

30 avril 2013

***Souvenirs, souvenirs...  
Comment optimiser sa  
mémoire ?***

A.-C. Juillerat Van der Linden

Association VIVA, Lancy

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation, UniGe

Consultation Mémoire, HUG

# Mémoire et avancée en âge

- o De quelle(s) mémoire(s) parle-t-on ?
- o Comment la mémoire évolue-t-elle avec l'âge ?
- o Quels sont les facteurs qui influencent le vieillissement de la mémoire ?
- o Que peut-on faire ?

J'ai la mémoire qui flanche...



- o Jeanne...
- o M...

## Une bonne ou une mauvaise mémoire ?

- o Attention : Il y a différentes mémoires, qui fonctionnent différemment, qui interagissent, qui dépendent de diverses parties du cerveau et qui sont influencées par d'autres capacités cognitives (« intellectuelles ») et émotionnelles.

# Des mémoires...

- o Mémoire à court terme (dite aussi « de travail »)
  - o Non verbale
  - o Verbale
    - Administrateur central : manipule des informations stockées temporairement, partage les ressources disponibles
    - Par ex., « Répétez ces mots dans l'ordre alphabétique de leur 1<sup>ère</sup> lettre ! »



# Des mémoires...

- o Il y a aussi des mémoires à long terme
  - o Episodique : se souvenir de quelque chose que l'on a personnellement vécu, à un moment et un endroit donnés
  - o Sémantique : les connaissances générales
  - o Procédurale : les « savoir-faire »



# Mémoire épisodique

Une mémoire dont vous êtes le héros/l'héroïne

- o Pouvez-vous me décrire la dernière balade que vous avez faite au bord du lac ?

*(lieu, date, météo, destination, autres personnes présentes, anecdotes durant le parcours...)*



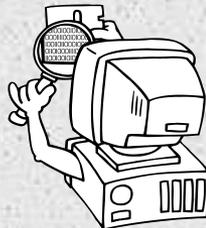
# Mémoire épisodique : une mémorisation en 3 temps



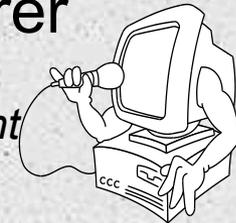
**1. Enregistrer**  
*Placer en mémoire  
volontairement*

