

PRÉVENTION

Votre **mémoire**,
ne l'oubliez pas !



Dossier de presse

Conférence gratuite
Mardi 6 octobre de 19h00 à 20h30
Annecy-le-Vieux (74)

Programme de la conférence

- **Quoi ?** **Votre mémoire, ne l'oubliez pas !**
- **Quand ?** Le mardi 6 octobre 2020
de 19h00 à 20h30
- **Où ?** Centre Jean XXIII
10 chemin du Bray
74940 Annecy-le-Vieux
- **Pour qui ?** Grand public, adhérents et non adhérents de Radiance Mutuelle
- **Par qui ?** Dr. Bernard Croisile, chef du service de neuropsychologie à l'hôpital neurologique de Lyon.
- **Pourquoi ?** Notre mémoire nous est précieuse, nous la sollicitons en permanence. Elle régit notre vie présente et permet de construire notre avenir. Pourquoi nous arrive t-il d'avoir des « trous de mémoire » ? Faut-il s'en inquiéter ?

Conférence gratuite, ouverte à tous
Renseignements et inscription
au 04 79 96 81 89 ou sur
[radiance.fr/actualites-prevention/nos-evenements-regionaux/votre-memoire-ne-loubliez-pas](https://www.radiance.fr/actualites-prevention/nos-evenements-regionaux/votre-memoire-ne-loubliez-pas)

Le conférencier Docteur Bernard Croisile



Neurologue et Docteur en neurosciences, chef du service de neuropsychologie à l'hôpital neurologique de Lyon (Hospices Civils de Lyon), le Dr. Bernard Croisile travaille beaucoup sur l'évaluation des troubles de la mémoire et sur le diagnostic précoce de la maladie d'Alzheimer. Conférencier, c'est un habitué des plateaux télévisés et radios, notamment sur France Inter.

Il est par ailleurs le créateur de la **méthode Happy-neuron**, une méthode qui propose des techniques pour exercer sa mémoire. www.happyneuron.fr

Il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages :

- Alzheimer et les maladies apparentées (Larousse – 2007)
- Votre mémoire : la connaître, la tester, l'améliorer (Larousse – 2008)
- Tout sur la mémoire (Odile Jacob – 2009)
- La maladie d'Alzheimer (Larousse – 2010)
- Alzheimer : Que savoir ? Que craindre ? Qu'espérer ? (Odile Jacob – 2014)

Votre mémoire, ne l'oubliez pas !

« La mémoire est à la base de la personnalité individuelle, comme la tradition est à la base de la personnalité collective », Miguel de Unamuno

La mémoire est un élément essentiel de notre vie. Marcher, parler, écrire... tous les actes de la vie quotidienne font appel à notre mémoire. Elle est sans cesse sollicitée sans que nous en ayons réellement conscience.

Toutefois, nous savons tous à quel point elle est importante.

Où sont mes clés ? Nous avons rendez-vous ? Où ai-je garé ma voiture ? Je n'ai plus de mémoire, je perds la tête ... Situations que nous avons tous vécues, réflexions que nous nous sommes tous faites. Faut-il s'en inquiéter ?

■ **Comment fonctionne la mémoire ?**

On ne parle pas de la mémoire mais des mémoires. Nous avons plusieurs « boîtes de stockage » de nos connaissances, de nos souvenirs, qui sont logées en différents lieux de notre cerveau. Elles mobiliseraient environ 80 % du cerveau.

- **La mémoire de travail** est la mémoire à court terme, la mémoire du présent : je retiens ce que l'on est en train de me montrer.
- **La mémoire sémantique** : elle concerne le langage, les connaissances générales sur le monde extérieur (le nom de mon voisin) et sur soi (mon numéro de téléphone). C'est la mémoire des connaissances générales, des concepts génériques.
- **La mémoire épisodique** : elle est reliée à des événements personnels précis, datés, situations personnellement vécues, avec des repères spatiaux temporels.
- **La mémoire procédurale** : c'est celle des savoir-faire et des automatismes (vélo, conduite, marche...)
- **La mémoire perceptive** : elle nous permet de retenir les formes, les bruits, les images, les lieux...

La mémoire met en œuvre 3 grands principes, apprendre / stocker / récupérer, eux-mêmes sous l'influence de modulateurs. L'apprentissage est lié au contexte émotionnel comme la motivation, l'attention, la concentration. Le stockage nécessite, pour sa part, une phase de consolidation.

Votre mémoire, ne l'oubliez pas !

■ Il ne sert à rien d'enregistrer si l'on ne peut retrouver !

La mémoire n'est pas logée dans le cerveau en un lieu unique. Elle est répartie dans ses différentes zones et fait intervenir des réseaux neuronaux distincts. Ainsi, les différentes formes de mémoire fonctionnent en interaction et le rappel d'un souvenir préalablement « consolidé » peut faire appel à nos différents types de mémoire. Nos connexions neuronales, qui évoluent en permanence, nous permettent de retrouver, ou pas, un souvenir dans tous ces détails ou juste partiellement.

