


Séniors : des conseils pour stimuler votre mémoire !

3 étapes pour mémoriser une information

1 - Apprendre

Pour bien enregistrer et apprendre, les nouvelles informations arrivent d'abord **en mémoire immédiate**. Celle-ci ne dure que quelques secondes, il faut donc que ces informations soient ensuite « travaillées » dans notre tête, grâce à la mémoire de travail.



Étape essentielle qui mobilise toute notre attention. Il faut favoriser le calme ; se répéter ou relire plusieurs fois les informations et écrire pour renforcer l'apprentissage.

3 – Se souvenir

Pour mieux retrouver les informations il faut se **donner des indices** qui fonctionnent comme des associations d'idées :

- ▶ Tenter de visualiser la situation liée au souvenir.
- ▶ Se poser des questions sur le contexte : avec qui étais-je ?, où étais-je ?, que faisais-je ? quelle émotion puis-je associer au souvenir que je recherche ?



Conseil : Face au « trou de mémoire », quand l'information bloque, si les indices ne suffisent plus, **lâchez prise** et revenez-y un peu plus tard.



2 - Stocker

Les informations se rangent dans différentes mémoires :

La mémoire épisodique : concerne les éléments de vie personnelle dans un contexte.
Ex : la naissance des enfants, ce que l'on a fait la veille.

La mémoire sémantique : rassemble les connaissances générales et culturelles sur le monde
Ex : Paris est la capitale de la France, le chat est un animal,...

La mémoire procédurale : est la mémoire des gestes qui deviennent automatiques, on a plus besoin d'y penser
Ex : Faire du vélo, conduire, écrire,...



Conseil : Ritualiser certaines actions comme ranger ses clés **TOUJOURS** au même endroit.



Séniors : des conseils pour stimuler votre mémoire !

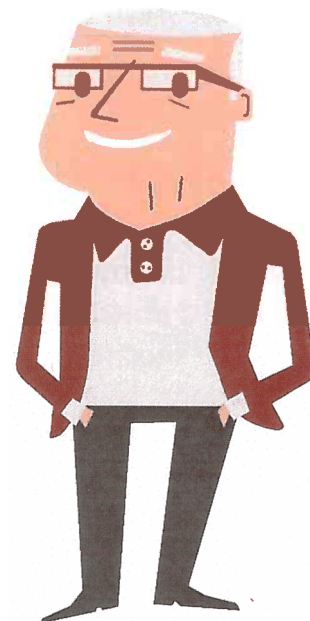
Quelles recommandations?

Garder une activité intellectuelle

- Prendre l'**habitude d'écrire** dans un agenda les rendez-vous et dans un calepin les pense-bêtes.
- Prendre le **temps** pour chaque activité du quotidien : la mener jusqu'au bout, rester concentré, ne pas se disperser.
- Réaliser **les actions** une par une.



Pratiquer des **activités régulières** : lecture, jeux de cartes, sudoku, jeux de sociétés, internet, jeux télévisés, loisirs créatifs et artistiques,...



Avoir une bonne hygiène de vie

- **Manger équilibré** et se faire plaisir.
- Importance d'un **sommeil** de qualité.
- S'accorder des temps de **relaxation** pour laisser du temps à votre cerveau de se rendre à nouveau disponible.
- Prendre soin de ses **yeux** et ses **oreilles** pour mieux voir et entendre votre entourage.



Entretenir son corps c'est entretenir son cerveau : gym douce, yoga, piscine, vélo, et autres sports

Enrichir sa vie sociale

- Discuter, débattre, échanger, **partager** des souvenirs.
- **Sortir de ses habitudes**, aller à la découverte des nouveautés, accepter les propositions de votre entourage.
- S'inscrire à la mairie pour recevoir les programmes des **activités culturelles et intellectuelles** dans son quartier.

