LE CERVEAU ET LA MÉMOIRE
09 OCTOBRE 2026

40 personnes qui étaient présentes, curieuses de savoir comment était structuré notre cerveau et pourquoi notre mémoire et même nos mémoires étaient parfois déficientes.
La conférencière, Julie, s'est efforcée de nous faire comprendre la complexité de la relation cerveau mémoire par des termes simples et compréhensifs de toutes et tous.



LA MÉMOIRE, POURQUOI ET COMMENT LA STIMULER ?

Il faut savoir que 50% des personnes de plus de 50 ans se plaignent de leur mémoire, entre 15% et 20% se plaignent d'oublis fréquents. Ces petits oublis, ces trous de mémoire passagers.... sont naturels et font partie du quotidien de chacun.

La mémoire.

- La mémoire est la capacité à enregistrer de nouvelles informations, à les consolider et à les évoquer plus tard.
- On dissocie différents types de mémoire suivant le délai de maintien de l'information.

Sociétale Grenoble
3 Allée de Rochebelle, 38240 MEYLAN
Allo : 0476905660 - Courriel : arci38@orange.fr - Site internet : www.association-arci.fr Numéro SIREN 403642192
Permanence le 2ème mercredi de chaque mois de 10h à 12h à l'Hôtel MERCURE 11 rue Gal Mangin 38100 Grenoble

La mémoire à court terme

- Elle fait un stockage à court terme, entre 5 et 9 éléments.
- Elle permet la réalisation de tâches nécessitant le maintien en mémoire d'informations disponibles telles que, pour un traitement immédiat.

La mémoire de travail

- Elle permet le maintien temporaire d'une information à manipuler, pour exécuter une activité cognitive, comme le raisonnement, le calcul mental, la conversation, les apprentissages...

La mémoire épisodique.

- C'est la mémoire des souvenirs personnels, dans leur contexte temporel (quand ?) et spatial (où ?).
- C'est la mémoire qui permet de « voyager mentalement dans le temps ».
- Elle permet de se représenter les événements passés et de les intégrer à un projet futur.
- Elle permet une adaptation de son comportement. C'est la mémoire la plus fragile. Elle perd de son efficacité.

La mémoire sémantique

- C'est la mémoire de vos connaissances.
- C'est la mémoire des mots, des idées, des concepts et connaissances sur le monde, indépendamment de leur contexte d'acquisition temporel ou spatial.
- C'est la mémoire des savoirs « académiques », elle est beaucoup moins vulnérable.

La mémoire procédurale

- Elle permet l'acquisition d'habiletés (faire du vélo) ou cognitives (lire)
- Elle s'exprime dans l'action, avec l'expertise.
- Elle est très stable et durable.

Comment mémorise-t-on ? un exemple : se souvenir d'un événement personnel.

Avoir une bonne mémoire...

- Retenons les 3 étapes principales de la mémorisation des souvenirs.
- J'enregistre, je consolide, je restitue.
- Nos capacités de mémoire sont très dépendantes de l'attention portée à l'information à mémoriser et des techniques de mémorisation et d'organisation utilisées.

Où se cachent nos souvenirs ?



- L'information n'est pas stockée sous une forme globale en un endroit précis.
- Un souvenir n'est pas un livre rangé dans une bibliothèque.
- Un souvenir est conservé comme un livre éclaté dont toutes les pages sont réparties dans le cerveau selon la zone activée.
- Selon les modalités impliquées, certaines parties du cerveau vont être activées.
- Le lien entre toutes les informations est conservé par les zones frontales et temporales.

Savoir bien mémoriser.

- Plusieurs fonctions cognitives sont essentielles au processus de mémorisation.
- Savoir mieux mémoriser, c'est d'abord se connaître et comprendre comment le cerveau fonctionne : le quoi, le quand, le où, mais surtout le COMMENT.
- Lorsqu'une nouvelle information arrive, le lobe préfrontal est activé.
- Sans attention volontaire, l'information n'est pas stockée plus d'une minute.
- Notre cerveau fonctionne à l'économie cognitive (« mémoire sélective »).
- Sans répétition, le circuit ainsi activé sera aussi éphémère et l'information non transmise au processus de mémoire à long terme.

La plasticité du cerveau.

- Les neurones fonctionnent et s'organisent en réseau.

- Ce sont ces réseaux de neurones qui sont porteurs de notre mémoire et de notre vécu.
- Pour « stocker » ces informations, les neurones se caractérisent par une grande plasticité.
- La neuroplasticité est la capacité de se modifier et se remodeler tout au long de la vie.
- La plasticité permet à notre cerveau de s'adapter en fonction des expériences vécues (affectives, psychiques, cognitives).

Quelle démarche préventive ?

Stimuler sa mémoire.

- Mieux se connaître et connaître les « trucs et astuces » (stratégies).
- Valoriser le plaisir et prendre plaisir
- Favoriser les activités de groupe
- Privilégier la qualité et la richesse des activités, plutôt que la quantité.

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

- Développer la réserve cognitive.
- Capacités à faire face aux dommages, aléas et pathologies du cerveau.
- Plusieurs variables ont une incidence : la scolarisation, les occasions d'apprendre, l'interaction sociale, la stimulation intellectuelle.

Mieux se connaître et connaître les « trucs et astuces » (stratégies).

- Valoriser le plaisir et prendre plaisir, en favorisant les activités de groupe et en privilégiant la qualité et la richesse des activités, plutôt que la quantité.
- Mieux se connaître pour choisir les techniques les plus appropriées : les entrées sensorielles privilégiées, le mode d'organisation de l'information.

Entraîner et stimuler sa mémoire, c'est aussi adopter un état d'esprit.

- Il existe deux types de motivation :
  - La motivation externe, provenant de l'extérieur, vécue comme une contrainte.
  - La motivation interne, provenant de soi, autodéterminée et valorisante.
- Les facteurs psychologiques ont une influence durable sur la santé pour votre cerveau :
  - La motivation, la curiosité, le plaisir.
  - Ou, au contraire, la paresse, la dépression, l'anxiété.





Merci à Julie pour l'exposé de cette conférence, en plus, elle a réussi l'exploit de nous laisser toutes et tous en éveil !
Une collation a clôturé cet après-midi où chacune et chacun sont restés très attentifs.

Texte extrait de documents, mise en page et photos de Michel.

Bibliographie, le livre « Votre cerveau en pleine forme ». Conseils, explications et jeux pour une bonne hygiène de vie pour le cerveau et la mémoire.

Vous pouvez le commander auprès de ***Brain Up Association****, au prix de 18€ (frais de port offerts).*
Téléphone 09 53 40 20 00 ou ***association@brainup***
Vous pourrez trouver ce livre, en librairie (éditions J Lyon).



