



# LA MÉMOIRE EN QUESTION

**De nombreux seniors se plaignent de leur mémoire. Est-ce normal ? Faut-il s'en inquiéter ? Que peut-on faire pour l'entretenir ?** Telles sont les questions que beaucoup d'entre nous se posent avec, en arrière-pensée, le spectre de la maladie d'Alzheimer dont on dit qu'elle est redoutée par 86 % de nos concitoyens.

## POURQUOI NOUS SOUÇIONS-NOUS DE NOTRE MÉMOIRE ?

Parce qu'elle est le reflet de notre identité, de notre personnalité, de nos compétences ; elle nous permet de nous replonger dans notre passé et de nous projeter dans notre futur tout en nous ancrant dans le présent.

## LA MÉMOIRE AU FIL DE LA VIE

Le fœtus qui baigne dans le liquide amniotique est imprégné par les saveurs des aliments que consomme sa mère et il en conservera la mémoire, de même qu'il se familiarise avec la voix de celle-ci.

L'enfant continue à engranger les informations qu'il perçoit mais il ne peut pas garder de souvenir précis avant l'âge de 4 ans ; c'est l'amnésie infantile.

L'adolescent et l'adulte jeune bénéficient d'une période de formidable opportunité ; leur cerveau est une véritable « éponge », c'est l'époque de tous les apprentissages scolaires et professionnels. Toute la vie, et ce jusqu'à un âge avancé, il est possible de mémoriser grâce à ce que l'on appelle la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité de modeler notre cerveau en établissant des connexions entre les neurones. Bien entendu, cette plasticité diminue avec l'âge et la mise en mémoire demande plus d'effort.

## COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉMOIRE ?

Les informations recueillies par les organes des sens (vue, odorat, ouïe, goût, toucher) sont transmises à notre cerveau qui les analyse, en évalue la pertinence et l'importance. Il les garde en mémoire à court terme, appelée mémoire de travail, le temps nécessaire au traitement de l'information, quelques

secondes à quelques minutes. C'est la mémoire du barman qui retient la commande entre la table et le comptoir. Si nous le jugeons utile, nous garderons cette information en la transférant vers la mémoire à long terme.

Pour être retenue, une information doit avoir une utilité, un intérêt, et un sens, elle mobilise alors l'attention, la concentration. C'est la phase d'encodage. Elle va alors transiter par des structures du cerveau qui vont la stocker dans différents endroits, comme des tiroirs. C'est la phase de stockage. Lorsque la personne voudra faire appel à cette information, elle va récupérer les différents éléments et la reconstituer pour l'utiliser. C'est la phase de restitution, qui consiste à ouvrir les bons tiroirs ; nous verrons ultérieurement, comment ces trois étapes (encodage, stockage, restitution) sont impactées sélectivement dans le vieillissement normal et dans les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

#### QUELLES SONT LES FORMES DE MÉMOIRE ?

On distingue la *mémoire épisodique*, constituée des souvenirs personnels qui jalonnent notre vie ; ce sont les événements de vie comme le mariage, la naissance des enfants, nos vacances, nos voyages ; ils sont datés, précis, liés à un contexte environnemental et émotionnel (nous sommes allés à Londres avec les enfants en 1985, le temps était magnifique, nous avons beaucoup apprécié, nous avons une nouvelle voiture...).

La *mémoire sémantique* contient les connaissances que nous avons acquises par l'école ou nos lectures. Les éléments ne sont ni datés, ni contextualisés dans le temps, l'espace et l'émotion (Londres est la capitale du Royaume-Uni, mais je suis incapable de dire où et quand je l'ai appris), ils sont communs et partagés (tout le monde sait que Londres est la capitale du Royaume-Uni).

La *mémoire procédurale* est celle des gestes, des aptitudes, des savoir-faire acquis par l'apprentissage (nager, faire du vélo, conduire).

#### QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON AVANCE EN ÂGE ?

Contrairement à une croyance répandue, le cerveau est l'organe qui vieillit le mieux. Outre le fait que la plasticité cérébrale, donc les capacités d'apprentissage et de mémorisation, diminue, d'autres modifications interviennent. Le lobe préfrontal situé en avant du cerveau, qui contrôle l'attention, la concentration, la mémoire de travail, est le plus atteint par le vieillissement. Les capacités attentionnelles diminuent et l'on se laisse distraire plus facilement. Ceci explique le fait que l'on ne retrouve plus ses clés, ses lunettes, sa place de parking... ce n'est pas la mémoire elle-même qui est en cause, mais le manque d'attention qui n'a pas permis

d'encoder l'information. De même, lorsqu'il s'agit de retrouver une information qui a été stockée, c'est ce même lobe préfrontal qui intervient. Le senior peine à retrouver un nom, un prénom, il l'a « sur le bout de la langue » et si on lui fournit un indice, il le retrouve facilement, preuve que le nom était bien stocké et que la mémoire là encore était hors de cause. La mémoire de la source est également affectée, c'est-à-dire que l'on se souvient d'une information mais qu'on n'a pas retenu le contexte et qu'on pense à tort que c'est telle personne qui l'a donnée ou qu'on l'a lue dans tel journal.

