

LES TROUS DE MEMOIRE

Alain Sousa Journaliste scientifique

Publié le 01/01/2000 à 00h00, mis à jour le 29/07/2019

Validation médicale : 28 août 2014 - Dr Jesus Cardenas Allergologue

Vous perdez parfois vos clés, vous ne savez plus où est passé votre téléphone ? C'est normal ! Votre cerveau n'est pas une machine ! Mais d'où viennent ces trous de mémoire ? Comment les éviter ? Le Dr Bernard Croisile, neurologue, a coordonné le livre « Votre mémoire » éditions Larousse. Il nous dévoile tous les secrets pour ne rien oublier...

Doctissimo : Pourquoi nous arrive-t-il d'avoir des trous de mémoire, de ne plus se rappeler d'un nom par exemple ? Et comment être sûr qu'il ne s'agit pas de l'une de ces maladies qui peuvent menacer notre cerveau ?

Dr Croisile : Rassurez-vous, lorsque l'on est conscient de ses trous de mémoire, c'est qu'il ne s'agit pas d'une maladie ! Ceux qui souffrent de réelles pertes de mémoire ne s'en rendent pas compte dans pratiquement 99 % des cas. Il faut savoir que les trous de mémoire ne sont pas une information qui a disparu de notre cerveau, mais une difficulté à la retrouver. D'ailleurs vous le constatez : vous retrouvez certains indices. Par exemple, si vous cherchez un nom propre, vous savez s'il est long ou court, éventuellement vous devinez le début du mot, des sonorités... D'ailleurs, il est inutile de continuer à chercher s'il ne vous revient pas au bout d'une minute : ensuite, vous ne faites qu' "encrasser le système". Il vaut mieux arrêter et reprendre plus tard... ou attendre qu'il revienne tout seul ! En revanche, dans une maladie de la mémoire, l'information est manquante, car le problème est l'apprentissage : les personnes ont du mal à retenir, et sont obligées de demander plusieurs fois les éléments.

Doctissimo : Et lorsque l'on égare ses clés, s'agit-il aussi d'un problème pour retrouver l'information ?

Dr Croisile : Dans ce cas, nos petits trous de mémoire peuvent être liés à un mauvais apprentissage des informations : lorsque l'on perd ses clés, que l'on se demande si l'on a bien fermé la porte... Ce sont des actes routiniers, automatiques. On a déjà fait ce geste des centaines de fois. Il est donc difficile d'identifier un acte unique parmi tous les autres souvenirs mélangés.

Doctissimo : Mais pourquoi certains souvenirs sont très vivaces, alors que d'autres disparaissent complètement ?

Dr Croisile : Notre cerveau n'enregistre pas tout ce qui se passe comme un magnétophone ! Certains événements sont moins bien archivés que d'autres. Pourquoi ? Parce qu'on est plus ou moins impliqué, fatigué, ému... Le souvenir sera intégré en fonction de ce contexte. Prenons un exemple simple : si vous attendez la sortie du prochain Star Wars depuis des mois, et que vous y allez complètement fébrile le jour de la sortie, et qu'en plus vous le trouvez extraordinaire... Tout ce contexte ancrera très fortement le souvenir. En revanche, si vous traînez un ami au film, qui n'a pas franchement envie de le voir, et qui trouve cela très long... il en aura oublié la majeure partie un ou deux mois après. Car l'ancrage émotionnel n'est pas

du tout le même. Par ailleurs, la fatigue joue un rôle important. Si vous allez voir ce film un après-midi pendant les vacances, le souvenir sera plus fort que si vous y allez un soir après une journée de boulot stressante !

Doctissimo : Les performances de la mémoire sont-elles directement dépendantes de l'âge ?

Dr Croisile : Avec l'âge, tout le monde se pose des questions sur sa mémoire. Il est vrai que, à partir de 30 à 40 ans, les capacités d'attention diminuent. On a plus de mal à se concentrer, à analyser... Apprendre quelque chose de nouveau nous prendra certes un peu plus de temps. Ainsi retenir une poésie demande deux ou trois lectures de l'oeuvre à un enfant de 15 ans, contre neuf ou dix à une personne de 70 ans. Mais on la retiendra néanmoins. Et il ne faut pas oublier qu'en prenant de l'âge, on accumule de l'expérience. Or plus on sait de choses, et plus il est facile d'en apprendre de nouvelles. Car nous augmentons nos capacités d'analyse.

Doctissimo : Mais peut-on booster notre mémoire, avec des aliments ou des compléments nutritionnels ?

Dr Croisile : Il n'existe pas d'aliments, de médicaments spécifiques de la mémoire. Un produit nécessaire aux neurones de la mémoire sera tout aussi nécessaire aux zones du langage, de l'attention... Il faut donc en théorie privilégier tout ce qui sera profitable à l'intellect. Ainsi, les vitamines A, C et E qui sont nécessaires à toutes nos fonctions cognitives seront bénéfiques pour la mémoire. Mais en pratique, il n'y a pas d'aliment miracle. Il faut simplement manger varié et équilibré, en privilégiant les fruits et légumes. A noter, le fait de manger du poisson pour le phosphore est une idée erronée. Ce minéral n'a pas de bénéfices particuliers pour la mémoire. En revanche, manger du poisson permet de faire le plein d'acides gras Oméga 3, qui eux sont essentiels pour les fonctions cognitives.

Il faut également faire attention aux excès. Ainsi, un verre de vin par jour peut effectivement avoir un effet bénéfique sur le cerveau. Mais à partir de trois verres, il a un effet délétère sur l'attention. Sans parler de la prise d'alcool en excès durant plusieurs années : elle va entraîner un déficit en vitamine B1, responsable d'importants troubles de la mémoire qui seront définitifs.

Doctissimo : Et les exercices peuvent-ils nous aider à entraîner et améliorer notre mémoire ?

Dr Croisile : Les exercices vont généralement permettre de développer ses propres trucs, on crée des stratégies pour retenir les noms, les chiffres... et c'est en cela qu'ils vont nous aider à améliorer notre mémoire. Par exemple, pour retenir un nom propre, vous pouvez opter pour les images mentales, en décomposant le nom en rébus. Mon nom par exemple : Croisile, vous pouvez essayer d'imaginer une croix sur une île. Mais attention, il existe de nombreux types de mémoire. Si l'on ne travaille qu'une partie, cela ne va pas améliorer les autres ! Au même titre que si vous soulevez des haltères avec le bras gauche, cela ne va pas améliorer le droit ! Il faut donc s'exercer dans différents domaines. Mémoire du langage, mémoire culturelle, mémoire visuelle... chaque pan de notre mémoire a besoin d'être sollicité. D'ailleurs, le meilleur moyen d'entraîner sa mémoire... c'est de vivre ! Plus on rencontre des gens, plus on multiplie les expériences plus on structure son cerveau et on l'entretient.