Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 5

Artikel: Attention aux trous de mémoire!
Autor: A.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827362

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: 13.07.2025

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

VD

Attention aux trous de mémoire!

On prétend que 60% des seniors sont préoccupés par leur mémoire. Or, sur cent personnes qui se plaignent, le quart seulement présente un problème. Joëlle Gervaix-Berney, responsable de projets à Pro Senectute Vaud, évoque ici la stimulation de la mémoire.

Depuis plusieurs années, Pro Senectute dispense des cours de stimulation-mémoire aux personnes intéressées. Généralement, il s'agit d'une dizaine de séances hebdomadaires de deux heures chacune. Le prix du cours n'est pas excessif: Fr. 150.– pour les personnes en âge AVS. Un service social peut même prendre en charge tout ou partie de cette somme en cas de problème financier.

«L'un des objectifs principaux de nos cours est l'aspect théorique», dit Joëlle Gervaix-Berney. «Il faut donner des éléments aux gens, afin qu'ils comprennent comment fonctionne la mémoire en général et en particulier. En fait, on leur conseille, avant d'accuser leur mémoire défaillante, de faire preuve d'attention et de concentration. Certaines personnes ont la mémoire auditive, d'autres la mémoire visuelle. On ne peut mémoriser les choses que si on le désire vraiment...»

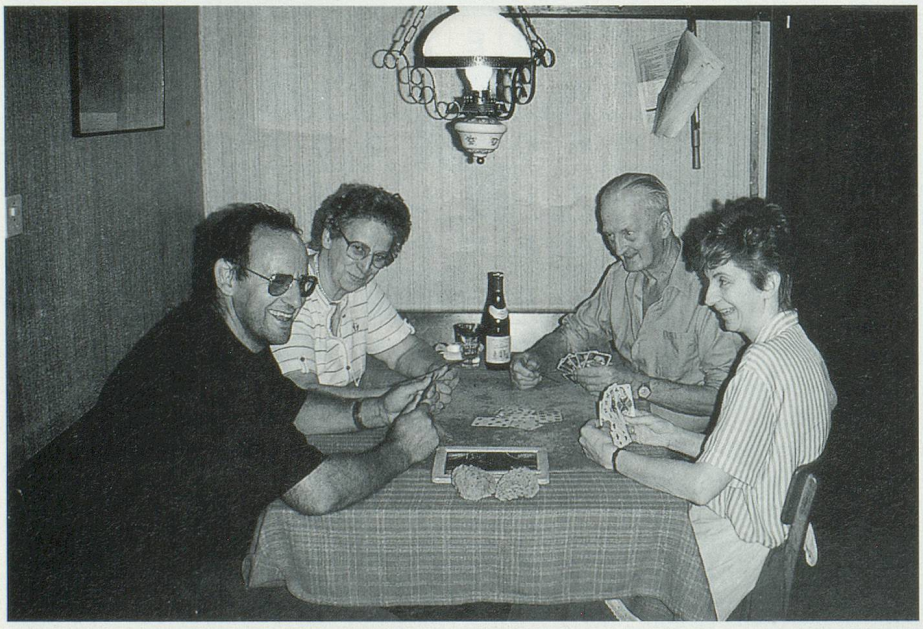
Il n'est donc pas utile de se répéter des tables de multiplications ou les capitales d'une centaine de pays, si l'on n'en a pas vraiment besoin. «Il faut avoir des projets, mémoriser des choses essentielles. Le cerveau est un ordinateur et chacun doit trouver les clés pour aller à la recherche des informations».

Les ennemis

Naturellement, si un numéro de téléphone ne vient pas soudainement à l'esprit, si un nom reste sur le bout de la langue, si l'on ne se souvient plus d'une date anniversaire, on a tendance à dramatiser. Un mot revient, lancinant, terrifiant: Alzheimer. «Or, plus on a peur de perdre la tête, plus on la perd», explique Joëlle Gervaix-Berney.

L'angoisse et le stress sont des ennemis de toujours et la dépression peut également avoir des conséquences directes sur les troubles de la mémoire. «Si des troubles persistent, on conseille aux gens d'en parler à leur médecin ou aller consulter à la Policlinique de psychogériatrie.»

On dénombre plusieurs autres ennemis de la mémoire. L'alcool est particulièrement néfaste. Pris à forte dose, il entraîne une grave amnésie des faits récents (syndrome de Korsakoff). Mais le tabac, plus précisément la nicotine, peut aussi produire une perte sensible de la mémoire (notamment celle des mots). Enfin, certains médicaments, mais surtout les somnifères, les antidépresseurs et les stupéfiants sont nuisibles à certaines doses.



Jouer aux cartes, c'est bon pour la mémoire!

Une bonne hygiène

Afin de conserver une bonne mémoire, il s'agit de respecter une bonne hygiène de vie. Le sommeil, grand réparateur du corps, joue également un rôle important dans le mécanisme de la mémoire. La relaxation est une aide précieuse. Une hygiène alimentaire équilibrée parti-

cipe également au bon fonctionnement du cerveau. Les aliments riches en calcium et en phosphore sont d'excellents supports de la mémoire. Parmi eux, citons le lait, le fromage, les œufs, les oléagineux et les poissons.

