

Lamemoire.fr : ce nouveau site Internet permet de faire travailler -gratuitement- sa mémoire

Un nouveau site web baptisé lamemoire.fr propose aux internautes de tous âges, mais notamment aux seniors, un espace Internet entièrement gratuit dans lequel ils peuvent s'entraîner à améliorer leur mémoire grâce à des jeux tels que le pendu, le Simon, des Sudoku et des QCM. A découvrir sans tarder !



« Afin de solliciter de manière ludique la mémoire, nous avons mis en ligne un site **www.lamemoire.fr** qui est le premier site gratuit d'exercices mnésiques. Il s'adresse à tous ceux qui veulent faire de la gymnastique intellectuelle et conserver leur mémoire vive » indique en préambule Isabelle Soler, la responsable de ce site Internet.

Et Mme Soler de préciser que ce site « comprend des jeux de natures différentes qui peuvent intéresser un large public, un forum permettant aux internautes d'échanger et un espace personnel memento qui recense les dates importantes et qui permet de générer une alerte email sur l'adresse que la personne a indiqué ».

« Nous avons été sensibilisés au déclin cognitif par notre entourage et nous avons regardé ce qui existait sur Internet. Nous nous sommes aperçus qu'il n'existait rien d'abordable pour faire travailler sa mémoire. Tous les sites, que nous avons pu voir, vendaient « in fine » des programmes pour faire travailler cette mémoire. Aussi, il nous a paru intéressant de pouvoir proposer à tout le monde, des exercices ludiques et variés pour travailler cette mémoire à sa convenance et à son rythme. Notre seule volonté, offrir à tout le monde, le premier site entièrement gratuit d'exercices mnésiques » remarque encore Isabelle Soler.

A terme, lamemoire.fr s'enrichira des contributions des internautes eux-mêmes, espèrent les concepteurs de ce site Internet qui recense également des adresses de clubs de jeux et un listing des manifestations intéressants les seniors en région.

« Comme on souhaite par le biais du sport resté en forme physiquement, il est également possible de conserver une bonne forme intellectuelle en s'entretenant régulièrement au moyen de jeux sollicitant notre mémoire » conclut Isabelle Soler. .../...



Qu'est-ce que la mémoire ?

C'est la fonction qui permet de capter, coder, conserver et restituer les stimulations et les informations que nous percevons. Elle met en jeu aussi bien les structures physiques que psychiques.

Il n'existe pas une, mais des mémoires. En effet, en première analyse, on peut distinguer la mémoire sensorielle, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.

Quel est le rôle de ces différentes mémoires ?

La mémoire sensorielle

Extrêmement brève, elle correspond pratiquement au temps de perception d'un stimulus par nos organes sensoriels. La mémoire sensorielle visuelle (on dit aussi iconique) a une persistance comprise entre 300 et 500 millisecondes. La mémoire sensorielle auditive (ou échoïque) n'est guère plus longue.

A ces stimuli visuels et auditifs, peuvent s'ajouter des perceptions captées par les autres sens mais qui semblent jouer un rôle moins important. Ainsi en est-il de la mémoire sensorielle tactile (mémoire haptique).

C'est la combinaison de ces différentes perceptions qui permet l'identification de l'information.

La mémoire à court terme

Également baptisée mémoire de travail (MT), nous la sollicitons en permanence; c'est une mémoire immédiate qui nous offre la capacité de retenir, pendant une durée comprise entre une et quelques dizaines de secondes, jusqu'à 7 éléments d'information en moyenne.

La mémoire à long terme

Contrairement aux précédentes qui effacent les données aussitôt après leur traitement, la mémoire à long terme (MLT) stocke les informations pendant une longue période et même pendant toute la vie. D'une capacité considérable, la MLT est dépositaire de nos souvenirs, de nos apprentissages, en résumé, de notre histoire.

En quoi le vieillissement perturbe-t-il la mémoire ?

On a longtemps cru que la perte progressive des neurones expliquait, à elle seule, les difficultés mnésiques des personnes âgées. A présent, on sait que notre capital de neurones est tellement important et sous employé que nous pouvons aller au terme de notre existence avec des potentialités préservées. Cela explique sans doute la qualité des performances mnésiques de certains sujets parfois très âgés.

On sait pourtant qu'avec l'âge, se produit un ralentissement des capacités cérébrales ; la transmission des informations est moins rapide :

- les nouvelles acquisitions sont plus difficiles,
- les souvenirs anciens existent mais leur rappel est plus complexe.

S'il existe des raisons physiologiques à la baisse des performances, le vieillissement de la mémoire s'explique également par une baisse de l'activité psychique, de l'exercice physique et intellectuel ainsi que par un isolement. La mémoire a besoin d'être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner : sa gymnastique doit se poursuivre le plus tard possible.

Que faut-il conseiller ?

Pour cultiver et préserver sa mémoire, il est recommandé, d'une part d'avoir une bonne hygiène de vie, d'autre part d'exercer sa mémoire.

L'hygiène de vie.

- Le sommeil a un effet particulièrement bénéfique sur la rétention des informations acquises la veille. Contrairement à ce que l'on a pu croire encore récemment, on n'apprend pas en dormant, mais on retient mieux grâce à un sommeil suffisant (8 heures au minimum pour un adolescent et un jeune adulte), régulier et de qualité. Le recours aux somnifères hypnotiques ne favorise pas une bonne mémoire, parce qu'ils altèrent l'une des phases importantes du sommeil : la phase paradoxale, au cours de laquelle le processus de mémorisation est très actif.
- Certains médicaments peuvent avoir une action sur les performances mnésiques.
- Le tabac et plus encore, l'alcool nuisent à la mémoire. Ce dernier, à l'origine d'amnésies lacunaires, exerce une action négative sur les neurotransmetteurs et dans les cas d'alcoolisme chronique peut provoquer des lésions cérébrales irréversibles.

Faire travailler sa mémoire

L'une des meilleures méthodes pour exercer sa mémoire et préserver ses capacités de mémorisation est la lecture. En effet, elle met en jeu, en permanence, l'attention, la perception visuelle, la reconnaissance, la construction d'images mentales, l'organisation des informations, etc. toutes opérations qui façonnent notre mémoire.

D'autres exercices peuvent être recommandés dans la mesure où ils mobilisent l'attention, où nous manifestons de l'intérêt, où nous stockons le matériel à mémoriser selon une organisation, où nous faisons intervenir la répétition...

En cas de défaillances répétées et d'inquiétude sur ses capacités mnésiques, il est utile de consulter un médecin généraliste qui pourra faire la part entre l'anxiété, la fatigue, le stress ou un réel trouble de la mémoire et éventuellement orienter vers une consultation à l'hôpital ou dans des centres médicaux spécialisés dans l'évaluation de la mémoire.

Mardi 17 Avril 2007

Lu 618 fois

Source :

<http://www.senioractu.com>