Info-santé
de votre médecin de famille

LES PERTES DE MÉMOIRE ET LE VIEILLISSEMENT

Ce qui est normal, ce qui ne l'est pas

Comment le cerveau emmagasine-t-il l'information?

Le cerveau emmagasine l'information dans votre *mémoire*. L'information comprend des expériences vécues dans le passé : ce que vous avez vu, entendu, senti, goûté et éprouvé.

Ces expériences sont conservées dans différentes parties de votre mémoire, dépendamment du moment où vous les avez vécues. L'information stockée dans votre *mémoire immédiate* peut comprendre le nom d'une personne que vous venez de rencontrer ou un numéro de téléphone que vous venez de chercher.

L'information stockée dans votre *mémoire des faits récents* peut comprendre ce que vous avez mangé au déjeuner ou ce que vous avez fait hier.

L'information stockée dans votre *mémoire des faits anciens* comprend les événements enregistrés dans votre mémoire il y a des années tels les souvenirs de votre enfance, ce que vous portiez le jour de votre mariage ou la couleur de votre première auto.

Comment le viellissement affecte-t-il le cerveau?

Dès le jeune âge, votre cerveau commence à changer. Il perd graduellement des cellules, quelques-unes à la fois. Votre corps produit moins de ces substances chimiques dont votre cerveau a besoin pour fonctionner. Avec l'âge, ces changements affectent davantage votre mémoire.

Le vieillissement peut affecter la mémoire en changeant la façon dont vous stockez l'information.

Suggestions pour aider votre mémoire

- Faites des listes.
- Suivez une routine.
- Faites des *associations* d'idées, un peu comme des points de repère pour vous aider à vous retrouver.
- Tenez un journal détaillé.
- Placez toujours les objets importants, comme vos clés, au même endroit.
- Lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes, répétez leurs noms.
- Faites des activités qui occupent votre corps et votre esprit.
- Récitez les lettres de l'alphabet pour vous rappeler les mots dont vous avez de la difficulté à vous souvenir. «Entendre» la première lettre d'un mot pourra vous rafraîcher la mémoire.

Il peut aussi affecter votre mémoire en rendant difficile le rappel d'information que le cerveau a emmagasinée.

La mémoire immédiate et celle des faits anciens ne sont habituellement pas affectées par le vieillissement. Mais la mémoire des faits récents peut être affectée. La prise de décisions pourra nécessiter plus de temps.

Vous pourrez oublier les noms de personnes rencontrées récemment. Ces changements sont normaux.

Que faire lorsque je connais un mot mais que je n'arrive pas à m'en souvenir?

C'est ce qu'on appelle avoir un mot «sur le bout de la langue». C'est souvent un trou de mémoire. Le mot vous reviendra avec le temps. Ce problème sera plus fréquent avec l'âge et pourra devenir très frustrant. Ne vous en faites pas. Ce n'est pas un problème grave à moins qu'il n'affecte vos activités quotidiennes.

Quelles sont les autres causes des troubles de mémoire?

Plusieurs facteurs, autres que le vieillissement, peuvent causer des troubles de mémoire. Ce sont notamment la dépression, d'autres maladies, la *démence* (problèmes graves de mémoire et de pensée, comme dans la maladie d'Alzheimer), les effets secondaires des médicaments, un accident vasculaire cérébral (AVC), une blessure à la tête et l'alcoolisme. Les problèmes auditifs et visuels peuvent aggraver les troubles de mémoire en rendant la communication plus difficile.

Comment savoir si les troubles de mémoire sont graves?

On considère qu'un trouble de mémoire est grave lorsqu'il affecte le vécu quotidien. Si vous oubliez parfois des noms, vous êtes normal. Vous avez peut-être un problème plus grave si vous avez de la difficulté à vous souvenir comment effectuer des tâches que vous faites depuis longtemps, à vous rendre à un endroit où vous êtes souvent allé ou à faire des choses qui nécessitent plusieurs étapes, p. ex. suivre une recette.

La différence entre les troubles normaux de la mémoire et la démence, c'est que la perte de mémoire qui apparaît souvent avec le vieillissement ne s'aggrave pas au fil du temps. La démence s'aggrave sur une période de plusieurs mois à plusieurs années.

Il peut être difficile de juger vous-même de la gravité de votre problème. Parlez de vos préoccupations à votre médecin de famille. Il pourra vous aider si vos problèmes de mémoire sont causés par un médicament ou par la dépression. Il est possible de traiter certaines causes des troubles de la mémoire.

Comment la maladie d'Alzheimer affecte-t-elle la mémoire?

La maladie d'Alzheimer commence par changer la mémoire des faits récents- votre capacité d'apprendre et de stocker de l'information nouvelle. Au début, une personne souffrant d'Alzheimer se souviendra même de petits détails du passé lointain mais sera incapable de se souvenir de certains événements récents ou de conversations récentes. Avec le temps, la maladie affecte toutes les formes de mémoire. Éventuellement, une personne souffrant d'Alzheimer ne sera plus capable de prendre soin d'elle-même.

La maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du vieillissement normal et est beaucoup moins fréquente qu'on ne le croit. Seulement 10% des personnes de 65 ans et plus souffrent de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie affecte 20% à 30% des personnes de 85 ans et plus.

Les troubles de mémoire qui ne font pas partie du vieillissement normal

- Avoir des trous de mémoire plus souvent qu'auparavant
- Oublier comment faire ce que vous avez fait souvent dans le passé
- Difficulté à apprendre de nouvelles choses
- Répéter des phrases ou des faits dans la même conversation
- Difficulté à faire des choix ou à gérer son argent
- Ne pas se souvenir de ce qu'on fait chaque jour
- Changements dans la façon d'agir

- Perdre ses bonnes manières
- Perdre intérêt aux activités quotidiennes et se négliger
- Se sentir plus déprimé, confus, agité et anxieux