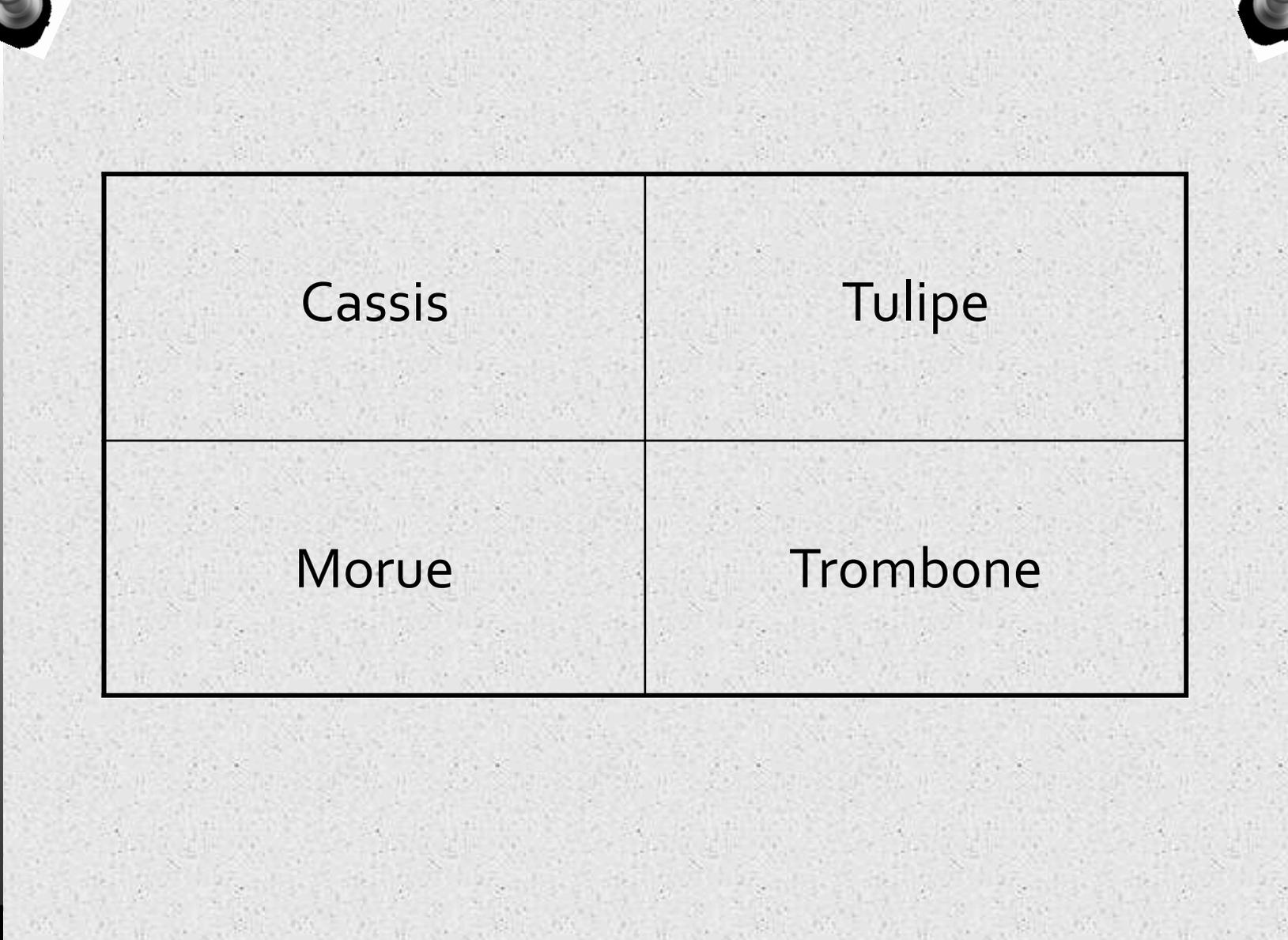


**2. Stocker**  
*Garder en mémoire*



**3. Récupérer**  
*Se rappeler  
consciemment*





Cassis

Tulipe

Morue

Trombone



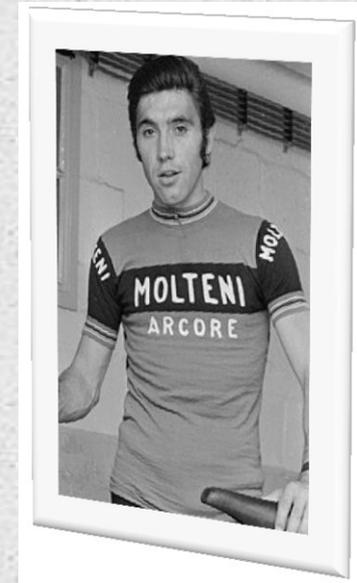
## o Rappel de mémoire épisodique

- o Quel était le fruit ?
- o Quel était l'instrument de musique ?
- o Quel était le poisson ?
- o Quelle était la fleur ?

# Mémoire sémantique

Connaissances générales, culture

- o Quelle est la capitale de la Belgique ?
- o Qui était Eddy Merckx ?
- o Qu'est-ce que ceci ?



# Mémoire procédurale

La mémoire des savoir-faire

- o Sports, musique, automatismes du quotidien (par ex., jouer d'un instrument, faire du vélo, composer un numéro, un code...).
- o On acquiert l'habileté, on progresse, mais sans se souvenir de chaque étape de l'apprentissage.





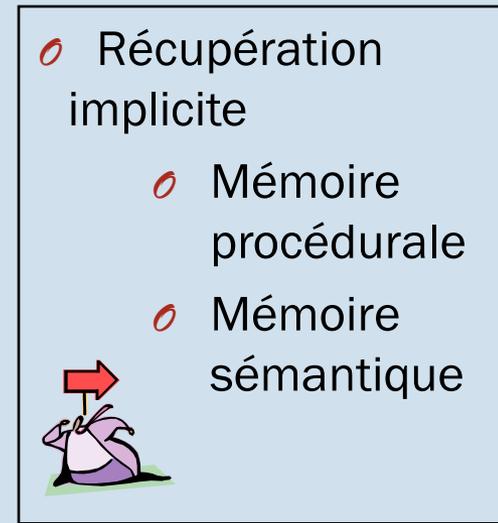
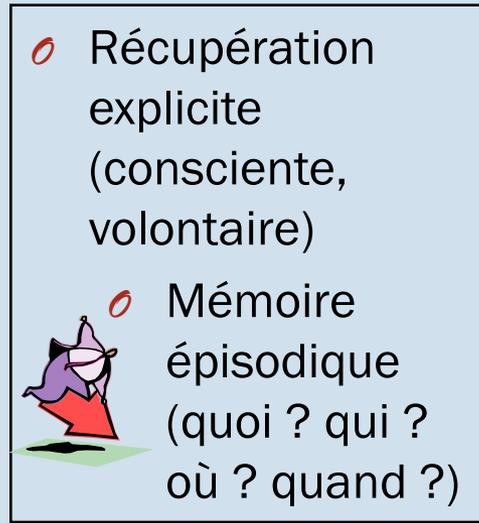
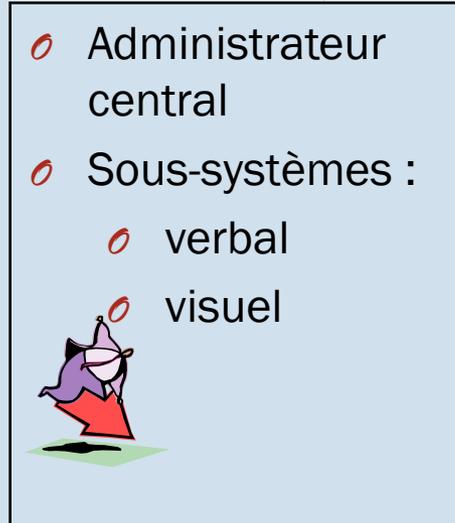
## o Rappel de mémoire épisodique

- o Quel était le fruit ?
- o Quel était l'instrument de musique ?
- o Quel était le poisson ?
- o Quelle était la fleur ?

