

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°5



je stimule ma mémoire



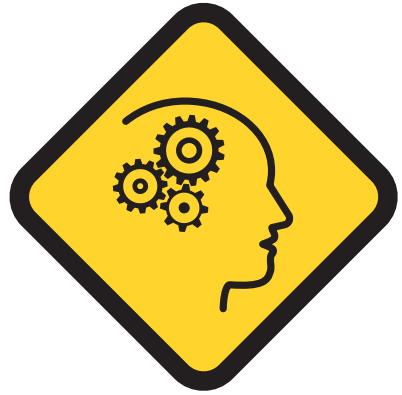
Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'If, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes âgées de 60 à 99 ans dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puisse vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**



La cognition est la capacité de traiter les informations qui nous parviennent, de les assimiler et d'acquérir des connaissances. C'est donc un ensemble de capacités très variées qui inclut la mémoire mais ne se réduit pas elle: elle comprend, par exemple, l'attention et la concentration, le langage, le raisonnement, le jugement, mais aussi la capacité de réaliser des actes plus ou moins complexes de la vie quotidienne (comme préparer les repas, utiliser le téléphone, gérer ses finances, conduire sa voiture etc.)

Le terme « cognition » vient du latin *Cognoscere* qui signifie connaître. Ce mot, rarement utilisé au quotidien, fait pourtant référence à des fonctions auxquelles nous faisons appel en permanence dans notre vie.

Quand la réalisation de ces activités est perturbée, c'est le signe probable de difficultés cognitives.

Faut-il s'en inquiéter ?

VRAI ?

OU

FAUX ?

POUR ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LE VIEILLISSEMENT COGNITIF ET OUBLIER LES IDÉES REÇUES

Le problème cognitif le plus connu est le trouble de la mémoire. Les « trous de mémoire » font souvent peur, car ils font redouter la maladie d'Alzheimer, dont on entend beaucoup parler. Mais toutes les plaintes ne concernent pas la mémoire et toutes les plaintes de mémoire ne riment pas avec maladie d'Alzheimer, loin de là.



1 Il est normal « d'oublier » parfois des noms propres.

VRAI

Le vieillissement s'accompagne de différents changements dans notre cerveau. La mémoire peut donner l'impression d'être moins performante avec l'âge et il arrive qu'il soit difficile de retrouver le nom d'un acteur, d'un chanteur ou d'une personne que l'on a déjà rencontré. Pourtant, des noms ne sont pas vraiment « oubliés » mais juste « indisponibles » au moment où on a besoin de les évoquer ; parfois même on les a « sur le bout de la langue ». **Il ne s'agit en général pas d'oubli mais de difficulté pour y accéder pour les retrouver.** Ce phénomène fait partie des caractéristiques du vieillissement normal au cours duquel les stratégies de recherche mises en place par le cerveau sont moins efficaces qu'auparavant.

POUR EN SAVOIR PLUS

Sans en avoir conscience, chacun développe et met en place des stratégies pour mémoriser, retrouver la bonne information ou le bon souvenir, s'exprimer avec les bons mots. Ces stratégies optimisent considérablement notre fonctionnement et nous aident au quotidien : qui n'a jamais eu recours à des moyens mnémotechniques pour apprendre et se souvenir de

son code de carte bancaire ou de porte d'entrée ? En vieillissant, ces capacités à mettre en place spontanément des stratégies variées et efficaces ont tendance à décliner. Il est donc recommandé de continuer à en développer et à en utiliser aussi souvent que possible pour garder de bonnes capacités cognitives en général et de mémoire en particulier.

Les études réalisées le montrent : **plus on vieillit, moins il est facile d'être attentif, de se concentrer et de le rester** ; on a tendance à se laisser distraire plus facilement. Avec l'âge,

il faut donc beaucoup plus d'efforts pour parvenir au même niveau d'attention et de concentration que lorsque l'on est plus jeune. Cela a

évidemment un impact sur nos capacités à enregistrer et à retenir de nouvelles informations et sur la qualité des souvenirs.

