



9 conseils pour entretenir votre mémoire à la retraite

 18/11/2024

Vous avez du mal à retrouver vos clés, à vous souvenir du code de votre carte bancaire ou du prénom de certaines personnes ? Ne vous inquiétez pas ! Ces oublis sont courants et ne sont pas forcément le signe d'une maladie neurodégénérative comme Alzheimer. Avec l'âge, la mémoire peut être moins fiable et les troubles de la mémoire peuvent devenir plus fréquents, impactant ainsi votre quotidien. Il est cependant possible de prévenir et d'atténuer ces difficultés en prenant soin de votre mémoire.

Découvrez comment, avec une bonne hygiène de vie, des exercices de mémorisation réguliers, une vie sociale riche et des apprentissages continus, vous pouvez stimuler votre cerveau et entretenir votre mémoire à la retraite.

1. Comprenez le fonctionnement de votre mémoire

Pour savoir comment entretenir votre mémoire, il est utile de connaître son fonctionnement et ses différentes facettes.

Qu'est-ce que la mémoire ?

La mémoire est une fonction du cerveau qui permet de traiter, de stocker et de restituer les informations reçues, ainsi que les expériences vécues. La mémorisation d'une information par le cerveau nécessite la réalisation de 3 étapes :

1. **L'encodage** : c'est le moment où l'information est perçue puis transmise au cerveau ;
2. **Le stockage** : c'est l'étape où le cerveau traite l'information, la classe et l'enregistre ;
3. **La récupération** : c'est le moment où le cerveau recherche une information stockée afin de l'utiliser.

Les différents types de mémoire

La mémoire comprend en réalité **5 systèmes de mémoire différents**, chacun permettant le stockage d'un [type précis d'informations](#).

La mémoire de travail ou mémoire à court terme : elle permet de retenir et de stocker, pendant une courte durée, une information comme un numéro de téléphone, une adresse ou un code.

La mémoire à long terme qui comprend :

- **La mémoire sensorielle ou mémoire perceptive** : elle est liée aux différents sens (l'ouïe, la vue, le toucher, le goût et l'odorat) et aux perceptions. Elle permet de se rappeler des images, des odeurs ou des voix, sans s'en rendre compte.
- **La mémoire sémantique** : elle sert à stocker les connaissances générales sur soi et sur le monde, ainsi que les mots et leurs sens.
- **La mémoire épisodique** : elle est utilisée pour se rappeler des expériences vécues. Elle permet également de se projeter dans l'avenir.
- **La mémoire procédurale** : elle est liée à l'apprentissage et aux savoirs. Elle permet d'enregistrer des compétences motrices et des automatismes, comme marcher ou faire du vélo.

Bon à savoir : la mémoire sémantique, la mémoire de travail et la mémoire épisodique sont les plus touchées par la maladie d'Alzheimer.

2. Entourez-vous pour rompre l'isolement et stimulez votre mémoire

Quel que soit l'âge, le lien social est important pour maintenir vos fonctions cérébrales et votre mémoire. La solitude et l'isolement social sont des facteurs de risque reconnus pour la santé cognitive. Une [étude de l'Université de Waterloo](#) au Canada sur la mémoire a montré que celle-ci se dégradait plus chez les personnes seules et isolées que chez les personnes qui étaient bien entourées.

En plus de la tristesse et de la détresse qu'ils créent, l'isolement et la solitude peuvent aggraver la perte de mémoire liée à l'âge.

Pour préserver votre capital mémoire, il est donc important d'avoir une vie sociale riche et épanouie.

Cela passe notamment par :

- voir vos proches (enfants, petits-enfants, amis, etc.),
- sortir de chez vous, par exemple pour faire des activités (sport, participation à une association, visites culturelles, etc.),
- rencontrer de nouvelles personnes.

3. Entraînez votre mémoire avec les jeux

Comme un muscle, la mémoire a besoin d'être sollicitée régulièrement pour rester efficace. Tous les jeux qui stimulent vos neurones, vous poussent à réfléchir et à vous concentrer, peuvent donc vous aider à préserver votre mémoire :

- jeux de cartes,
- jeux de société,
- puzzle,
- mots croisés,
- sudoku,
- échecs,
- scrabble,
- jeux vidéo.

Bon à savoir : plusieurs [études scientifiques](#) ont mis en évidence les effets positifs des jeux vidéo. Ils stimulent le cerveau et développent les performances cognitives des joueurs : capacité à prendre des décisions rapides, à effectuer plusieurs tâches simultanément, concentration, attention et mémorisation.