# Systemes de memoire et avancee en age

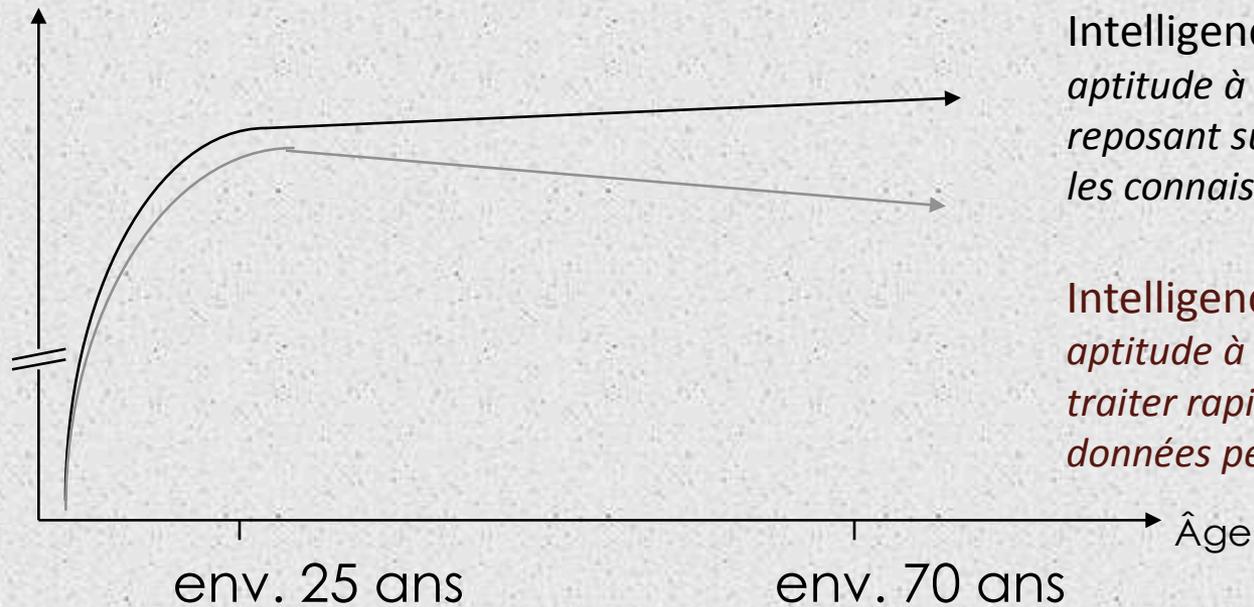
Memoire de travail

Memoire a long terme



Memoire autobiographique

# Intelligence et avancée en âge



**Intelligence cristalline**  
*aptitude à l'action pratique,  
reposant sur l'expérience,  
les connaissances*

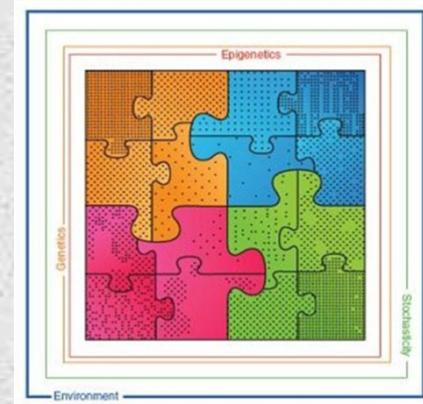
**Intelligence fluide**  
*aptitude à comprendre et  
traiter rapidement les  
données perçues*

# Fonctionnement cérébral et avancée en âge

o Le fonctionnement cérébral/cognitif - y compris celui de la mémoire – dépend de très nombreux processus

- biologiques,
- psychologiques,
- sociaux,
- culturels.
- environnementaux

aux interactions complexes !



