



« Conserver une activité intellectuelle et physique bénéficie à notre mémoire » »

## Aide-mémoire AVEC LE CCAS

Améliorer sa mémoire n'est ni impossible ni fastidieux. « J'ai la mémoire qui chante », conférence gratuite organisée par le CCAS, en partenariat avec ABC Insertion, suivie d'un spectacle participatif en convaincra les retraités, le 11 avril prochain.

**L**e trou de mémoire, le plus souvent sans gravité, fait peur. Pour se rassurer, faire le point, consulter le cas échéant en connaissance de cause et apprendre à entretenir sa mémoire, le Centre communal d'action sociale propose aux retraités bezonnais un cycle de conférences et d'ateliers d'entretien de la mémoire, du 11 avril au 21 juillet. Rencontre avec Céline Alhéritier, conférencière de « J'ai la mémoire qui chante » et directrice de l'association ABC Insertion.

### BIM : Faut-il s'inquiéter du moindre trou de mémoire ?

**C.A :** Nous pouvons tous en avoir, à n'importe quel âge. Il ne s'agit pas forcément d'un problème de mémoire mais bien souvent de parasites qui empêchent d'accéder efficacement à notre mémoire. Le stress, par exemple, ou des difficultés de concentration. Il faut réagir et faire le point. Quand on a éliminé posément tous ces parasites, on peut alors se dire que, peut-être, on a un problème

de mémoire. Et consulter un médecin. Apprendre à bien utiliser sa mémoire et connaître sa propre façon de mémoriser rassurent et favorisent une mémoire plus efficace.

### BIM : Trou de mémoire n'est donc pas forcément synonyme de maladie ?

**C.A :** Non ! La survenance de trous de mémoire, même si on n'en a jamais eu, n'est pas forcément liée à une maladie. Il peut s'agir d'une simple difficulté de mémorisation. Nous sommes assez rarement conscients de notre manière de retenir les choses. Au travail, on ne se pose pas la question de savoir comment faire. La retraite est une période de moindre sollicitation. Nous devons comprendre comment fonctionne notre mémoire propre. Peut-être avons-nous tout simplement besoin de moyens mnémotechniques.

### BIM : L'amoidrissage de la mémoire avec l'âge est-il inévitable ?

**C.A :** Il n'y a aucune fatalité à perdre nos capacités. Nous disposons à tout âge

de pépinières de neurones même si nous en perdons chaque jour. Avec l'âge, ils sont plus efficaces, mieux connectés entre eux. Conserver une activité intellectuelle et physique bénéficie à notre mémoire. La mémoire à court terme, la mémoire de travail, fonctionnent moins souvent à la retraite. Si on la fait travailler, le retour à l'identique est rapide. On peut même l'améliorer. Il faut trouver d'autres façons que le travail d'activer nos neurones en fonction de nos activités et de nos appétences. ■

### EN SAVOIR PLUS :

Conférence « La mémoire en chantant »  
Mardi 11 avril, à 14 h 30, à la résidence Louis-Péronnet  
Réunion d'information ateliers mémoire :  
vendredi 28 avril, à 14 h.  
Inscription gratuite au CCAS  
au 01 79 87 63 27