


Séniors : des conseils pour stimuler votre mémoire !

3 étapes pour mémoriser une information

1 - Apprendre

Pour bien enregistrer et apprendre, les nouvelles informations arrivent d'abord en **mémoire immédiate**. Celle-ci ne dure que quelques secondes, il faut donc que ces informations soient ensuite « travaillées » dans notre tête, grâce à la mémoire de travail.



Étape essentielle qui mobilise toute notre attention. Il faut favoriser le calme ; se répéter ou relire plusieurs fois les informations et écrire pour renforcer l'apprentissage.

3 – Se souvenir

Pour mieux retrouver les informations il faut se donner des indices qui fonctionnent comme des associations d'idées :

- ▶ Tenter de visualiser la situation liée au souvenir.
- ▶ Se poser des questions sur le contexte : avec qui étais-je ?, où étais-je ?, que faisais-je ? quelle émotion puis-je associer au souvenir que je recherche ?



Conseil : Face au « trou de mémoire », quand l'information bloque, si les indices ne suffisent plus, lâchez prise et revenez-y un peu plus tard.



2 - Stocker

Les informations se rangent dans différentes mémoires :

La mémoire épisodique : concerne les éléments de vie personnelle dans un contexte.
Ex : la naissance des enfants, ce que l'on a fait la veille.

La mémoire sémantique : rassemble les connaissances générales et culturelles sur le monde
Ex : Paris est la capitale de la France, le chat est un animal,...

La mémoire procédurale : est la mémoire des gestes qui deviennent automatiques, on a plus besoin d'y penser
Ex : Faire du vélo, conduire, écrire,...



Conseil : Ritualiser certaines actions comme ranger ses clés TOUJOURS au même endroit.



Séniors : des conseils pour stimuler votre mémoire !

Quelles recommandations?

Garder une activité intellectuelle

- Prendre l'**habitude d'écrire** dans un agenda les rendez-vous et dans un calepin les pense-bêtes.
- Prendre le **temps** pour chaque activité du quotidien : la mener jusqu'au bout, rester concentré, ne pas se disperser.
- Réaliser **les actions** une par une.



Pratiquer des **activités régulières** : lecture, jeux de cartes, sudoku, jeux de sociétés, internet, jeux télévisés, loisirs créatifs et artistiques,...



Avoir une bonne hygiène de vie

- **Manger équilibré** et se faire plaisir.
- Importance d'un **sommeil** de qualité.
- S'accorder des temps de **relaxation** pour laisser du temps à votre cerveau de se rendre à nouveau disponible.
- Prendre soin de ses **yeux** et ses **oreilles** pour mieux voir et entendre votre entourage.



Entretenir son corps c'est entretenir son cerveau : gym douce, yoga, piscine, vélo, et autres sports

Enrichir sa vie sociale

- Discuter, débattre, échanger, **partager** des souvenirs.
- **Sortir de ses habitudes**, aller à la découverte des nouveautés, accepter les propositions de votre entourage.
- S'inscrire à la mairie pour recevoir les programmes des **activités culturelles et intellectuelles** dans son quartier.



Retrouvez ces conseils sur www.prioritesantemutualiste.fr

plaquette réalisée avec l'aide de l'Union Régionale île de France de la Mutualité Française
En collaboration avec Maité Fontaine et Aurore Poissonnet

Octobre 2014