# Vieillesse et bien-être

## Aspects biologiques

Patrimoine génétique

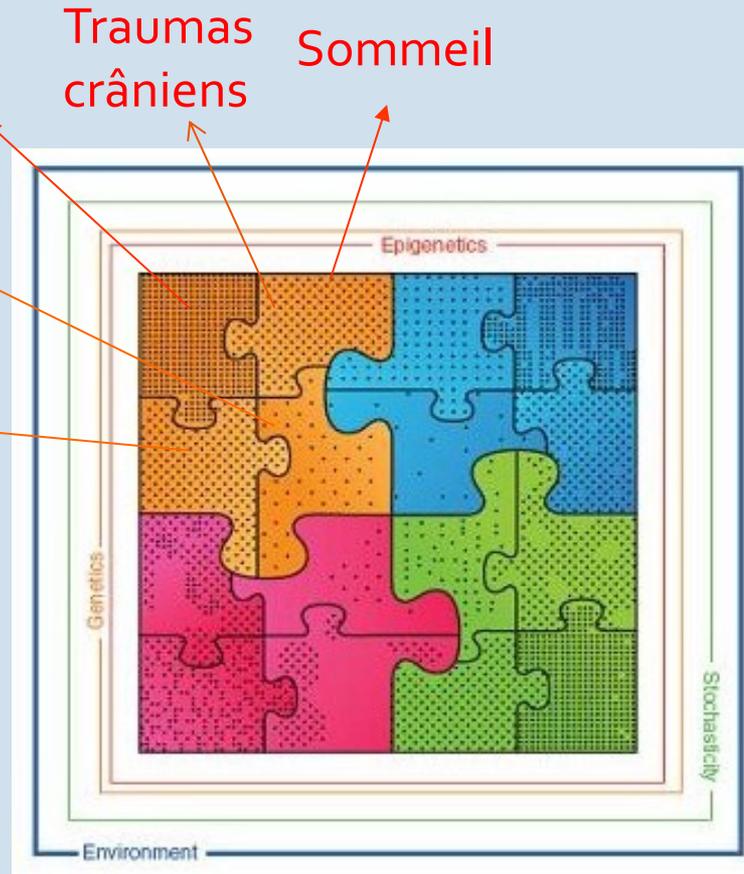
Traumas  
crâniens

Sommeil

Vision et audition

Facteurs de risque ♥ :

