachée à examiner le cerveau sous l'aspect macroscopique, c'est-à-dire le fonctionnement des différents étages du cerveau, tout en expliquant comment se font les communications entre les cellules nerveuses. Dans la seconde partie, elle a abordé les phénomènes propres à la mémoire, notamment le stockage des informations et l'évolution des souvenirs. Ainsi, on distingue deux types de mémoire, une à court terme, trace fugace de quelques secondes qui ne donne pas lieu à un marquage durable des structures nerveuses et un autre à long terme où une empreinte nerveuse persiste de façon durable, même toute la vie. «Il n'y a pas, a-t-elle précisé, dans le cerveau, de centre de la mémoire à proprement parler, mais un ensemble de structures interconnectées qui communiquent afin de stocker les informations, de les comparer entre elles et à d'autres, antérieures, et finalement de les restituer.» Parfois technique, mais toujours en ayant soin de vulgariser le mieux possible son sujet, l'oratrice a dressé un tableau fort concis des nombreuses possibilités que nous avons pour développer ou entretenir la mémoire. Les quelque quatre vingts personnes qui assistaient à cette journée yverdonnoise ont également pu participer à des exercices permettant, sans faire de gros efforts, de maintenir l'état de sa mémoire en bonne forme. Mme Jemelin a, à ce propos, rappelé que le musicien Pablo Casals, âgé de 82 ans, a réussi à maintenir sa mémoire dans une forme extraordinaire, puisque, sans partition musicale, il exécutait encore des concerts. En conclusion, elle a relevé que la mémoire est en fait une faculté essentielle pour la conservation de l'individu. Certes, s'il est rare d'entendre un orateur aborder cet intéressant sujet, il est encore plus rare d'entendre un spécialiste se mettre aussi bien au niveau de son public pour lui faire découvrir les méandres de l'étude de notre corps.

R. H.

PUBLICITÉ

Le café aux effets irritants atténués – savoureux et bien toléré!

Depuis des années, le «Café ONKO S», très apprécié, est la boisson favorite, le plaisir quotidien de nombre d'amateurs de café sensibles. Ce délicieux café est débarrassé, au cours d'un procédé spécial, de nombreuses substances irritantes, et cela avec tant de précautions que la caféine et tout l'arôme restent entièrement conservés. Un café bien toléré incomparable.
Savourez vous aussi le fameux café «ONKO S».
Il est inégalé. «Café ONKO S» est en vente sous forme de café moulu emballé sous vide – spécialement pour machines espresso et préparation avec filtre – et sous forme de café soluble lyophilisé.