



Jouer et bouger, ou comment mettre en mouvement ses neurones Fiche de présentation



1. Quels exercices pour améliorer et entraîner sa mémoire ?

A cette question, Catherine Thomas* répond, étonnamment, sans hésiter "aucun" ! Pour la spécialiste, "il ne faut pas trop attendre des jeux censés entraîner la mémoire, car ils n'ont pas d'impact global. On progresse dans le jeu : compréhension de règles (mémoire sémantique), rappel des parties précédentes (mémoire épisodique), mise en place d'automatismes (mémoire procédurale) mais on n'améliore pas son fonctionnement par un effet direct. Plusieurs études l'ont démontré. C'est une idée reçue et un énorme créneau commercial..."

2. Que faire ?

Comme l'explique la neurologue, "la mémoire n'est pas un muscle. Cela ne sert à rien de l'entraîner comme tel". En revanche, la spécialiste évoque quatre habitudes, bénéfiques pour la mémoire, à entretenir (...) :

2.1. Améliorer ses ressources d'attention

Meilleure sera notre attention, meilleure la mémoire à court terme (comme la mémoire de travail) sera efficace pour nous aider à engranger de l'information, à l'encoder, à la manipuler. Pour améliorer nos capacités d'attention, il ne faut pas lésiner sur les activités consistant à se relaxer : la méditation, le yoga (il existe une section yoga très active au club de Bligny), etc. Dans ce cadre-là, des activités comme le jardin, les travaux manuels ou créatifs (sections du club : peinture sur tous supports, dentelle au fuseau) peuvent aussi avoir un retentissement positif. Jouer (jeux de société et/ou jeux individuels) a un impact direct sur la concentration, notamment les jeux chronométrés ou de stratégie. Autres activités : aller marcher (marche nordique), danser (tourbillons), chanter (section au club), ...

2.2. Etre en bonne forme physique

Il est essentiel d'être en bonne forme physique et avoir un niveau d'oxygénation cérébral suffisant. "Idéalement, il faudrait marcher 150 minutes (2 heures et demie) par semaine. Cela représente 20 à 30 minutes par jour. Ce sont les recommandations de la Fédération de neurologie, cardiologie au niveau international. Tout le reste : course, piscine, c'est du bonus."

2.3. Récompenser son cerveau

Pour bien fonctionner et bien mémoriser, le cerveau a besoin de récompense. Il doit être satisfait. Il faut donc développer des activités plaisir, et là encore le jeu peut trouver son intérêt. (...). Il s'agit de se distraire « positivement », de devenir super bon en scrabble ou en sudoku, mais le jeu en tant que tel ne vous servira à rien pour renforcer votre mémoire.

2.4. Entretenir la convivialité

Cette quatrième recommandation a le vent en poupe dans tous les travaux scientifiques. « On peut suggérer qu'avoir des contacts humains, améliore l'humeur, booste l'attention, augmente le plaisir de vivre et donc dynamise la mémoire en entraînant le récit de ses souvenirs et la consolidation de nouvelles expériences et connaissances ! Dans ce cadre, le jeu peut être un moyen de se retrouver mais une conversation sur un banc public et une sortie à plusieurs aussi ! ». Ces activités se retrouvent facilement au sein du club de Bligny !

2.5. Sans oublier, la recommandation de l'Inserm : Bien dormir !

Selon l'Inserm, le sommeil aide à consolider la mémoire. En effet, "des expériences de rappel d'informations montrent que le fait de dormir améliore la mémorisation, et ce d'autant plus que la durée du sommeil est longue", selon l'Institut (...).

* Docteur Catherine Thomas-Anterion : Membre du Conseil scientifique de l'Observatoire B2V des Mémoires, Neurologue et Docteur en neuropsychologie, HDR, Chercheur associé dans le Laboratoire Etudes des Mécanismes cognitifs, Ancienne Président du GRECO et du FARAP, ...

Activités physiques et jeux, face aux risques Alzheimer

Jouer seul

Un travail non répétitif et stimulant le cerveau entre autres (jeux, réflexions, ...), permet de réduire le risque de démence et de la maladie.

Jouer en équipe

Jouer à tous les jeux qui permettent d'avoir des attitudes différentes. Penser à changer régulièrement de jeu, même si on préfère un jeu plutôt qu'un autre...

- par équipe,
- seul contre les autres,
- en échangeant avec les autres,
- avec stratégie et rapidité !

Bouger

Compléments du paragraphe 2 : 30 à 60 minutes d'activité physique quotidiennes (marcher, monter les escaliers, etc.), plus deux séances de 20 à 60 minutes par semaine d'exercices (randonnée, vélo...), telle est la prescription des scientifiques pour un cerveau en pleine forme.

L'activité physique maintient une bonne santé des vaisseaux, ce qui entretient un fonctionnement optimal du cerveau, explique le neurologue Bernard Croisile (...).

Lire

Lire est un excellent remède, dans la mesure où ensuite, on débat sur le contenu. Et lire des publicités peut être cognitif : c'est un processus qui incite à comparer les données entre plusieurs marques, donc à se confronter à de nouveaux défis.

Echanger

Des études empiriques montrent que les personnes privées de liens sociaux vieillissent plus mal que les autres. S'enfermer dans la solitude conduit à la tristesse et à la dépression, facteurs de pertes de mémoire. Et vivant seul, on se nourrit mal, ce qui a aussi un impact négatif sur la faculté à mémoriser. Cultiver l'amour, l'amitié, c'est donc aussi cultiver sa mémoire.

Le Pr Jean-François Dartigues acquiesce et invite chacune et chacun à entretenir sa mémoire avec une leçon de bonheur : « Profiter des échanges que procurent la vie. Refuser la routine et être optimiste. Bref, vivre mieux pour mieux vivre vieux ! »

Savourer

Il faut combattre l'idée qu'il n'y a qu'une seule méthode pour entretenir sa mémoire : il y en a plusieurs comme il y a plusieurs mémoires. Et même si le cerveau n'est pas un muscle, on a pu constater que la lecture, l'écriture, les discussions et toute pratique culturelle exercée avec plaisir entretiennent les circuits neuronaux de la mémoire en reconstituant le capital de réserve. A condition que cette stimulation intellectuelle soit intégrée dans une activité avec les autres !

Sortir

Sortir, c'est oser changer de repères, se faire plaisir, rencontrer des personnes sympathiques, découvrir des régions, des paysages, des monuments... Sortir, c'est combattre la routine, abandonner son train-train quotidien, savourer le moment présent, bref, se faire plaisir ! A moindre coût, les organisateurs trouveront de quoi satisfaire tous les membres du club ! Qu'on se le dise !!!