

La **MEMOIRE** désigne un ensemble de systèmes interactifs de **traitement des informations**, qui assurent leur **enregistrement**, leur **stockage** et leur **récupération**.

Il existe différentes types de mémoire :

La mémoire perceptive, liée aux sens, surtout à la vue mais aussi à l'ouïe et à l'odorat : elle permet de mémoriser des lieux, des visages, des voix sans s'en rendre compte.

La mémoire à court terme aussi appelée mémoire immédiate ou de travail porte sur les événements récents et permet par exemple de retenir momentanément un numéro de téléphone.

La mémoire à long terme permet d'avoir des souvenirs anciens. On y distingue :

- **la mémoire procédurale** : mémoire des automatismes, du savoir-faire et de l'acquisition des habiletés : par exemple marcher, conduire, faire du vélo, jouer d'un instrument de musique...
- **la mémoire sémantique** : mémoire de la connaissance et du savoir. Elle concerne l'ensemble de nos connaissances sur le monde et nos souvenirs personnels.
- **La mémoire épisodique et autobiographique** : Elle permet de se souvenir de moments et d'évènements marquants de notre vie passée. Elle permet de se situer dans le temps et de se projeter dans le futur.

La mémoire dépend :

- De la qualité de la réception sensorielle (d'où l'importance notamment de bien voir et de bien entendre),
- De l'intérêt ou de l'utilité que représente l'information pour nous,
- De notre motivation,
- De l'état psychologique dans lequel on se trouve lors de l'enregistrement, du stockage ou de la récupération des informations,
- De notre attention, concentration et compréhension,
- ...

Certains éléments peuvent interférer négativement sur la mémoire :

- les médicaments, l'alcool et les drogues,
- le stress, la fatigue et l'anxiété,
- Un événement traumatisant (un deuil par exemple),
-

A contrario, il existe des alliés de la mémoire :

- un **sommeil** de qualité facilite la mémorisation,
- une **alimentation variée et équilibrée** améliore les fonctions cognitives,
- une **activité physique adaptée et régulière** favorise l'oxygénation du cerveau et un meilleur sommeil,
- des **liens sociaux et affectifs nourris** ont une influence positive sur notre mémoire.

De façon générale, une bonne hygiène de vie contribue à de bonnes capacités de mémorisation.

Ce qui aide à mémoriser :

- Être organisé, concentré, au calme et disponible,
- Porter de l'intérêt à ce qu'on doit retenir, être motivé
- Et développer des techniques de mémorisation.

7 stratégies de mémorisation ont été mises en évidence :

- **l'imagerie mentale** : visualisation, représentations mentales
- **l'indicage** : construction d'indices, de points de repère
- **l'association** : faire des liens entre les informations à retenir, associations d'idées
- **la répétition** : apprentissage par cœur, acquisition d'automatismes
- **la classification - catégorisation** : ordonner, ranger par thème
- **la contextualisation** : se situer pour pouvoir se re-situer. COQQP : Comment ? Où ? Qui ? Quand ? Pourquoi ?
- **la discrimination** : rendre plus distinctif, mettre en évidence, attirer l'attention sur...

De nombreuses personnes notamment en avançant en âge se plaignent de troubles de la mémoire qui peuvent concerner la capacité à mémoriser un fait nouveau et/ou la capacité à retrouver une information ou un souvenir. (Oubli d'un rendez vous, perte de ses clés/lunettes, difficulté à retrouver un nom,...).

Ces "trous" de mémoire sont la plupart du temps sans gravité.

Ils peuvent être liés à un manque de concentration, à un stress, à de la fatigue, à de l'anxiété,... mais aussi à un Déficit d'Attention Du à l'Age (cf. texte DADA ci-joint).

Toutefois, si des « oublis » inhabituels préoccupent la personne (ou son entourage) et la gênent dans sa vie quotidienne, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant qui peut orienter vers un neurologue ou un centre mémoire pour faire une évaluation précise.

Pour finir, le plus important est de se souvenir que la mémoire s'entretient !

Le cerveau n'est pas un muscle, mais il est possible de le stimuler.

Pratiquer chaque jour, tout en s'amusant, différents types d'activités physiques et intellectuelles : lecture, mots fléchés, sudokus, sorties, puzzle, jeux de société,... est la meilleure façon de renforcer et de préserver sa mémoire !