- hypertension
- diabète
- tabagisme



# Vieillesse et bien-être

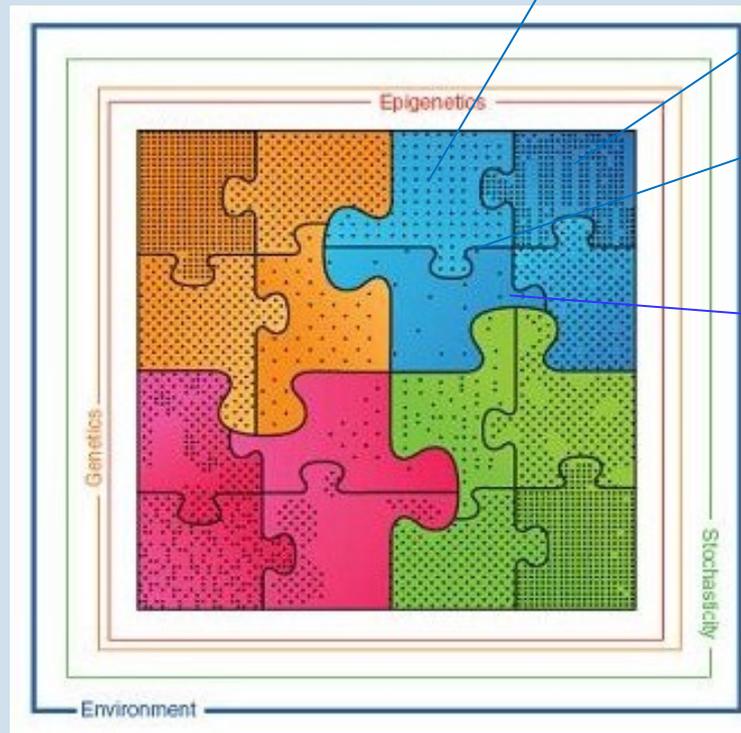
## Aspects psychologiques

Événements traumatiques

Personnalité

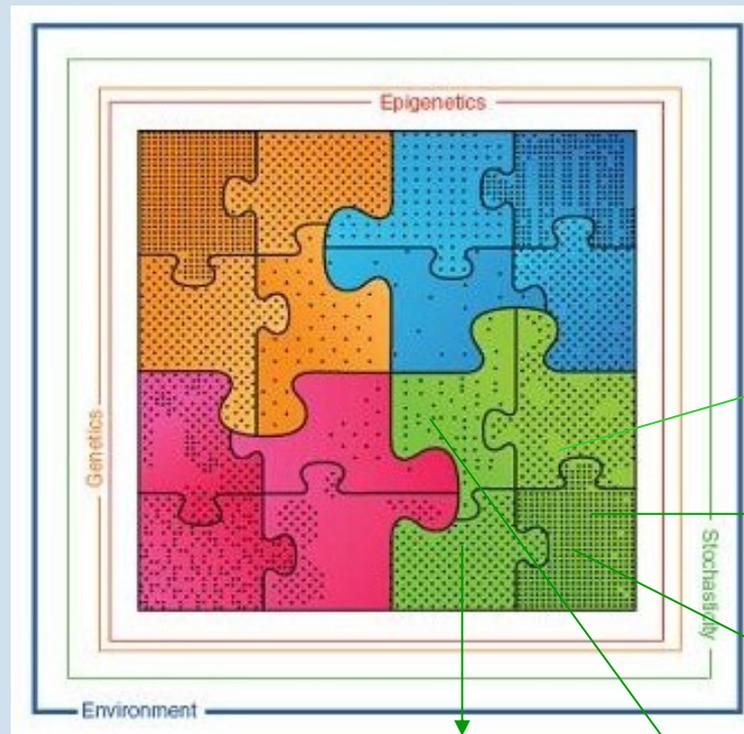
Stress

Image de soi,  
stéréotypes



# Vieillesse et bien-être

## Style de vie



Qualité de l'environnement

Alimentation

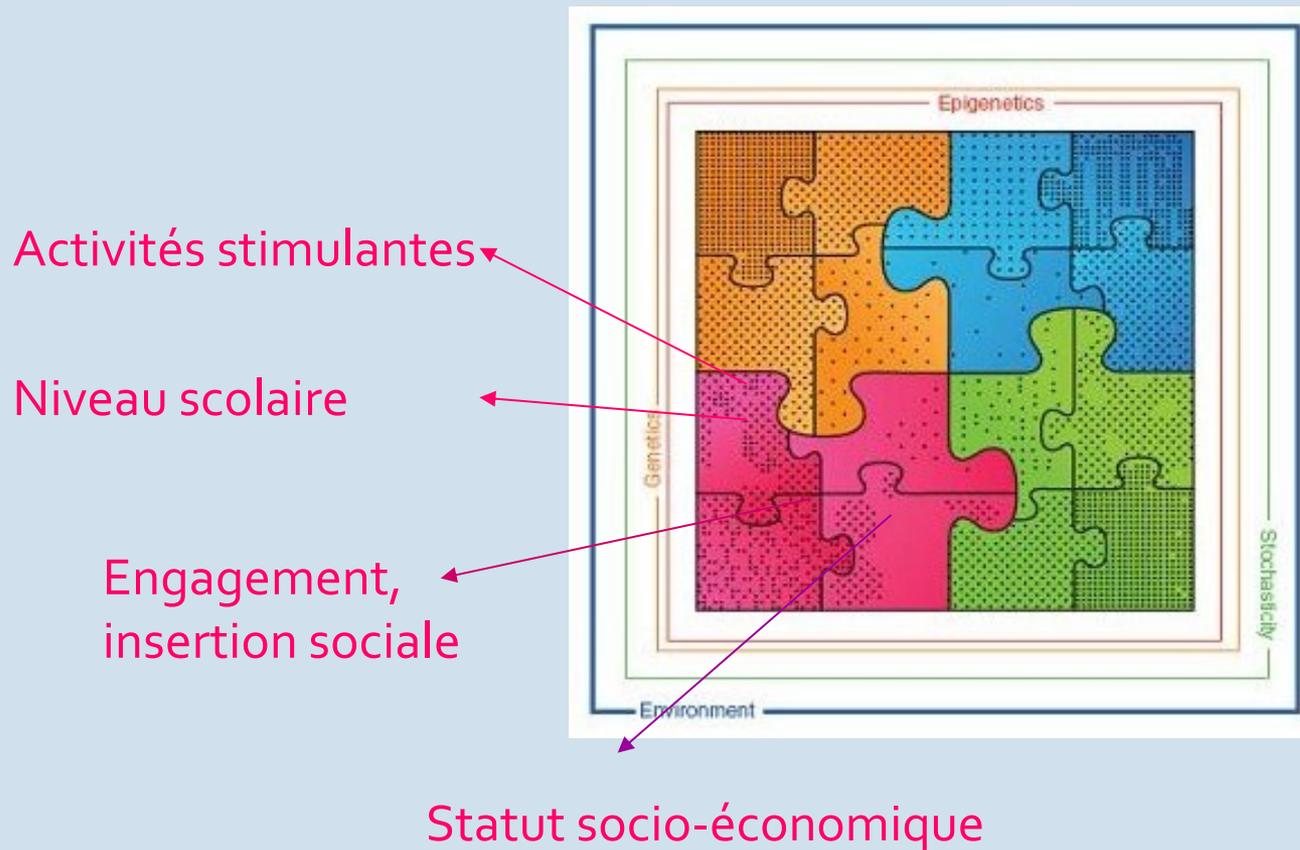
Certains médicaments

Tabagisme, alcoolisme

Activité physique régulière

# Vieillesse et bien-être

## Aspects sociaux



Le fonctionnement cérébral dans la vieillesse est le produit de ces influences tout au long de la vie...





**ATTENTION AUX STEREOTYPES !**



2<sup>e</sup> partie

Que faire ???

# Une ordonnance pour bien vieillir

## Rôle essentiel de la prévention :

- o Une bonne hygiène de vie
  - o activité physique: 10km de marche/sem.
  - o alimentation, vin, attention aux médicaments et au tabac
  - o contrôle des facteurs de risques cardio-vasculaires