« Contrairement à une croyance répandue, le cerveau est l'organe qui vieillit le mieux. »

#### ET LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Si les troubles de la mémoire sont au premier plan et permettent le diagnostic, ils ne sauraient résumer la maladie. Il s'agit d'une destruction des neurones qui affecte toutes les capacités cognitives telles que la parole, les gestes de la vie courante (utiliser une fourchette), la reconnaissance des objets

#### Bon à savoir

- Le cerveau contient 100 milliards de neurones ! Chacun d'eux est relié à 5 à 10 000 autres.
- Prenez soin de vos artères, elles alimentent le cerveau, donc la mémoire.
- Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.
- La plasticité du cerveau est sa capacité à être modifié (comme la pâte à modeler) par l'expérience et l'apprentissage. Ainsi votre cerveau sera un peu différent après avoir lu cet article.
- N'hésitez pas à vous aider de calepins, agendas ou autres pense-bêtes.
- Le plus souvent on se plaint de sa mémoire car on regrette la mémoire de nos 20 ans ; elle est simplement différente.
- On peut se plaindre de sa mémoire sans avoir de trouble de la mémoire.
- Dans le vieillissement normal, ce sont les phases d'encodage et de restitution qui sont affectées, alors que dans la maladie d'Alzheimer, c'est le stockage qui est atteint.
- Pour bien mémoriser, il est nécessaire d'oublier, pour mieux réapprendre.



et des personnes, l'orientation dans le temps et l'espace, le jugement, le raisonnement. Contrairement au vieillissement normal, cette maladie touche plus particulièrement les capacités de stockage. Les informations nouvelles ne sont pas retenues, par opposition aux souvenirs anciens qui sont préservés. La mémoire épisodique est la première touchée puis lorsque la maladie progresse, la mémoire sémantique est atteinte. La mémoire procédurale résiste plus longtemps, raison pour laquelle les malades atteints peuvent longtemps continuer à conduire, jouer à la belote, effectuer des tâches automatiques apprises antérieurement.

#### QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRÉSERVER SA MÉMOIRE ?

Le cerveau, grâce à la plasticité, évolue toute la vie. Le but de la prévention est de tout faire pour préserver notre capital en neurones et pour développer nos capacités. Préserver nos neurones suppose un bon approvisionnement en sang et en oxygène. Ces apports sont fournis par la circulation cérébrale, réseau extrêmement dense de vaisseaux sanguins. On comprend aisément l'importance de maintenir ses artères en bon état en luttant contre : le tabac, l'hypertension artérielle, les anomalies du cholestérol, le diabète, la sédentarité. S'il est classique de dire qu'on a l'âge de ses artères, le cerveau est le premier concerné car il consomme 20 % de l'énergie et de l'oxygène alors qu'il ne représente que 2 % du poids du corps. Toutes les mesures d'hygiène de vie préconisées pour la prévention des maladies cardiaques, des cancers, et autres maladies chroniques s'appliquent pleinement pour la préservation de la mémoire. L'alimentation de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, céréales complètes,



#### MÉMOIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- L'activité physique permet une meilleure oxygénation du cerveau et stimule la mémoire.
- Pratiquée de façon régulière et soutenue, elle entretient les artères et favorise la circulation sanguine.
- Marcher à bonne allure, outre l'effet déstressant, ravive la mémoire et permet souvent de résoudre des problèmes de façon inattendue.
- Associer une activité physique et une tâche cognitive permet de créer de nouvelles connections.
- Ces deux activités sont complémentaires et doivent être associées pour en tirer le meilleur bénéfice.
- Pour bien vieillir, bougez, pensez.

huile d'olive et poissons est préconisée. La pratique régulière d'une activité physique d'intensité moyenne s'inscrit également dans cet objectif surtout lorsqu'elle est associée à une tâche cognitive (compter, effectuer un parcours-slalom...) obligeant le cerveau à se concentrer et à mémoriser une séquence. La pratique en groupe est encore plus bénéfique car la convivialité et les échanges sociaux renforcent les effets bénéfiques.

Le maintien et le développement des capacités cognitives, dont la mémoire, nécessitent un entretien régulier. La lecture, les voyages, l'acquisition de connaissances nouvelles et plus encore les contacts sociaux, les liens affectifs et familiaux jouent un rôle essentiel. La pratique des mots croisés, scrabble, ont certes un intérêt mais ne suffisent pas. Il faut savoir sortir de notre « zone de confort », voire chercher la difficulté, sortir de la routine pour solliciter nos facultés cognitives. En faisant travailler notre cerveau, nous développons de nouvelles connections. On peut ainsi développer des compétences particulières comme les chauffeurs de taxi londoniens qui devaient mémoriser 25 000 noms de rues.

#### QU'EST-CE QUI PEUT ALTÉRER NOTRE MÉMOIRE ?

Outre la mauvaise hygiène de vie (mauvaise alimentation, tabac, inactivité physique), l'isolement social et l'absence de contact, notre mémoire peut être affectée par des médicaments, notamment les somnifères et les anxiolytiques qui sont amnésiants et qui sont suspectés d'être à l'origine de la maladie d'Alzheimer. Le manque de sommeil, le stress, la dépression sont aussi impliqués car ils entraînent une baisse de concentration, de motivation, gênant l'encodage des informations. Il faut noter que la dépression peut simuler une maladie d'Alzheimer en raison des atteintes cognitives fréquemment associées.

Claude Paumard, *médecin régional Pays-de-la-Loire*