

# La mémoire

Juin 2014

- [Ce qui nous rend humain](#)
- [Les mémoires humaines](#)
- [Préserver, soigner, améliorer sa mémoire](#)
- [Pour aller plus loin](#)

La mémoire peut être définie comme la somme des informations encodées et retenues au cours d'une existence. Sans elle, nous serions dépourvus d'identité et incapables de nous adapter. Cette mémoire est à la fois fragile et précieuse : à nous de faire fructifier ce capital.



## Ce qui nous rend humain

- L'être humain se caractérise par deux traits : une conscience de soi et un apprentissage complexe (langue et culture). Ces deux qualités d'Homo sapiens se fondent sur une faculté appelée mémoire.
- L'homme est un animal qui fabrique et raconte des histoires, à commencer par l'histoire de sa vie. Nous nous représentons notre passé comme un récit dont nous sommes l'acteur. C'est possible car nous possédons le souvenir de nombreux épisodes de notre existence, datant pour certains de la petite enfance.
- L'homme est aussi un animal qui apprend beaucoup : cet apprentissage est l'acquisition d'informations sur notre environnement. Lorsque nous nous brûlons à la flamme d'une bougie, nous apprenons (et retenons !) le danger du feu. Il existe ainsi des apprentissages associatifs (liés à un stimulus précis, comme dans le conditionnement) ou non-associatifs (liés à des habitudes progressives, comme ne plus pleurer quand on voit un inconnu).
- Beaucoup des informations que nous retenons sont inconscientes, certaines seulement seront rappelées à la conscience. L'essentiel de notre mémoire reste caché !

## Les mémoires humaines

- Nous parlons dans le langage courant de la mémoire, mais il faut apprendre à conjuguer le mot au pluriel. Notre cerveau est en effet le siège de plusieurs mémoires différentes.
- Prenons au hasard ce qui revient dans l'esprit d'un individu réfléchissant à ce qu'il sait : ses pleurs lors de sa première rentrée scolaire ; comment on fait du vélo ; ses dernières vacances formidables à l'Île Maurice ; deux synonymes du mot vitesse ; le prénom de ses

parents ; le numéro de téléphone composé deux minutes plus tôt ; les règles du tarot ; la nécessité de s'arrêter au feu rouge ; le pluriel de cheval... toutes ces informations mémorisées ne sont pas de même nature.

- La première distinction concerne la durée d'un souvenir : on distingue le système de mémoire à court terme du système de mémoire à long terme. Une information est d'abord encodée, puis stockée. Mais tout encodage n'est pas suivi d'un stockage, car nous oublions en permanence des informations inutiles. Heureusement, sans cela notre cerveau serait vite saturé !

## Préserver, soigner, améliorer sa mémoire

- Comme en témoignent les amnésies, les séquelles d'accident vasculaire ou encore la maladie d'Alzheimer, la mémoire peut être endommagée par des troubles de diverse nature.
- Elle est aussi malmenée par certaines de nos habitudes : les médicaments, les drogues, l'alcool, la mauvaise hygiène de vie peuvent affecter nos souvenirs comme nos apprentissages.
- La mémoire comme capacité est pourtant mobilisée tout au long de notre existence, et parfois beaucoup comme lors des études ou de la vie professionnelle.
- Dans ce dossier, vous trouverez toutes les informations pour comprendre le fonctionnement de vos mémoires, connaître les pathologies qui les menacent, trouver des moyens de les améliorer.

## Pour aller plus loin

Les mémoires humaines ***Fonctionnement de la mémoire*** Les mémoires à court terme Les mémoires à long terme Comment les neurones se souviennent Où sont stockés les souvenirs dans le cerveau ? Mémoire et émotions Le rêve, fabrique de nos souvenirs ? ***Troubles de la mémoire*** L'alcool nuit-il à la mémoire ? Le syndrome de Korsakoff Consommation de drogues et perte de mémoire Les différents types d'amnésie Pertes transitoires de mémoire : l'ictus amnésique Les étranges agnosies Le syndrome des faux souvenirs Le stress contre la mémoire Le refoulement et la mémoire Stress post-traumatique : quand la mémoire bégaie Perd-on la mémoire avec l'âge ? Perte de mémoire ou Alzheimer : comment savoir ? ***Connaître, préserver et booster sa mémoire*** La mémoire du fœtus Le bébé apprend vite ! Avant les examens : dix trucs pour de bonnes révisions Seniors : comment entretenir sa mémoire La mémoire dans tous ses états : les calculateurs prodiges Un mystère : la mémoire absolue Faut-il avoir peur des images subliminales ? Sommeil et mémoire Mnémotechniques pour booster sa mémoire Les aliments de la mémoire Les médicaments et la mémoire Des plantes pour la mémoire Des compléments alimentaires pour la mémoire Mémoire : info ou intox ?

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE

## Das menschliche Gedächtnis

Ce document intitulé « La mémoire » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.