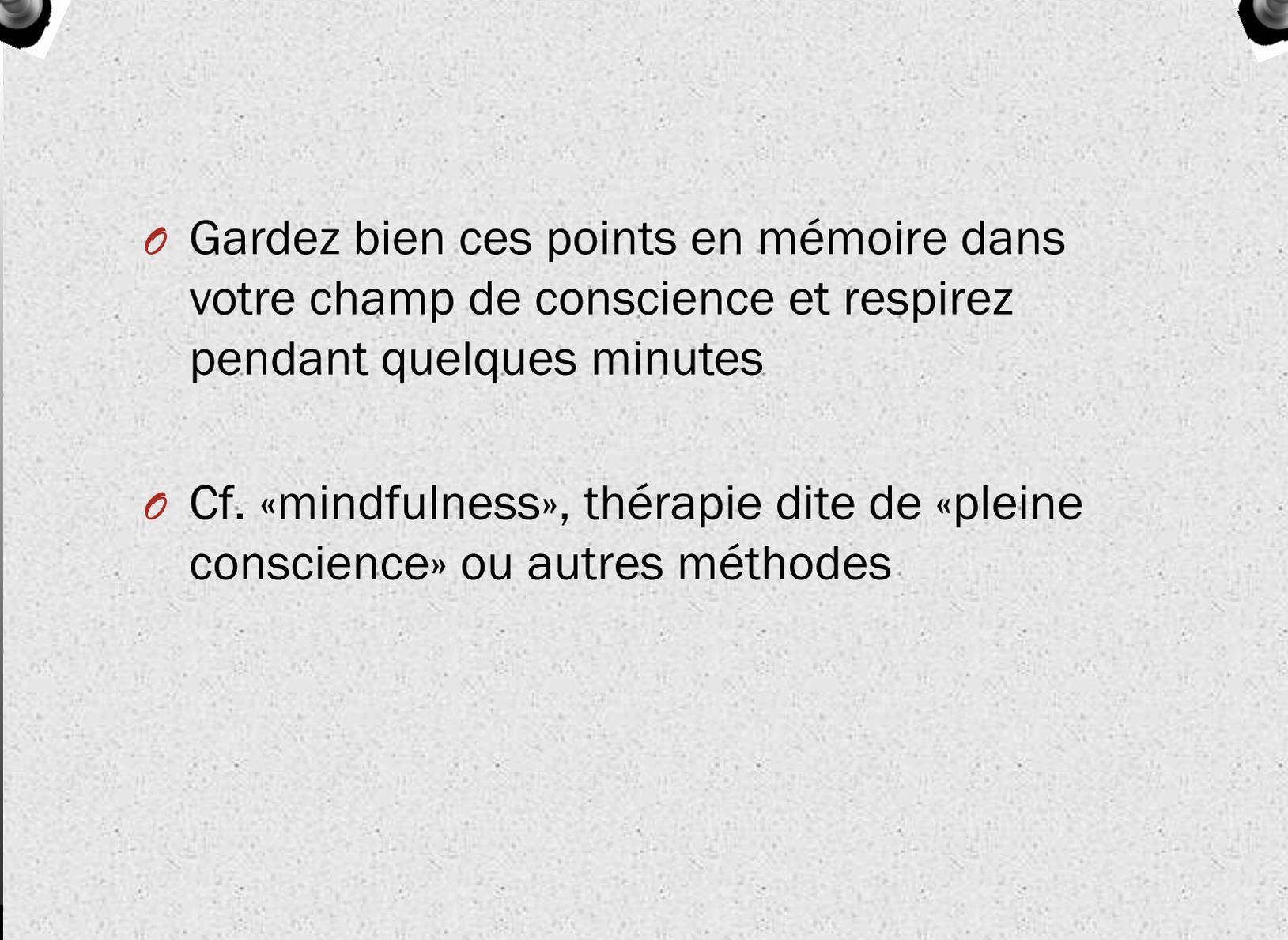
# Une ordonnance pour bien vieillir

## Rôle essentiel de la prévention :

- o Rester un(e) apprenant(e) tout au long de sa vie, garder des activités complexes et stimulantes
- o S'engager, militer, faire du bénévolat, avoir des buts, ne pas rester seul(e)
- o Limiter le stress, se faire aider si l'on est dans une situation de détresse psychologique