Il est important, d'autre part, de conserver une activité physique et psychique, car c'est le moteur principal d'un bon fonctionnement de la mémoire. «Il s'agit de rester curieux, éveillé, d'utiliser quotidiennement sa mémoire, il ne faut pas s'arrêter, mais au contraire continuer de l'entretenir».

De nombreuses activités sont proposées aux seniors pour entretenir la mémoire: «Le jass et la pétanque sont souvent des prétextes à sortir de la solitude, mais c'est important. Si l'on n'a personne à qui raconter ses souvenirs, on n'a plus besoin de la mémoire...»

Dans les cours de Pro Senectute, des renseignements sont donnés sur la relation entre le vieillissement et les difficultés mnésiques; les causes des éventuelles défaillances sont analysées et des jeux et des exercices permettent de stimuler la mémoire.

Un nouveau moyen d'information vient d'être mis sur le marché par Pro Senectute Vaud. Il s'agit d'une vidéo de trente minutes, réalisée par Philippe Nicolet, intitulée «Les Terriers de la mémoire». Cette vidéo sera utilisé dans le cadre d'une campagne d'information et de prévention du mal-vieillir à la population vaudoise âgée de 55 à 80 ans.

A.V.

Informations: Pro Senectute Vaud, Joëlle Gervaix-Berney, Maupas 41 à Lausanne. Tél. 021/646 17 21. Policlinique universitaire de psychogériatrie, Av. de Morges 10, 1004 Lausanne. Tél. 021/625 25 95.

Conférence: «Oubli et vieillissement, agir ou s'inquiéter». Le 17 juin à 9 h 30 au Rond-Point de Beaulieu, Lausanne.

Mémoire phénoménale

Le magicien américain Harry Lorayne a longtemps utilisé sa mémoire dans le domaine du music-hall. Aujourd'hui, il propose un livre permettant de développer une mémoire exceptionnelle. Interview.

– On découvre que vous pouvez mémoriser en vingt minutes les noms et les visages de 300 personnes, retenir des nombres de plus de 30 chiffres et retrouver du premier coup les pièces manquantes d'un jeu de 52 cartes. Qu'est-ce qui vous a poussé à développer une mémoire aussi phénoménale?

– Lorsque j'étais enfant, à New York, j'avais de grosses difficultés à l'école. Alors, pour améliorer ma mémoire, j'ai cherché parmi les techniques qui existaient à l'époque. Et puis, sans même m'en rendre compte, j'ai adapté ces méthodes à mes besoins.

– Votre livre décrit des méthodes qui se combinent selon ce que l'on souhaite mémoriser. Il y a la méthode dite des liens. Brièvement, de quoi s'agit-il?

– Elle permet de mémoriser des listes de choses, d'objets ou d'articles de façon séquentielle, en les liant les uns aux autres. Toute la mémoire fonctionne par liens. Ce que j'enseigne, c'est comment faire des liens consciemment, en faisant intervenir l'imagination, l'humour et l'absurde. Plus l'association que vous faites entre éléments à mémoriser est ridicule, plus vous vous en souviendrez. Prenons un exemple très simplifié: vous devez sortir pour acheter la litière pour le chat, des cigarettes, des clous, un stylo, etc. Si vous imaginez un chat avec une cigarette dans la gueule, puis que vous fumez des clous, vous créez des associations loufoques entre les objets, qui permettent de mémoriser très vite de longues listes et de les retenir longtemps.

Un bon entraînement

– Vous parlez ensuite d'une méthode qui consiste à substituer les mots. Quel en est le principe?

– Si je rencontre un M. Smolesky, comment m'en rappeler? Cela ne veut rien dire en français. Il faut donc donner un sens à ces sons abstraits. «Smolesky», par exemple, évoquera en français «ce mollet» et «ski». Vous imaginez un mollet à côté d'une paire de ski. Je simplifie, mais c'est avec cette méthode que je mémorise des centaines de noms et visages en un rien de temps.

– Pensez-vous vraiment que tout le monde puisse développer une mémoire comme la vôtre?

– Avec le recul que j'ai depuis aujourd'hui et les millions de personnes qui utilisent ces méthodes, il est désormais prouvé que tout le monde peut développer sa mémoire de manière exceptionnelle.

– Donc pour vous, il n'y a pas de mauvaise mémoire, mais seulement une mémoire non-exercée?

– Exactement. Il y a deux catégories de mémoire: la mémoire entraînée et la mémoire non-entraînée. La plupart des gens ont une mémoire non-entraînée, tout simplement parce qu'ils ne savent pas comment l'utiliser. Aux Etats-Unis, mes systèmes commencent à être enseignés dans des écoles privées, dans quelques écoles publiques, dans des universités. Ils sont également présentés dans le manuel de base des étudiants en psychologie.

Interview: Alain Berger

«Développez une mémoire exceptionnelle!», de Harry Lorayne. Editions Jakin.