Mais nous ne sommes pas tous égaux à ce sujet, et ce n'est pas qu'une question d'âge. Certains peuvent être distraits de nature quand d'autres le seront à des périodes particulières de leur vie (par exemple au cours de moments difficiles).



POUR EN SAVOIR PLUS

Être attentif et concentré, c'est pouvoir :

- **se focaliser sur une seule source d'information ou activité** que l'on aura sélectionnée, en ignorant toutes les autres. C'est, par exemple, rester concentré sur sa lecture dans le métro ou un environnement bruyant, malgré les bruits, conversations et mouvements, sans réellement remarquer ce qui se passe autour de nous. Et peut-être rater sa station parce qu'on est plongé dans une lecture passionnante !

- **traiter en continu un flot d'informations qui nous arrive assez rapidement** : tout ce que nous percevons dans la vie de tous les jours et auquel nous sommes réceptifs. Comme dans un repas de famille où nous parvenons plusieurs conversations et des informations diverses sur ce qui se passe à la table et autour ;
- **traiter de façon simultanée plusieurs sources d'information.** C'est cette capacité que nous mettons particulièrement en jeu en conduisant un véhicule par exemple.

3 Dire un mot à la place d'un autre est forcément anormal.

FAUX

C'est bien dans notre cerveau que sont stockés tous les mots de notre vocabulaire ainsi que les règles de grammaire et de syntaxe qui nous permettent de nous exprimer.

Avec l'âge, nous avons acquis un vocabulaire étendu. Si nous ne rencontrons le plus souvent aucune difficulté à sélectionner les bons mots pour nous exprimer, **il peut nous arriver de faire des erreurs de sélection** dans ce large stock. C'est ce que nous appelons des lapsus et ils sont plus fréquents avec l'âge; il s'agit d'une défaillance ponctuelle de stratégies mises en place par le cerveau pour aller chercher un mot précis dans notre vocabulaire. Et ce n'est pas toujours une question d'âge.

POUR EN SAVOIR PLUS

Si le déclin du fonctionnement cérébral lié à l'âge peut être responsable de changements et provoque une gêne pour trouver les mots, **la fatigue, le stress, notre état émotionnel et la prise de certains médicaments** peuvent également avoir une influence sur nos capacités à communiquer.

Il est néanmoins important de rester vigilant, **s'assurer que ces phénomènes ne perdurent pas ni ne s'aggravent au fil du temps.**



4 Avoir des pertes de mémoire est forcément le signe d'une maladie grave

FAUX

À partir d'un moment dans la vie, **avoir des oublis nous fait craindre d'avoir une maladie grave comme la maladie d'Alzheimer** ou d'autres maladies de ce type. C'est même, pour certains, devenu une remarque dans le langage courant « ça doit être Alzheimer! ».

Pourtant, **les oublis au quotidien peuvent avoir de nombreuses causes** : problèmes d'attention, fatigue, manque de sommeil, soucis importants ou dépression, ou encore conséquence de certains médicaments.

Dans ces cas là, ils sont tout à fait réversibles.

POUR EN SAVOIR PLUS

En vieillissant, de nombreuses personnes s'inquiètent des changements que subit inévitablement le fonctionnement de la mémoire et des autres domaines comme la concentration. Ainsi, se plaindre de sa mémoire est très fréquent avec l'âge puisque **48% des + de 65 ans pensent avoir des problèmes de mémoire***. Et sans surprise, ce sont les personnes anxieuses de nature qui auront le plus tendance à se plaindre de leur mémoire.



* Source : La plainte mnésique, de Christian Derouesné, éd. Cliniques méditerranéennes.

5 La mémoire peut se développer et une personne âgée est capable de faire de nouveaux apprentissages.

VRAI

Pendant longtemps, on pensait que le vieillissement du cerveau entraînait des changements irréversibles avec notamment la perte de nombreux neurones au fil du temps et de leurs connexions entre eux.

Aujourd'hui, on sait que rien n'est figé dans le cerveau, puisqu'il a de nombreux mécanismes de compensation.