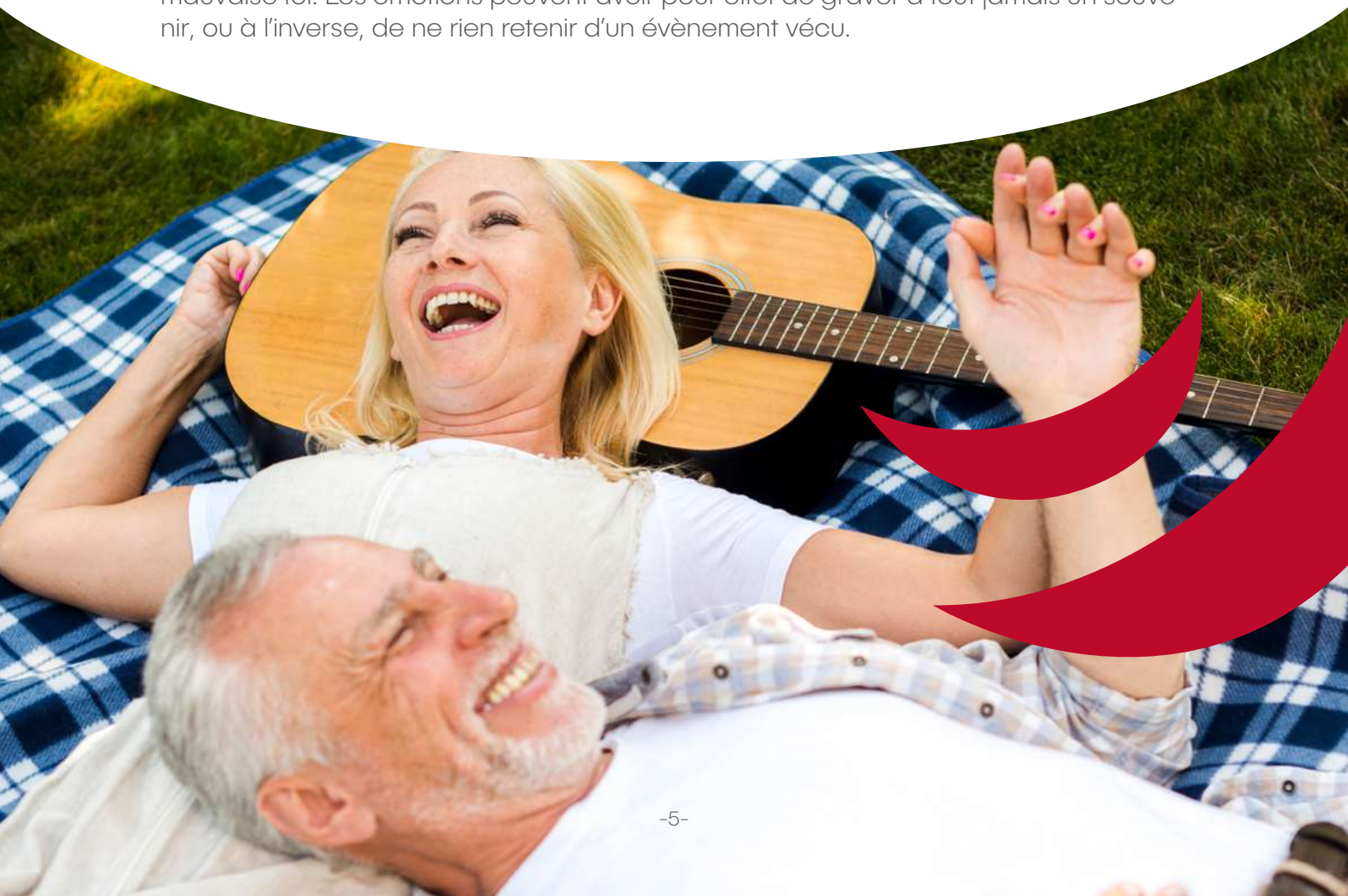
Le Dr. Croisile illustre ce processus : « Un souvenir est un livre dont les pages sont dispersées, et que l'on doit reconstituer feuille par feuille quand on tente de se le rappeler. »

Ce système, a priori compliqué, est aussi sécuritaire. En effet, si une ou plusieurs pages ne sont pas retrouvées, le souvenir n'est pas forcément perdu dans sa globalité, car « d'autres feuilles » peuvent être « récupérées ».

Par ailleurs, la mémoire peut être sélective. Deux personnes peuvent vivre la même situation et ne pas se souvenir exactement des mêmes faits ou événements.