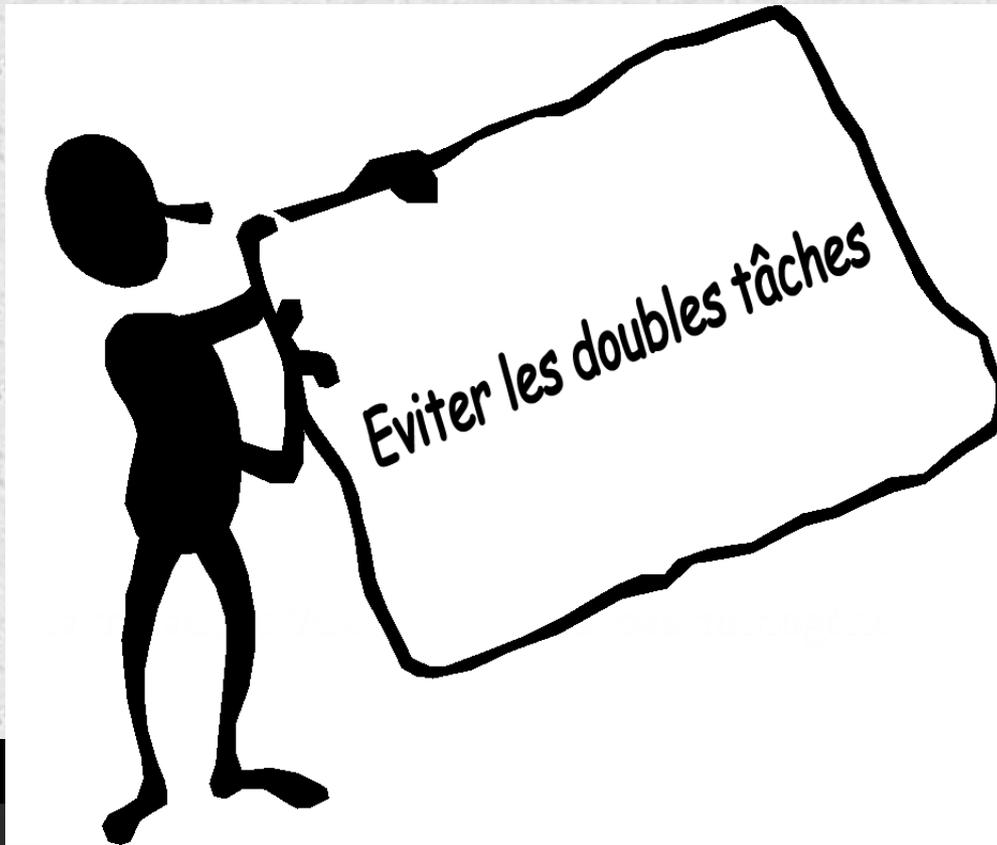
# Gestion du stress

- o Focalisation attentionnelle, par exemple
- o Mettez-vous au calme et asseyez-vous
- o Repérez ces cinq points :
  - o Le premier est en face de vous contre le mur.
  - o Le second est en haut à gauche de votre champ de vision.
  - o Le troisième est en haut à droite
  - o Le quatrième se trouve derrière votre tête
  - o Le cinquième est au centre de votre torse.

- 
- o Gardez bien ces points en mémoire dans votre champ de conscience et respirez pendant quelques minutes
  - o Cf. «mindfulness», thérapie dite de «pleine conscience» ou autres méthodes

## Comment favoriser la mémorisation ?

- Faire 1 chose à la fois, prendre le temps, éviter les interférences



## Comment favoriser la mémorisation ?

- o Ajouter de la signification, des relations
  - o Indices utilisés lors de la récupération,
  - o Procédés mnémotechniques verbaux ou à base d'imagerie
  - o Adjonction de relations multimodales



Juillet + Rat = Juillerat  
Jura... Juillerat

## Comment favoriser la mémorisation ?

- o Pour apprendre le nom d'une personne :
  - o Trouver un mot concret, qui peut être imagé; par ex., Mme Matto ⇒ bateau
  - o Repérer une caractéristique distinctive du visage (yeux, bouche, chevelure...)
- o Les cheveux = vagues,
- o sur lesquelles navigue le bateau
- o Cheveux = indice de récupération pour le nom propre



## Et si jamais...

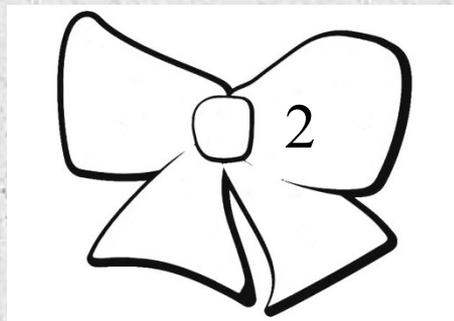
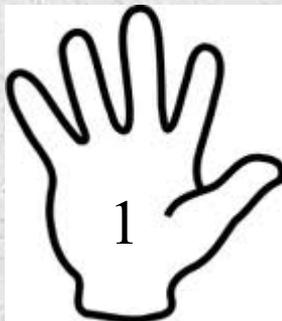


- o Oubli du nom d'une personne
  - o Faire mine de rien
  - o Se remémorer le plus précisément possible les circonstances de la rencontre
  - o Faire une récapitulation alphabétique
  - o Redemander poliment son nom à la personne, vous n'êtes pas seul(e) à oublier les noms...
  
- o Si, avant une réunion, vous savez quelles seront les personnes présentes, récapitulez leurs noms à l'avance

# Comment favoriser la mémorisation ?

## La méthode des mots-pivots

- o Associer dans une image mentale les informations à mémoriser avec des items pivots numérotés préalablement appris
- o Récupération : évocation du numéro d'ordre, indiçage de l'item pivot qui indice l'image interactive
- o Système phonologique : 1=main ; 2=nœud, 3=toit



## Utilisation d'aides externes

- o Prendre des notes... cela n'affaiblit pas la mémoire, mais attention :
  - o Centraliser (tout au même endroit)
  - o Optimiser (taille suffisante, pas d'abréviations incompréhensibles...)
  - o Bien résumer les informations nécessaires
  - o Se relire régulièrement



## Comment favoriser la mémorisation ?

- o Pour un texte : repérer, relier, relire, résumer et répéter ! R...R...R...R...R...