Le cerveau est capable de recréer des connexions en fonction de l'environnement et des expériences vécues. Cela s'appelle la **plasticité cérébrale**. Elle est maintenue toute la vie et s'entretient, pour peu qu'elle soit stimulée.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'apprentissage est un processus qui se déroule en 2 étapes: l'acquisition d'une nouvelle information et son stockage en mémoire.

Indépendamment de l'âge (et sauf en cas de maladie qui touche le cerveau), la personne peut faire des nouveaux apprentissages, comme par exemple, apprendre à manier les outils numériques.

Le sentiment que l'on est trop vieux pour apprendre est plutôt lié à des stéréotypes infondés. Si l'apprentissage peut prendre un peu plus de temps pour compenser les effets du vieillissement, le mécanisme de plasticité cérébrale qui permet d'apprendre est présent toute la vie.



Guide sur l'âgisme.

Lorsque l'on parle du vieillissement d'un individu, il s'agit à la fois d'un changement concernant ses capacités physiques et de certaines fonctions de son corps, dont fait partie la fonction cérébrale. **Il existe, avec le vieillissement, une réduction normale de la masse cérébrale, avec une légère perte de neurones à partir d'environ 50 ans.** Mais les spécialistes ont montré qu'en parallèle de cette diminution, les neurones sains peuvent améliorer leurs connexions entre eux et se réorganiser pour garder un bon niveau de fonctionnement.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il est important de retenir que toutes les personnes ne vieillissent pas de la même façon ni au même rythme. Les répercussions physiques et intellectuelles du vieillissement varient d'un individu à l'autre.

On sait, depuis quelques années, que de nouveaux neurones peuvent se constituer dans certaines régions du cerveau, notamment dans celle de la mémoire : 1 400 neurones se formeraient quotidiennement dans cette région, soit chaque année un renouvellement de 1,75% des neurones qui la constituent.



7 Dans ma famille, il n'y a pas de maladie liée au cerveau. Donc je ne risque rien.

FAUX

Même si aucun problème cognitif n'a touché les membres de sa famille, parents, frère ou sœur, nous ne sommes pas totalement à l'abri de problèmes en vieillissant.

Tout ne dépend pas que de l'hérédité.

FACTEURS PERSONNELS

Des facteurs individuels jouent un rôle comme l'âge, l'état de santé ou la prise de certains médicaments.

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

L'anxiété et la dépression sont des facteurs psychologiques qui peuvent influencer négativement sur le fonctionnement cérébral.

PROBLÈMES COGNITIFS

FACTEURS SOCIAUX

L'isolement est mauvais pour le fonctionnement cérébral. De même qu'une société qui dénigre et dévalorise les personnes âgées.



Guides sur l'isolement (n°7) et l'âgisme.

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Les facteurs liés à l'environnement jouent également un rôle important : un environnement favorable en termes de qualité de vie et d'hygiène de vie sera propice à un meilleur vieillissement cognitif.

8

L'isolement affectif et social est mauvais pour la mémoire.

VRAI

L'isolement impacte négativement le cerveau et la mémoire.

Une personne isolée est une personne qui communique moins, qui sort moins, qui mange moins bien et qui s'occupe moins d'elle et de sa santé. Elle fait **moins ou peu d'activités stimulantes pour le cerveau et peut éprouver des sentiments négatifs**. Avec l'avancée en âge, il est donc essentiel de maintenir une vie sociale riche, des rencontres variées et fréquentes. De nombreux moyens existent.



Guide n°7 pour éviter l'isolement.

La crise sanitaire a considérablement aggravé cette problématique d'isolement dont on sait qu'il a un impact négatif sur le fonctionnement cognitif.

POUR EN SAVOIR PLUS



Les personnes qui ont peu ou pas de liens sociaux prennent en général moins bien soin d'elles que les autres. Les études menées sur l'isolement montrent qu'il induit une dégradation de l'état de santé globale et du fonctionnement cérébral en particulier.

Avoir des animaux de compagnie peut être très positif car on se sent moins seul. En plus du lien affectif qui les unit, l'animal offre à la personne une présence, une occupation, l'oblige à sortir, l'occupe et la conduit à rencontrer davantage de monde.



