

PRÉSERVER SOIGNER AMÉLIORER SA MÉMOIRE

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 / LIENS // sante-medecine.commentcamarche.net
Plus le titre CI DESSOUS**

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 ?