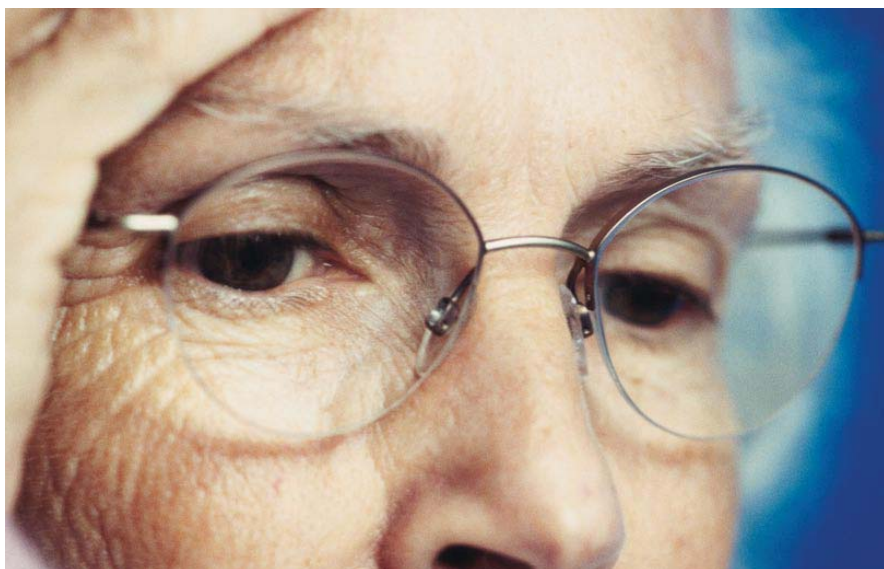


# Ces oublis qui posent problème

« Mais où ont bien pu passer mes clés ? » : les personnes âgées ne sont pas les seules à avoir des trous de mémoire. Un déclin des facultés cognitives supérieur à la normale peut toutefois être un signe avant-coureur de démence. De nombreuses mesures permettent cependant de faire face aux pertes de mémoire dues à l'âge.

Jürg Lendenman



Le manque de mémoire n'est pas « l'apanage » de la vieillesse. Les jeunes aussi ont tendance à oublier les nouveaux noms et numéros de téléphone. Ou l'endroit où ils ont posé leurs affaires, ce qu'ils voulaient faire, ce qu'ils ont dit ou ce qu'on leur a dit. Et la liste des trous de mémoire les plus fréquents est sans fin.

## Le vécu compense bien des choses

Avec l'âge, la capacité d'enregistrement du cerveau diminue peu. La mémoire à court et à très court terme est un peu plus lente. Les personnes âgées peuvent cependant interroger leurs banques de données aussi efficacement que les jeunes, mais ont besoin de plus de « passages » lors de l'apprentissage. L'expérience de la vie, qui constitue une béquille durable de la mémoire, permet aux seniors de compenser bien des choses.

Comme tant d'autres processus, les performances mémorielles ralentissent avec l'âge. L'évolution physique, la forme physique et le moral ont tous trois un impact sur les facultés cérébrales. Citons quelques facteurs défavorables à la mémoire : stress, manque d'hydratation, fièvre, médicaments, drogues, épuisement, déficiences sensorielles et manque de stimuli intellectuels.

## Quand les oublis deviennent maladroits

Il existe, entre l'évolution physique normale liée à l'âge et le diagnostic de démence, un stade intermédiaire avec une diminution légère des fonctions cérébrales. La Classification internationale des maladies définit ce « déficit cognitif léger » (MCI, mild cognitive impairment) comme : « une affection caractérisée par des troubles de la mémoire, des difficultés d'apprentissage et une capacité réduite à se concentrer longtemps sur une tâche. Résoudre des problèmes provoque alors souvent une sensation de fatigue intellectuelle. L'apprentissage objectivement réussi est subjectivement ressenti comme difficile ». En Suisse, plus de 200 000 personnes souffrent de MCI.

## Lutter contre les oublis

Chacun à notre niveau, nous pouvons lutter contre les baisses de performances intellectuelles dues à l'âge. Selon K. Warner Schaie, qui travaille sur l'intelligence, les facteurs qui y contribuent sont :

- Les conditions de vie peu pénibles.
- Un environnement varié et un conjoint intellectuellement stimulant.
- Une personnalité flexible au midi de la vie.

- Une vitesse de perception élevée. La curiosité, l'intérêt, l'entraînement cérébral et les techniques de mémorisation aident à la préserver. La répétition, le regroupement par unités d'informations, les techniques de l'art de mémoire, du plan de réseau et SQ3R facilitent l'enregistrement de nouveaux éléments.

- Une forme physique supérieure à la moyenne.
- Absence de pathologies chroniques et cardiovasculaires, en particulier.

## Exercice, réduction du stress et alimentation saine

L'exercice physique régulier fournit oxygène et nutriments au cerveau. Outre une alimentation pauvre en cholestérol et un apport conforme aux besoins en antioxydants, vitamines (B et acide folique, notamment), acides gras oméga-3 et minéraux, l'approvisionnement des neurones en glucose est essentiel. Celui-ci ne fournit pas seulement de l'énergie, des neurotransmetteurs (comme l'acétylcholine) sont également formés par son intermédiaire pour la transmission de signaux.

L'absorption de glucose dans les cellules est régulée par l'insuline. Les derniers résultats d'études montrent qu'une carence en insuline, telle qu'elle a été constatée chez les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer, pourrait être coresponsable de la dégénérescence neuronale. L'apport de galactose peut avoir un effet positif sur l'approvisionnement en énergie car ce glucose peut être assimilé de façon non insulinodépendante et transformé en glucose dans la cellule.

## Possibilités médicamenteuses

En cas de trouble léger, les médicaments employés visent à favoriser la circulation sanguine et les processus métaboliques cérébraux. Si les symptômes s'aggravent, on passe aux inhibiteurs de l'acétylcholinestérase et aux antagonistes des récepteurs NMDA qui ralentissent le déclin des facultés sans toutefois pouvoir l'empêcher.

La recherche sur la maladie d'Alzheimer bat son plein, de nouvelles approches thérapeutiques sont actuellement à l'étude. ■