

Communiqué de Presse

Le 15 février 2008,

Une gymnastique... de la mémoire !

Selon une étude récente, la moitié des personnes de plus de 50 ans se plaignent de leur mémoire. Ne pas trouver ses mots, oublier des rendez-vous, ne plus se rappeler les noms de ses collègues... afin d'éviter que notre mémoire ne s'affaiblisse, il est important de l'entretenir. Dans un objectif de prévention, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) met en place depuis 2006 des ateliers mémoire pour les seniors, qui proposent des exercices de stimulation de la mémoire. Rencontre avec Eric Dekany, ergothérapeute, qui anime ces ateliers, et deux participantes.

Eric Dekany est ergothérapeute c'est-à-dire rééducateur en neurologie et psychiatrie avec une spécialisation dans le domaine de la mémoire. Au quotidien, il anime des ateliers de stimulation de la mémoire, d'entraînement cérébral et des conférences sur le cerveau. Bien que la forte demande d'entraînement vienne principalement des retraités, il précise que l'idéal est de stimuler sa mémoire à tout âge.

Dans ses ateliers, les exercices de base sont de 75 % de stimulation de mémoire et de 25 % d'entraînements d'autres fonctions intellectuelles. Les exercices les plus fréquents sont :

- les exercices d'intégration, c'est-à-dire capter l'information ;
- les exercices de stockage, c'est-à-dire ranger l'information ;
- les exercices de restitution, de logique, de spatialisation, de concentration, de maniement verbal...

L'information est rarement complètement perdue. Il suffit de donner des indices à ce qu'elle se débloque et devienne de nouveau accessible.

Des capacités illimitées

Si notre mémoire à long terme possède une faculté de stockage illimitée, son utilisation optimale nécessite un effort de tri préalable. Mieux notre banque de données sera organisée, plus facile sera la restitution ultérieure des souvenirs dont nous aurons besoin.

A partir d'un certain âge, des troubles de la mémoire peuvent apparaître. Si ces troubles ne sont pas des situations pathologiques, comme une démence ou la maladie d'Alzheimer, ils peuvent quand même être handicapants au quotidien. C'est pourquoi il est important de stimuler et d'entraîner régulièrement sa mémoire, notamment en prévention de ces pathologies.



Direction de l'Action Sociale et du Centre Communal d'Action Sociale
Mairie bâtiment A – 100 rue Louis Savoie – BP 83
95123 Ermont Cedex
01 30 72 38 50
ccas@ville-ermont.fr

Contact presse : Direction de la Communication

presse@ville-ermont.fr - 01 30 72 38 63 - photos numériques disponibles sur demande