9

Il y a un lien entre les troubles sensoriels et la mémoire.

VRAI

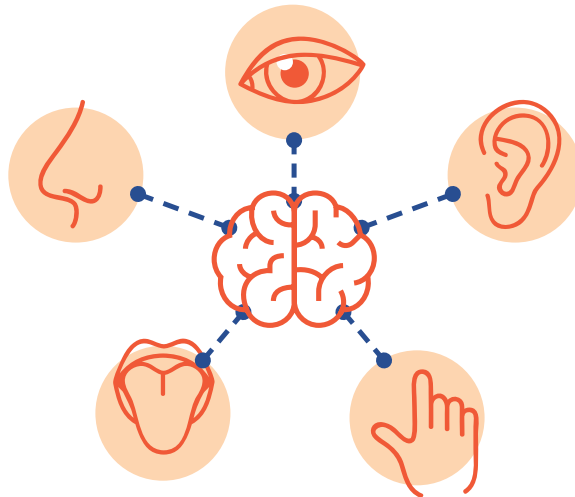
Les informations qui nous parviennent et que nous mémorisons sont captées par nos organes sensoriels.

La mémoire est directement liée aux cinq sens (**vue, ouïe, odorat, goût et toucher**) et elle permet à la personne de retenir des sons, des images (visages, lieux...), des odeurs. **La mémoire enregistre les informations fournies par nos sens en moins d'une seconde.**

Chez les personnes qui ont des troubles visuels ou auditifs (pour lesquels il ne faut pas négliger d'aller consulter), un certain nombre d'informations ne peuvent être stockées puisqu'elles ne sont pas correctement captées ni transmises au cerveau.



Guide n°3 sur la perte de l'audition.



10 En vieillissant, on doit prendre soin de sa mémoire.

VRAI

Avec le temps, **le cerveau subit des modifications** qui ne l'empêchent toutefois pas de fonctionner comme il faut, à condition de **continuer de le stimuler. Plus on l'utilise et plus il se renforce!** Il est bon d'apprendre des choses dans des domaines variés et de se confronter à la nouveauté tout au long de sa vie.

En vieillissant, le principal changement concerne la vitesse avec laquelle le cerveau traite les informations et les assimile : ces processus sont progressivement et légèrement ralentis.

POUR EN SAVOIR PLUS

En vieillissant, il est normal :

- de mettre plus de temps pour accomplir une tâche ;
- d'être moins à l'aise pour faire plusieurs choses à la fois ;
- d'être plus facilement distrait ;
- de chercher certains mots ;
- d'être moins à l'aise dans les situations nouvelles et d'être tenté de les éviter ;
- d'avoir tendance à se retrancher dans la routine.



11 J'ai l'impression d'oublier beaucoup de choses. Cela doit être l'âge, ce n'est pas la peine de consulter.

FAUX

Si nous constatons un ou plusieurs changements et que cela nous inquiète, il est important d'aller **consulter un spécialiste**. En effet, il n'y a peut-être pas matière à s'inquiéter et **pouvoir être rassuré nous libère de l'anxiété** qui est nocive pour les fonctions cognitives. Cependant, il n'est pas bon de « faire l'autruche », car le risque est de passer à côté d'un réel problème dont la cause pourrait être traitée. Il peut aussi arriver que ce soit notre entourage qui s'aperçoive de certains oublis : restons attentifs à ses remarques, sans les minimiser ni les dramatiser.

Une personne qui vieillit et qui s'inquiète pour sa mémoire aura intérêt à en parler sans attendre à son médecin traitant ; il pourra faire une première évaluation et l'adresser à un spécialiste pour un examen plus approfondi s'il le juge nécessaire.



Guide n°6 sur le suivi médical.

POUR EN SAVOIR PLUS

À partir d'un certain âge, **le médecin gériatre est le spécialiste à consulter** pour toutes les questions de santé liées au vieillissement. **Il saura traiter de façon spécifique les problèmes liés à l'âge** et assurera la bonne cohérence entre les divers spécialistes parfois consultés.

