

Conférence sur Mémoire et Equilibre

Vendredi 18 avril 2025

Nous étions 35 inscrits sur cette thématique concernant la Mémoire et l'Equilibre, avec notre prestataire bien appréciée, Dorothee DURAND de « Relax 'Action », par son côté bien cool et professionnel sur la manière de présenter la thématique.

A commencer par la partie théorique : explications et principes sur (environ 1 demi-heure) :

Impacts du vieillissement sur la mémoire et l'équilibre

1. Mémoire

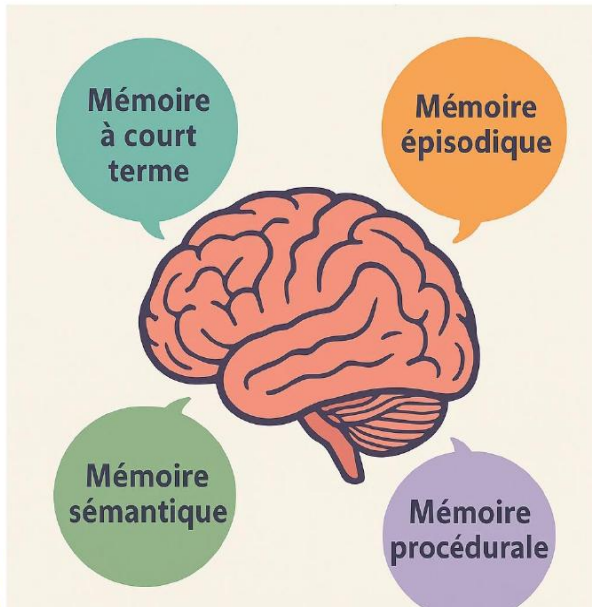
Avec l'âge, certaines fonctions cognitives peuvent ralentir, en particulier la mémoire. Tous les types de mémoire ne sont pas affectés de la même manière :

- **Mémoire à court terme** (ou de travail) : elle devient moins efficace, ce qui peut rendre plus difficile la gestion de plusieurs informations à la fois (ex. : suivre une conversation en groupe).
- **Mémoire épisodique** : concerne les souvenirs récents ou liés à des événements personnels. Elle est souvent la plus touchée par le vieillissement normal.
- **Mémoire sémantique** : liée aux connaissances générales et au vocabulaire. Elle est généralement bien préservée, voire enrichie avec l'expérience.
- **Mémoire procédurale** : les savoir-faire automatiques (faire du vélo, cuisiner) restent stables.



Vieillesse et mémoire

Des changements cognitifs normaux avec l'âge



- ▶ **Mémoire à court terme**
 - plus fragile
- ▶ **Mémoire épisodique**
 - parfois troublée
- ▶ **Mémoire sémantique**
 - souvent stable
- ▶ **Mémoire procédurale**
 - généralement préservée



relax-action.fr

Causes principales :

- Diminution de la plasticité cérébrale
- Réduction du volume de certaines régions du cerveau (ex. : hippocampe)
- Stress oxydatif, inflammation chronique, troubles du sommeil

2. Équilibre

Le vieillissement affecte également le système de l'équilibre, ce qui augmente le risque de chutes chez les personnes âgées.

Facteurs en jeu :

- **Système vestibulaire** : situé dans l'oreille interne, il perd en efficacité, ce qui perturbe la perception de la position dans l'espace.
- **Vision** : souvent altérée, elle joue pourtant un rôle crucial dans l'orientation.
- **Proprioception** : la sensibilité des muscles et articulations diminue, affectant la coordination.
- **Muscles et articulations** : perte de force et de souplesse, ralentissement des réflexes.

Conséquences possibles :

- Démarche moins stable, crainte de tomber, isolement social
- Chutes avec risques de fractures, perte d'autonomie

Prévention et soutien

- **Exercices cognitifs** : jeux de mémoire, apprentissage de nouvelles activités
- **Activité physique régulière** : tai-chi, marche, yoga, renforcement musculaire
- **Alimentation équilibrée et hydratation**
- **Environnement sécurisé** : éviter les obstacles à la maison
- **Suivi médical régulier**

Vient ensuite sur 1 heure et demie d'exercices pratiques où grand nombre de participants volontaires ont participé gaiement, dans une bonne ambiance décontractée et sérieuse pour certains...

En voici quelques conseils pratiques illustrés :

Stimuler sa mémoire



Oxygéner le cerveau avec la respiration au Carré



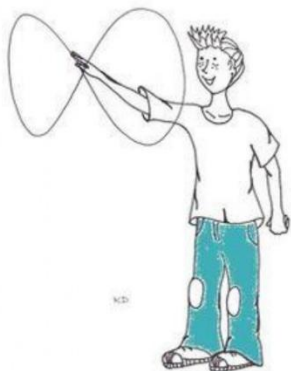
Stimuler l'écoute en se massant les oreilles



Stimuler les 2 hémisphères avec les mouvements croisés

Comment stimuler la mémoire, renforcer l'équilibre :

Stimuler sa mémoire



Stimuler les 2 hémisphères en suivant le signe de l'infini

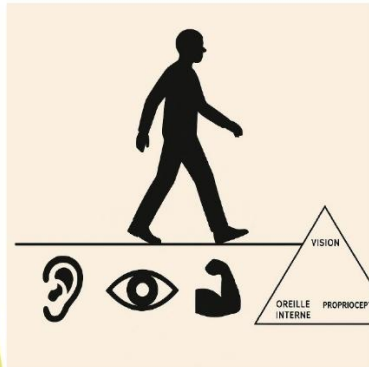


Stimuler les 2 hémisphères en jouant avec des sacs de grain



Faciliter les apprentissages cognitifs et moteurs : marcher en forme d'infini

Prévention : préserver l'équilibre



relax-action.fr

- ▶ Activité physique douce (marche, yoga, tai-chi)
- ▶ Exercices d'équilibre simples
- ▶ Hydratation et nutriments essentiels
- ▶ Aménagement du domicile



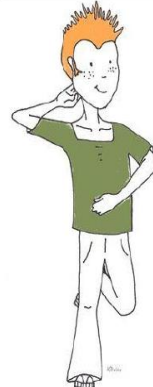
**Travailler l'équilibre
pointes / talons**



**Travailler la proprioception
en marchant sur une corde**



**Equilibre Jambe/Bras opposés
puis en homolatéral**



**Stimuler l'oreille interne en
connectant l'arrière de l'oreille
et le nombril**



Ce sont des gestes assez simples à pratiquer soi-même de manière assez régulière si possible pour assurer son bien-être mémoire et équilibre...

Quelques illustrations :





SOCIÉTALE GRENOBLE, AG2R La Mondiale
3 Allée de Rochebelle, 38240 MEYLAN

Allo : 0476905660 - Courriel : arci38@orange.fr - Site internet : www.association-arci.fr SIREN 403642192
Permanence le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 10h à 12h à l'Hôtel MERCURE 11 rue Gal Mangin 38100 Grenoble



SOCIÉTALE GRENOBLE, AG2R La Mondiale
3 Allée de Rochebelle, 38240 MEYLAN

Allo : 0476905660 - Courriel : arci38@orange.fr - Site internet : www.association-arci.fr SIREN 403642192
Permanence le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 10h à 12h à l'Hôtel MERCURE 11 rue Gal Mangin 38100 Grenoble



Aux environs de 16h45, après tant d'efforts, un goûter bien copieux de « salés-sucrés » nous est servi pour nous reconforter, tout le monde a été content de cet après-midi laborieux où comme d'habitude tout était abondant et convivial dans le salon « lumière ».

CHHOAN

