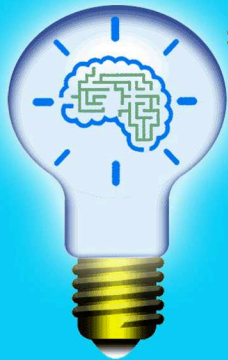


SACHEZ IDENTIFIER LES ENNEMIS DE VOTRE MEMOIRE

- ◆ L'alcool
- ◆ Le tabac
- ◆ Certaines maladies comme la dépression
- ◆ Les médicaments : psychotropes, somnifères, anxiolytiques, certains antihistaminiques...

ET LES AMIS DE VOTRE MEMOIRE

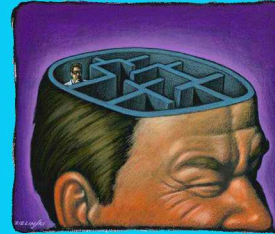
- ◆ Les relations et activités sociales
- ◆ Une alimentation équilibrée (éviter les carences)
- ◆ Une hydratation suffisante
- ◆ Un bon sommeil
- ◆ Une activité physique régulière



Quelques petits exercices pour stimuler votre mémoire

Voici une liste de chiffres. Lisez les lentement à haute voix. Après chaque séquence, fermez les yeux et essayez de les répéter dans le même ordre.

582
6439
42731
619473
5917428
58192647
275862365



Retrouvez les mots :

O.R.T.P.....
E.S.R.O.....
E.C.H.A.T.....
G.E.I.M.A.....
R.E.X.C.I.E.C.E.....
R.R.I.M.O.I.....

Le nombre perdu:
Nous vous demandons de repérer et de souligner le nombre 126 dans la grille

12345 59876 987 126900 4848421
098182 31269 543098 76767811265 456
789311258 4512645 49 12634 7812688
873212699 987126 3713858 100126 445528
3971269 79087 4654776 243555

SOLUTIONS DES EXERCICES

Retrouvez les mots...

TROP, PORT
EROS, OSER, ORES, ROSE,
TACHE, TÂCHE
IMAGE, MAGIE
EXERCICE
MIROIR

Le nombre perdu

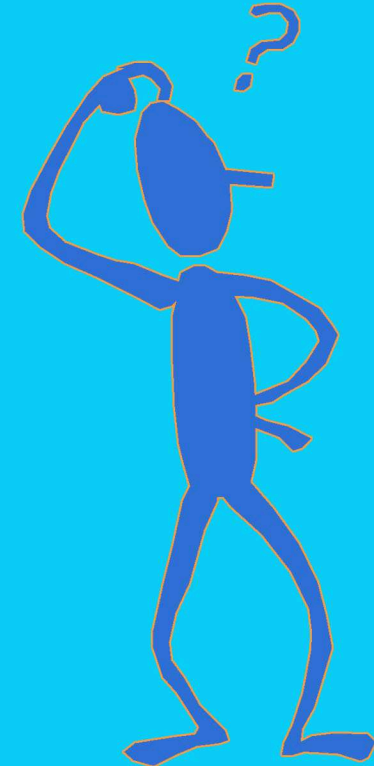
126900, 31269, 76767811265, 4512645, 12634,
7812688, 873212699, 987126, 100126, 3971269

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

N°1/2007 - Tous droits réservés - Réalisation: C.C./C.F. & T.G

ENTREtenir SA MEMOIRE Petit Guide d'information sur la mémoire

LA MÉMOIRE NE S'USE QUE SI L'ON NE S'EN SERT PAS !



UMCPG SNCF Union des **Mutuelles des Cheminots**
et des **Personnels du Groupe SNCF**

UMCPG SNCF
10, bd d'Athènes - 13001 MARSEILLE
Tél.: 04 91 08 73 33 - Fax : 04 91 08 20 10

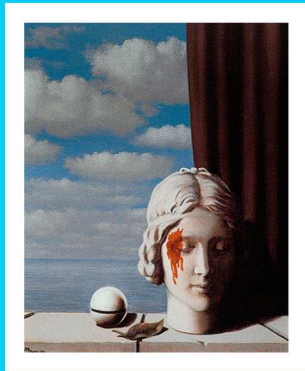


La perte de mémoire est un sujet d'inquiétude chez les personnes de 60 ans et plus. Elle s'explique par le fait que ces personnes, pour la plupart des retraités, ont perdu le lien social que pouvait représenter pour elles le travail.

En fait la perte de mémoire relève de mécanismes variés et recouvre des situations très différentes.

Elle est rarement en rapport avec une affection cérébrale organique, au premier rang desquelles la Maladie d'Alzheimer, qui altère les réseaux neuronaux impliqués dans la mise en mémoire ou dans le stockage des informations.

Il ne faut pas dramatiser. On peut d'ailleurs se rendre compte que de plus en plus de personnes jeunes ayant une grande activité sociale, se plaignent de leur mauvaise mémoire.



La mémoire de René Magritte (1948)

COMMENT DÉFINIR LA MÉMOIRE?

La mémoire est la fonction qui permet de capter, coder, conserver et restituer les stimulations et informations que nous percevons.

En fait il n'existe pas **une** mais **des** mémoires.

❖ la mémoire sensorielle

Extrêmement brève, elle correspond pratiquement au temps de perception d'un stimulus par nos 5 sens.

❖ la mémoire à court terme

Sollicitée en permanence, c'est une mémoire immédiate. Elle nous offre la capacité de retenir, pendant une période comprise entre une et quelques dizaines de secondes, jusqu'à 7 éléments d'information en moyenne.

❖ la mémoire à long terme

Contrairement aux précédentes qui effacent les données aussitôt après leur traitement, la mémoire à long terme stocke les informations pendant une longue période, voire toute la vie.

Elle est dépositaire de nos souvenirs, nos apprentissages.

CONSEILS PRATIQUES

QUATRE MOYENS DE SE MAINTENIR A UN BON NIVEAU

- ◆ renforcer les images mentales
- ◆ mobiliser l'ensemble de ses sens
- ◆ développer et entretenir ses centres d'intérêt
- ◆ participer à des ateliers mémoire

Voici pour les illustrer quelques trucs simples :

- Abandonner tous ses aides mémoires: papiers, carnets, post-it, ect.
- S'entraîner régulièrement par la lecture
- Se remémorer de ce qui a été fait au cours de la journée, du mois ou de l'année écoulée
- Partir faire les courses sans liste, se rappeler un numéro de téléphone, une adresse, une date d'anniversaire
- Programmer des activités et rencontrer du monde
- Stimuler ses souvenirs habituels, goût des aliments, odeurs de ce qui nous entoure