Il est important de **prendre au sérieux les plaintes concernant les « oublis »** et de les évaluer. Les psychologues spécialisés en neuropsychologie sont les professionnels spécialistes de ces évaluations.

12

Planifier des voyages et des repas en famille stimule la mémoire.

VRAI

Les activités sociales qui nécessitent de l'anticipation et de l'organisation **stimulent le cerveau et le protègent**, comme le fait de recevoir des invités, organiser des loisirs, prévoir des sorties, participer à des discussions, etc. De plus, cela **augmente l'estime de soi**, prévient l'isolement et **diminue le risque de dépression**. Il ne faut donc surtout pas s'en priver!

POUR EN SAVOIR PLUS



Des études scientifiques* ont montré que la pratique régulière de certaines activités, notamment le théâtre et la musique, permet un meilleur niveau de fonctionnement cognitif. La vitesse d'exécution, le raisonnement et un certain type de mémoire sont meilleurs comparés aux personnes qui n'ont pas ces activités. **Ces bénéfices sont observés à tous les âges, alors il n'est pas trop tard pour s'y mettre!**

Autres activités pour exercer l'esprit: la lecture, les jeux de société, les casse-têtes, la pratique d'un art, l'apprentissage d'une langue ou d'un instrument de musique, le bénévolat, la cuisine, le jardinage, le bricolage, le tricot, la navigation sur internet, les activités culturelles etc.



* Source: M. Groussard et coll. Do Musicians Have Better Mnemonic and Executive Performance Than Actors? Influence of Regular Musical or Theater Practice in Adults and in the Elderly. Front Hum Neurosci du 15 septembre 2020. DOI: 10.3389/fnhum.2020.557642.

14 Solid'Âge / Je stimule ma mémoire

13 Certains aliments favorisent le bon fonctionnement du cerveau, notamment la mémoire.

VRAI

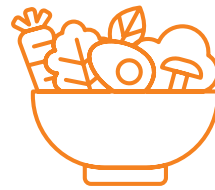
Une alimentation variée et saine assure un bon apport nutritif au cerveau. La mémoire peut être perturbée par des carences en vitamines. Il est primordial de conserver une alimentation équilibrée et variée, en privilégiant **les poissons, les fruits, les légumes, les céréales à grains entiers**, etc.

 Guide n°8 sur la nutrition.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les aliments avec des propriétés antioxydantes, contenant de la vitamine B12 et des oméga 3 (petites baies rouges ou bleues, légumes vert foncé, curcuma, ail, graines de sésame, fruits citrins, légumineuses, poissons gras - saumon, sardine, hareng, maquereaux, olives, noix variées, etc.) sont bénéfiques pour le cerveau.

Selon certains spécialistes, manger un peu de chocolat noir tous les jours serait bon pour la mémoire, grâce aux flavanols du cacao.



14

Il n'y a aucun rapport entre l'exercice physique et le bon fonctionnement du cerveau.

FAUX

Être actif physiquement nous garde en meilleure santé générale, diminue le stress et augmente l'apport sanguin au niveau du cerveau. Ainsi, **l'exercice physique améliore nos capacités cognitives**. C'est un domaine dans lequel les études scientifiques sont formelles.



Guide n°4 sur l'activité physique.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'exercice physique doit se faire dans la mesure des capacités individuelles. Il est important de choisir une activité qui plaît.

Les personnes ayant des problèmes de santé doivent **consulter un médecin avant d'envisager un programme d'activités physiques**.

Il est recommandé de faire **des exercices en aérobic**, c'est-à-dire nécessitant un effort soutenu et long sur la durée, **à raison de 3 fois par semaine**. Il s'agira le plus souvent de la marche, du vélo, de la natation ou encore de la danse. **À vous de trouver ce qui vous convient le mieux** et vous procure du plaisir!



16 Solid'Âge / Je stimule ma mémoire

15 Les mots fléchés entretiennent l'esprit.

VRAI

La **stimulation intellectuelle**, en pratiquant des jeux de réflexion ou de stratégie, a **des effets positifs sur notre cerveau** et donc sur la mémoire. D'après certains spécialistes, exercer l'esprit permet de construire ce que l'on appelle une « réserve cognitive » qui peut protéger le cerveau de certaines maladies, notamment des maladies qui touchent la mémoire.