En fonction de notre attention, de notre concentration, certains retiendront, par exemple à l'occasion d'une randonnée, la beauté d'un paysage, d'autres retiendront la difficulté à pratiquer les sentiers escarpés. **Les souvenirs sont sélectifs.**

Et selon l'ancrage qui est fait, selon l'émotion ressentie et son effet, les souvenirs peuvent être plus ou moins fidèles, en dehors de toute considération de bonne ou mauvaise foi. Les émotions peuvent avoir pour effet de graver à tout jamais un souvenir, ou à l'inverse, de ne rien retenir d'un événement vécu.





Votre mémoire, ne l'oubliez pas !

■ **La mémoire : fondement de notre identité**

Ce que nous avons vécu, et tout ce que nous savons de nous-même forge notre identité, et nous permet de construire notre avenir. « **La mémoire du passé nous personifie et nous construit chaque jour.** » L'avenir se construit en fonction du passé, des souvenirs que l'on en a.

La mémoire est un élément fondamental pour notre futur.

Elle nous permet de savoir ce que l'on a fait, elle nous permet de vivre le présent (conduire, apprendre, marcher...) et de savoir ce que nous devons faire ce soir, demain...

■ **Les troubles de la mémoire**

Des troubles de la mémoire peuvent être liés à des difficultés d'apprentissage. Par ailleurs, certaines maladies peuvent altérer la mémoire, comme les AVC, les tumeurs, les maladies neurodégénératives, qui altèrent certaines régions du cerveau, ou en provoquent des lésions.

L'anxiété, le stress, les difficultés de concentration et d'attention ont un impact sur la mémoire.

■ **L'avancée en âge fait-elle « perdre la mémoire » ?**

Oui et non. A côté du vieillissement naturel, il peut y avoir avec l'âge des instabilités émotionnelles, de la fatigue, un manque d'attention, générateurs d'oublis, donc rien de grave à devoir chercher ses clés. Le trou de mémoire classique n'est pas inquiétant. Par ailleurs, plus on avance en âge, plus le vécu s'étoffe, plus les souvenirs, les apprentissages sont nombreux, et plus le « stock de savoirs » est dense. La mémoire peut faiblir, mais, avec les années, d'autres facultés se développent, comme la résolution de problèmes, la faculté à prendre des décisions.

Votre mémoire, ne l'oubliez pas !

■ **Quand s'inquiéter ?**

Lorsque les oublis se répètent et que la personne n'en n'est pas consciente, lorsqu'ils impactent la vie quotidienne.

■ **Et Alzheimer ?**

La maladie touche environ 700 000 personnes en France, souvent de plus de 70 ans (elle peut toucher plus rarement des personnes plus jeunes). Elle n'est que rarement héréditaire. Des moyens de l'éviter ? pas vraiment mais là encore une bonne hygiène de vie pourrait retarder son apparition. Le véritable facteur de risque serait l'âge.

■ **Pour préserver sa mémoire**

Les actes du quotidien la font travailler : avoir une vie sociale, des activités variées faisant appel à la cognition : mémoire, langage, raisonnement, apprentissage, résolution de problèmes, prise de décision, attention.

Le manque ou les troubles du sommeil, l'hygiène de vie au sens large ont des conséquences sur notre mémoire. Le sommeil contribue à la bonne mémorisation, une bonne alimentation peut agir sur les neurotransmetteurs (molécules chimiques intervenant dans le fonctionnement cérébral et les connexions des neurones), de même que l'exercice physique permet de mieux s'oxygéner et donc d'oxygéner le cerveau.

Les troubles du système cardio vasculaire, le diabète, le cholestérol doivent être bien soignés pour ne pas affecter le système vasculaire cérébral.

Bien dormir, bien manger, bien bouger sont des vecteurs de préservation.

L'alcool et autres drogues en sont de vrais ennemis.

Nous n'avons pas tous les mêmes mémoires. Certaines sont plus développées que d'autres. Certains ont une bonne mémoire des chiffres, d'autres ont une mémoire visuelle plus forte. Au final, quand on évoque un souvenir, les versions peuvent diverger mais tout le monde peut avoir raison !

Et finalement, la mémoire ne s'userait que si l'on ne s'en sert pas.



Radiance est la mutuelle régionale du leader de la protection sociale : le Groupe Malakoff Humanis, acteur majeur de la retraite complémentaire et leader en assurance santé et prévoyance collectives.

Radiance Mutuelle associe la puissance du leader à la force de son ancrage local.

Nos engagements :

- Développer nos services de proximité au travers d'un maillage de 24 agences, de nombreux conseillers itinérants, d'un centre de relation clients multicanal performant et de services digitaux efficaces.
- Mieux protéger et servir nos clients en s'appuyant sur la force du Groupe et une parfaite connaissance de l'environnement local.
- Répondre à tous les aléas du quotidien grâce à une gamme de produits d'assurance complète.

Contact Presse

Françoise GOIN

Chargée de Prévention et Promotion de la Santé
Tél. 04 79 96 81 89 - Email : francoise.goin@radiance.fr

Rendez-vous sur [radiance.fr](https://www.radiance.fr)

