

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Les conseils du médecin : les troubles de la mémoire

### **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:** 14.01.2026

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

aux gens âgés tend à disparaître. C'est aux Américaines que nous devons le goût des couleurs pastel. Avec des cheveux gris, ces tons clairs sont beaucoup plus seyants que l'éternel gris ou noir. Encore qu'il y ait des personnes âgées à qui le noir va très bien... Le principal c'est de ne pas s'habiller en vieux monsieur ou en vieille dame.

— *Il est plus difficile d'être une vieille dame ou un vieux monsieur ?*

Grâce à mon livre, je reçois beaucoup de confidences et je suis en train de découvrir à ma grande surprise que les hommes sont beaucoup plus catastrophés de vieillir que les femmes. Je pensais que les femmes en raison de leur coquetterie, de leur inquiétude à propos d'une ride, auraient tendance à vieillir plus mal que les hommes. Or, c'est exactement le contraire. Je suis stupéfaite du nombre d'hommes remarquablement intelligents, importants, dont la situation dépasse de beaucoup la peur de la mise à la retraite, qui sont paniqués à l'idée de vieillir et qui se sentent vraiment au bout de leur rouleau. C'est assez pathétique.

— *A quel âge prépare-t-on une vieillesse heureuse ?*

Dans mon cas j'y ai pensé très jeune. Tant sur le plan moral que sur le plan de la coquetterie. J'ai commencé à beaucoup m'occuper de soins de beauté, de culture

physique. Cela m'a beaucoup servi car je n'y ai jamais pensé avec angoisse. Je trouve qu'il est complètement inutile de s'insurger contre l'inévitable. L'âge c'est comme le temps qu'il fait. A quoi bon se plaindre parce qu'il fait trop froid ou trop sec. A quoi bon perdre son temps à se dire « j'ai un an de plus et l'année prochaine, j'aurai encore un an de plus ». Qu'est-ce que vous voulez qu'on y fasse ? Autant prendre cela le mieux du monde.

— *Etes-vous heureuse ?*

Oui, je suis très heureuse.

— *Peut-on vous demander votre âge, ou est-ce une impertinence ?*

Ce n'est pas une impertinence, mais je ne dis pas mon âge. Pour la bonne raison que les gens se font une idée des autres suivant l'âge tel qu'ils l'imaginent. Il y a une image d'Epinal du monsieur ou de la dame de 60 ans, une autre image d'Epinal du monsieur ou de la dame de 80 ans. Je ne me prête pas à ce jeu-là.

— *Vous ne dites pas votre âge d'état civil, mais quel est l'âge de vos artères ?*

Je ne sais pas. C'est très variable. Gide disait « J'ai eu 60 ans pendant 20 ans, et puis tout d'un coup j'ai eu 80 ans. » L'âge arrive par étape. **Monique Toussaint.**

« 3 MAGAZINE », Bruxelles.

## Les conseils du médecin

# Les troubles de la mémoire

Il est assez rare qu'une consultation médicale ne soit motivée que par les seuls troubles de la mémoire, surtout chez les sujets de plus de 60 ans.

En effet, il semble que les gens considèrent comme normal l'affaiblissement des facultés intellectuelles à partir d'un certain âge. La mémoire n'est qu'une des facettes de cette activité.

Habituellement, c'est en fin de consultation, après nous avoir exposé les troubles motivant sa venue, que le patient ajoute : « Et puis, docteur, je perds la mémoire... » Là est pourtant un des aspects de la sénescence mentale qui semble le plus accessible à la thérapeutique, si l'on veut bien s'en occuper à temps.

Sans vouloir nous livrer à une étude anatomique trop poussée, il faut savoir que les cellules cérébrales, spécialement celles de la matière grise, ne se renouvellent pas durant la vie comme la plupart des autres cellules de l'organisme. Nous naissons avec un certain « stock » de cellules nerveuses qui doit nous suffire durant toute notre vie. Ceci pour expliquer que si le médecin se trouve en présence de cellules pratiquement mortes, il ne pourra rien faire pour les remplacer. Par contre, si ces cellules

sont simplement fatiguées, ou en voie d'épuisement, il pourra encore agir sur elles pour leur redonner un pouvoir fonctionnel qu'elles avaient peut-être perdu.

Il faut donc essayer d'agir sur la perte de cette faculté de la mémoire, très vite, avant la soixantaine si possible, et au moins dès que le sujet perçoit nettement que quelque chose ne va pas de ce côté-là. Car si une personne aux alentours de la soixantaine peut, dans bien des cas, avoir gardé intactes toutes ses facultés, c'est parfois vers quarante ans que débute ces troubles de la mémoire.

La conduite du médecin sera différente selon le cas qui se présentera à lui, car ces troubles peuvent être dus à des troubles circulatoires ou à des troubles de la nutrition cellulaire.

Certaines drogues aideront à la dilatation des petites artères nourricières des cellules cérébrales. D'autres drogues aideront à la disparition ou tout au moins à la diminution de l'athéro-sclérose de ces petites artères.

Dans certains cas il s'agit simplement d'une « fatigue » cérébrale et dans ces cas-là, les dérivés de l'acide glutamique (acide aminé de l'intelligence a-t-on dit) rendront de bons services.

Ailleurs, le médecin se rendra compte que c'est un défaut de ce qu'on appelle les « oligo-éléments » (cuivre, magnésium, or, argent, etc.) qui engendre le trouble, et, en rectifiant ce défaut, il peut redonner vigueur à un intellect qui s'épuise.

Car, en définitive, ce sont toutes les fonctions cérébrales qui bénéficieront de la thérapeutique. **Dr P. L.**