POUR EN SAVOIR PLUS

Comme beaucoup d'autres activités, **les mots fléchés sont une façon de stimuler notre cerveau**. Il est important de choisir une activité qui nous plaît.

Il est important d'**adapter la difficulté et la quantité des activités et exercices cognitifs aux capacités de chacun**. Des activités trop simples peuvent ennuyer et être inutiles. À l'inverse, des exercices trop difficiles ou en trop grande quantité seront décourageants. **L'idéal ? Alternier des exercices très différents !**



16 Avoir des projets est bon pour la mémoire.

VRAI

Continuer à avoir des projets, se sentir utile, **se faire plaisir**, savourer les réussites et les bons moments a des effets très positifs pour l'esprit. Enfin, **être motivé est très bénéfique pour la santé en général** et pour la mémoire en particulier.



POUR EN SAVOIR PLUS

Il n'est pas toujours facile de prévoir et organiser de nouveaux projets. Il existe dans chaque région, chaque ville, une variété de propositions qui peuvent vous inspirer ou vous faire envie.

Renseignez-vous auprès de votre mairie.

17 Les souvenirs n'ont pas de lien avec nos émotions.

FAUX

Les souvenirs que nous avons des événements vécus sont liés aux émotions que nous ressentons durant ces moments.

Si un instant de vie nous rend heureux, angoissé, euphorique, triste ou en colère, nous nous en souviendrons mieux que si c'est un moment sans émotion qui ne fait que passer.

Lorsque nous sommes émotionnellement impliqués, notre attention est captée, ce qui permet à notre cerveau de mieux mémoriser cet instant. Ce sont les émotions qui permettent de faire émerger les souvenirs de la mémoire et qui les consolident plus ou moins durablement.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les émotions peuvent parfois troubler le fonctionnement de la mémoire. Si les émotions négatives sont exacerbées, il se peut que l'on ne puisse pas se souvenir d'un événement marquant. C'est le cas du stress post-traumatique, où inconsciemment l'individu oublie un souvenir douloureux et/ou violent. **Le cerveau se protège en refoulant un souvenir pénible.**

Il est fréquent, lors d'une consultation pour plainte mnésique* que **le médecin demande au patient s'il vit ou s'il a vécu un événement émotionnellement marquant.**

* de la mémoire



INFOS UTILES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le portail national d'informations pour les personnes âgées et leurs proches a rédigé un article sur « les consultations mémoire » :

- pour-les-personnes-agees.gouv.fr

L'Observatoire B2V des Mémoires met à disposition des articles consacrés au fonctionnement de la mémoire :

- observatoireb2vdesmemoires.fr

La Haute Autorité de santé (HAS) a rédigé une page sur les troubles cognitifs du sujet âgé, les difficultés de son diagnostic, sa prise en charge et ses alternatives :

- has-sante.fr

La Revue Médicale Suisse propose un article complet détaillant les différents troubles cognitifs liés au vieillissement :

- revmed.ch

CONSEILS PRATIQUES

Pour
passer
à l'action !

Le Prif organise des ateliers pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien :

- prif.fr

Le Consortium National de Formation en santé propose 7 stratégies à mettre en place pour améliorer sa santé cognitive :

- cnfs.ca



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de GéronD'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, et le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant la cognition, pour inciter les lectrices et lecteurs à stimuler leur mémoire.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement une démarche de vigilance.

www.solidage-idf.org

© GéronD'if - Mars 2023 - Toute reproduction interdite.

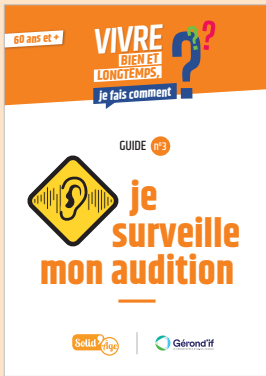
Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

Réalisation : BRIEF

Remerciements : les membres de l'atelier 92, Andreia Varanda

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

