Faire travailler sa mémoire

L'avancée en âge peut s'accompagner d'un déclin des fonctions intellectuelles. Perdre ses clefs, égarer ses lunettes, ne plus trouver un mot... : beaucoup de personnes âgées se plaignent de « trous de mémoire » ou de leur incapacité à se concentrer et à suivre une longue conversation. Pour rester vif et efficace, la mémoire doit être entretenue et sollicitée. Les troubles de la mémoire et de la concentration peuvent être aggravés par des médicaments comme les somnifères ou les traitements contre l'anxiété. Dans d'autres cas, c'est la dépression, l'isolement et l'anxiété qui concourent à perturber les fonctions cérébrales. Tout trouble inquiétant de la mémorisation doit faire l'objet d'une consultation auprès de votre médecin généraliste, qui décidera si un bilan médical plus approfondi doit être envisagé. Pour conserver une bonne mémoire, les médecins conseillent d'adopter une alimentation équilibrée (voir page 61), de réduire - voire supprimer - l'alcool et le tabac et de pratiquer une activité physique et intellectuelle.
Le cerveau a en effet besoin d'être stimulé tous les jours par des exercices variés :

• la lecture de magazine, romans, journaux,
• les jeux de société comme les dames, le scrabble, les jeux de cartes, les échecs,
• les mots croisés ou fléchés, sudoku,
• la participation à des conférences ou débats publics.

Les ateliers mémoire – proposés par les CCAS, les maisons de retraite, les associations ou les caisses de retraite – répondent aussi aux attentes des personnes âgées cherchant à développer leur mémoire et à reprendre confiance en elles. Ils contribuent également à développer le lien social.

Adresses France Alzheimer :

• **Association France Alzheimer d'Elbeuf et sa région** 26, rue Camille Randoing, 76500 Elbeuf.
Tél. 02 35 78 99 81
• **Antenne France Alzheimer Vallée de la Bresle** 8, rue du Petit Fontaine, 76340 Blangy-sur-Bresle**.**
• **Association France Alzheimer 76** 8, rue Madame Lafayette 76600 le Havre
Tél. 02 35 24 26 96
• **Antenne de Rouen et Agglomération Centre Municipal de Santé** 2, avenue de la Libération 76300 Sotteville-les-Rouen
Tél. 02 35 63 13 95

ZOOM

LA MALADIE D'ALZHEIMER
La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative. Les neurones qui servent à programmer un certain nombre d'actions peuvent être endommagés par cette maladie, entraînant la perte de nombreuses capacités : altération de la faculté à penser, perte de mémoire, difficulté à se souvenir des évènements récents, désorientation dans le temps et l'espace, difficulté à accomplir les tâches quotidiennes, pertes d'objet, troubles du langage, changement d'humeur et de personnalité... Il existe des traitements médicamenteux spécifiques, ainsi qu'une prise en charge adaptée. Il est primordial de ne pas banaliser des troubles de la mémoire, quelque soit l'âge auquel ils apparaissent. Si vous avez des doutes pour vous même ou un de vos proches, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou à vous rapprocher d'une consultation mémoire dans

• le centre hospitalier universitaire de Rouen,
• les centres hospitaliers de Dieppe, du Havre, de Fécamp, d'Elbeuf-sur-Seine, de Neufchâtel-en-Bray.

Vous pouvez également contacter l'Association France Alzheimer : **www.francealzheimer.org** ou vous rapprocher du CLIC le plus proche de chez vous.