4. Apprenez, à la retraite, pour entretenir votre mémoire

Avec la retraite, le rythme de vie change. Vous avez plus de temps. Cela peut être l'occasion de découvrir de nouvelles activités ou d'acquérir de nouvelles connaissances :

- jouer d'un instrument de musique,
- apprendre une langue étrangère,
- dessiner,
- peindre,
- faire du théâtre,
- cuisiner,
- écrire,
- lire,
- bricoler,
- chanter (seul ou dans une chorale),
- voyager,
- apprendre à utiliser Internet,
- visiter des musées,
- aller au cinéma,
- faire une activité physique (marche, aquagym, cyclisme, Pilates, yoga, etc.).

Tout ce qui évite la routine et sollicite régulièrement les neurones vous permet de maintenir un bon fonctionnement du cerveau.

À noter : contrairement aux idées reçues, il n'y a pas d'âge pour apprendre. Même à plus de 60 ans, le cerveau peut découvrir une nouvelle langue ou un nouvel instrument de musique.

5. Privilégiez une alimentation équilibrée pour votre mémoire

Le cerveau consomme à lui seul 20 % des apports alimentaires. Pour garantir son bon fonctionnement et préserver votre mémoire, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, variée, riche en vitamines et oligo-éléments.

Pour cela, il faut :

- **privilégier les fruits et les légumes**, riches en vitamines et en fibres ;
- **préférer les poissons à la viande**, notamment ceux riches en oméga-3 (saumon, maquereau, thon, sardine, etc.) ;
- **consommer des sucres lents** (pâtes, riz, céréales, lentilles, etc.) ;
- **limiter la consommation de graisses, de sel et de sucres rapides**: la charcuterie, les pâtisseries, les viennoiseries et les aliments ultra-transformés comme les plats préparés ;
- **bien s'hydrater** tout au long de la journée.

6. Pratiquez une activité physique

La pratique régulière d'une activité physique permet de stimuler le cerveau et d'entretenir vos fonctions cognitives, parmi lesquelles la mémoire.

En effet, en plus des effets bénéfiques sur le corps et le maintien des capacités motrices, l'activité physique aide à apaiser les tensions et le stress qui sont des facteurs de risque altérant la mémoire . En effet, différentes [études](#) ont démontré que le stress nuisait à la performance mnésique des personnes.

Pour profiter des bénéfices de l'activité physique sur votre mémoire, pas besoin de courir un marathon. Toute activité qui favorise le mouvement est recommandée :

- marche rapide,
- marche nordique,
- bricolage,
- ménage,
- jardinage,
- vélo,

- natation,
- aquagym,
- danse,
- fitness,
- pétanque,
- yoga,
- étirements.

Attention : une intensité trop élevée ou un sport qui ne serait pas adapté à vos besoins et à vos capacités peuvent avoir des effets néfastes. Faites donc le point avec votre médecin avant de vous lancer dans une nouvelle activité.

7. Dormez bien pour préserver votre mémoire à la retraite

Pendant le sommeil, votre cerveau traite les nouvelles informations acquises tout au long de la journée et les stocke, ce qui consolide votre mémoire. Il est donc essentiel d'avoir une durée de sommeil suffisante et un sommeil de bonne qualité pour préserver vos aptitudes cognitives.

Afin d'améliorer la qualité de votre sommeil, il est notamment recommandé d'éviter les excitants comme le café en fin de journée et d'utiliser des écrans (téléphone, télévision ou ordinateur) avant d'aller vous coucher.

Bon à savoir : une sieste a des effets positifs sur la fatigue, le moral, le stress, les fonctions cognitives et la mémoire.

8. Utilisez des procédés mnémotechniques pour améliorer votre mémoire

Comme les champions de mémoire, vous pouvez améliorer vos capacités de mémorisation grâce à certaines techniques de mémorisation.

Utilisez tous vos sens pour enregistrer les informations. Par exemple, vous apprendrez mieux un texte en le lisant et en l'entendant, plutôt que seulement en le lisant. Vous faites ainsi appel à votre mémoire visuelle et à votre mémoire auditive.

Servez-vous d'abréviations et de moyens mnémotechniques pour vous souvenir. Par exemple la phrase « Mais où est donc Ornica » pour retenir les conjonctions de coordination.

Répétez-vous régulièrement les choses que vous souhaitez retenir afin de les intégrer dans la mémoire à long terme.

Utilisez la technique du palais de la mémoire Il s'agit d'attribuer à chaque information à retenir (un mot, une date, etc.) un lieu que vous connaissez (votre maison, votre lieu de travail, votre lit, etc.). Vous retrouverez ainsi vos souvenirs en suivant le parcours que vous avez tracé mentalement lors de la transmission et du stockage des informations dans votre cerveau.

9. Prenez soin de votre santé pour éviter les troubles de la mémoire

Une santé dégradée et l'apparition de certaines maladies peuvent impacter votre mémoire. C'est le cas par exemple :

- du diabète, lorsqu'il est mal équilibré,
- de l'hypertension artérielle,
- des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.

Un [suivi médical régulier](#) est donc recommandé, en particulier à partir de 60 ans.