Thème

Connaissances

Dans leur recherche de 2012, les auteurs ont examiné l'effet du stress durant le milieu de la vie sur l'atrophie cérébrale et les lésions de la substance blanche évaluées durant la vieillesse. Un groupe de 344 femmes (issues de l'échantillon de l'étude de 2010) ont été suivies pendant une période de 32 ans (de 1968 à 2000). Les participantes avaient, en 1968, un âge moyen de 44 ans. Par ailleurs, elles ont été soumises en 1968, 1974 et 1980 à une question standardisée évaluant leur niveau de stress. La question posée était : « Avez-vous vécu une période (un mois ou plus) de stress/détresse, c'est-à-dire des sentiments d'irritabilité, de tension, de nervosité, de peur, d'anxiété ou des troubles du sommeil, en lien avec des situations de la vie quotidienne ». Les réponses étaient évaluées comme suit : 0 = jamais vécu de période de stress, 1 = période de stress voici plus de 5 ans, 2 = une période de stress durant les 5 dernières années, 3 = plusieurs périodes de stress durant les 5 dernières années, 4 = stress constant durant la dernière année, 5 = stress constant durant les 5 dernières années. Les participantes ont ensuite été réparties en trois groupes : pas de stress (réponses 0-1), stress occasionnel (réponses 2), stress fréquent/constant (réponses 3-5). Enfin, l'atrophie corticale, l'atrophie centrale (taille des ventricules) et la présence de lésions de la substance blanche ont été mesurées en 2000 via un CT scan.

Femmes  
Niveau stress  
à 44 ans  
Suivi de 30  
ans  
Relations avec  
atrophie  
et lésions  
cérébrales



## Comment favoriser la mémorisation ?

- o Il est NORMAL d'oublier un peu... faire preuve de compassion envers soi-même

# Pour en savoir plus...

o <http://mythe-alzheimer.over-blog.com>

o <http://www.association-viva.org>



## Association VIVA

Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement

Bienvenue sur notre site !

L'Association VIVA a pour but de repenser et réinventer la place des aînés dans un monde en pleine mutation, mais aussi d'optimiser le "bien-vieillir".

Nous proposons donc des activités favorisant l'engagement au sein des communautés locales et la solidarité entre générations, le maintien de l'autonomie et de la dignité, ainsi que l'implication dans des projets motivants et stimulants qui contribuent à la santé psychologique et physique!

Dans notre démarche, nous avons à coeur d'offrir aux aîné(e)s qui nous accordent leur confiance l'opportunité de donner autant que de recevoir, et d'être pleinement impliqué(e)s dans nos projets, et compris dans le choix et l'élaboration de ces derniers.

- [Accueil](#)
- [Qui sommes-nous ?](#)
- [Où nous trouver ?](#)
- [Nos activités & projets](#)
- [Prévention](#)
- [Les petits trucs de VIVA](#)
- [Communauté VIVA](#)
- [Pour en savoir plus](#)
- [Statuts de l'Association](#)
- [Nous contacter](#)
  
- [Manifestations organisées](#)
- [Manifestations à venir](#)

**mythe-alzheimer.over-blog.com**  
Une autre manière de penser le vieillissement cérébral:  
pour une approche qui assume la complexité !

Description  
« Nous avons conçu ce site pour promouvoir une approche moins réductrice et plus humaniste du vieillissement cérébral, qui assume la complexité des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, culturels et environnementaux qui sont impliqués. Nous sommes les auteurs de toutes les chroniques publiées sur ce blog. Bienvenue ! »  
A.-C. Jullerat Van der Linden, chargée de cours à l'Université de Genève [EHEC] & M. Van der Linden, professeur

Dimanche 29 avril 2012  
La « maladie d'Alzheimer » et la « démence » : il est grand temps de changer d'approche !

Résumé de la chronique Plusieurs auteurs de la Tome 2012, Magalacsa et al. 2012, Fokhs et al. 2012 ont récemment fait entendre leur voix pour, d'une part, appuyer une conception selon laquelle le risque de « démence » chez la personne âgée est déterminé par des facteurs de risque et des facteurs [...]

Jeudi 12 avril 2012  
Les stéréotypes négatifs concernant le vieillissement et les déficits cognitifs liés à l'âge : une dramatique d'erreur diagnostique ?

Résumé de la chronique Haslam et al. (2012) ont examiné, chez des personnes âgées sans « démence », l'impact sur la performance à des tests cognitifs (utilisés dans l'évaluation clinique de la « démence ») de deux facteurs psychosociaux : la catégorisation de soi fondée sur l'âge (c.-à-d. se voir comme étant plus

Textes de synthèse  
• Le mythe de la maladie d'Alzheimer en résumé  
• Sélection critique aux recommandations  
2010 des experts mandatés par la NIA (National Institutes of Health) et l'Alzheimer's Association  
• Pour une autre manière d'aborder les effets de la démence sur le vieillissement débridé  
(réactions au rapport récent demandé par le NIA)

Catégories  
• Démystifier le mythe (15)  
• Prévention (64)  
• Interventions psychologiques et sociales (37)  
• Lutte contre la stigmatisation (17)  
• Structures d'hébergement à long terme (23)  
• Proches aidants (4)  
• Médias (9)  
• Des échecs de VIVA (4)  
• Catalogue (1)

Pour en savoir plus  
En cliquant ici, vous pouvez accéder à diverses chroniques d'actualité et de réflexion sur le vieillissement.