

Comment entretenir sa mémoire au quotidien ?



● SOMMAIRE

● Le fonctionnement cognitif

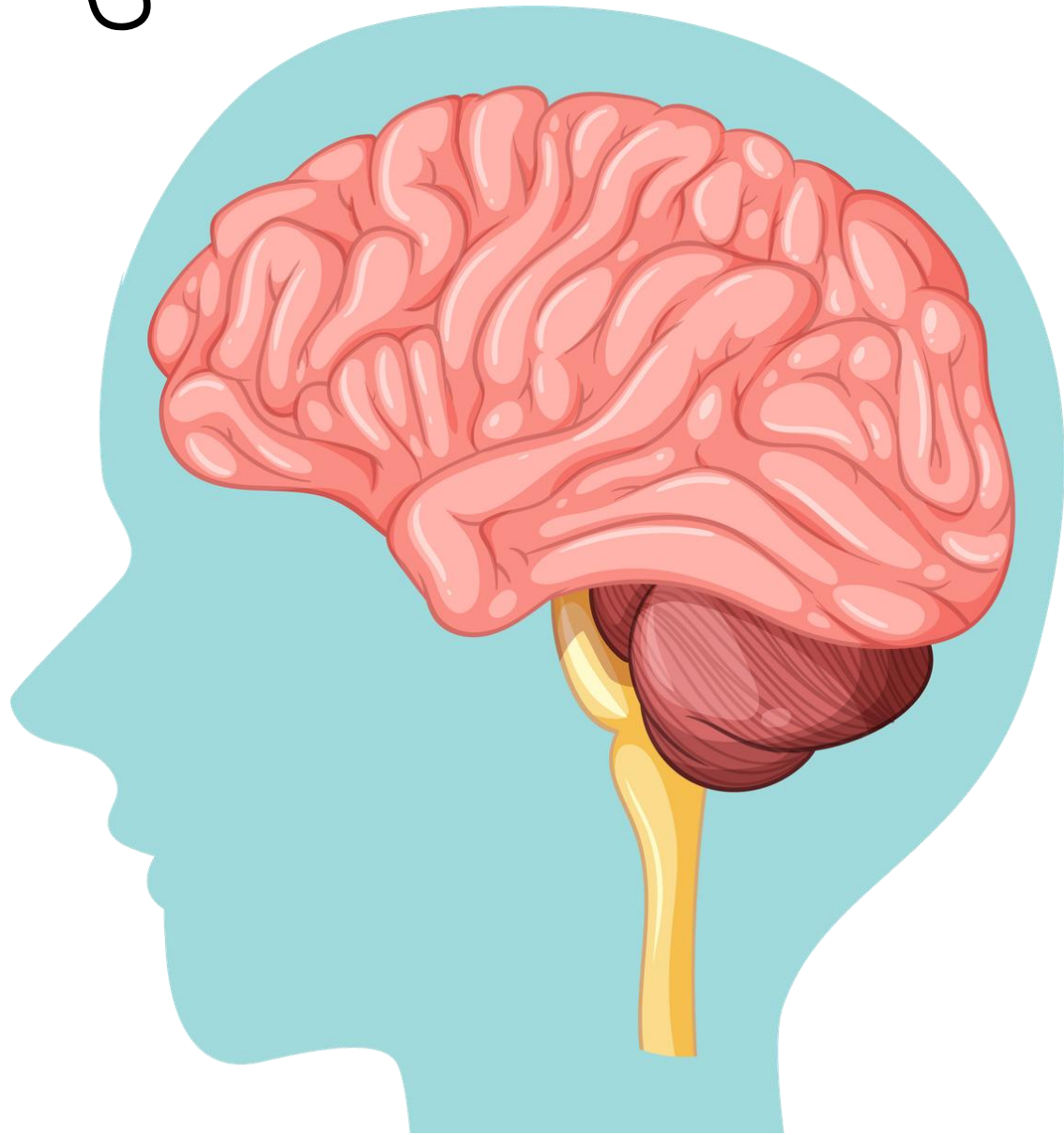
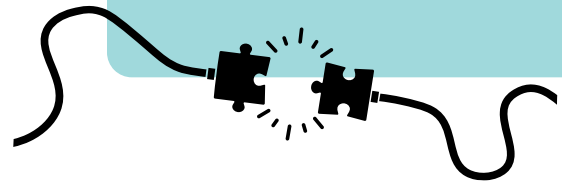
● Le vieillissement

● Les facteurs de protection
de la mémoire



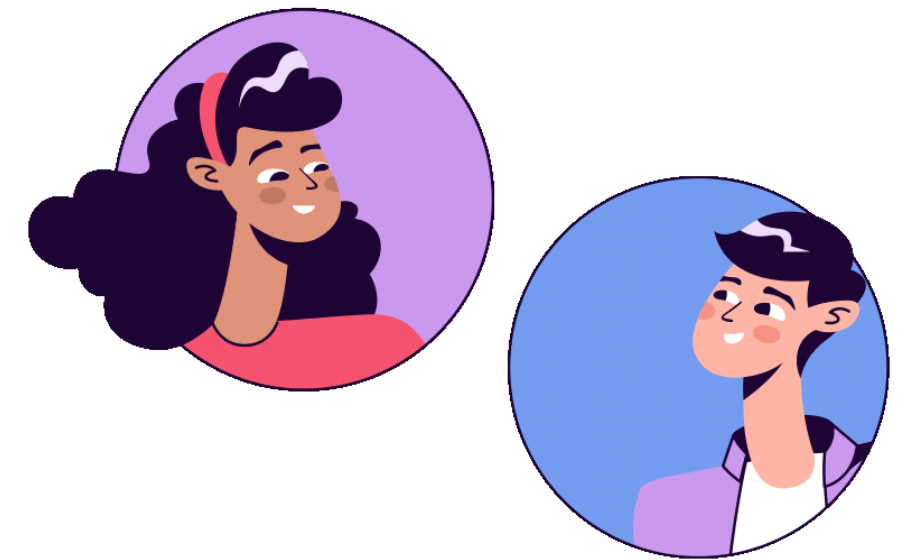
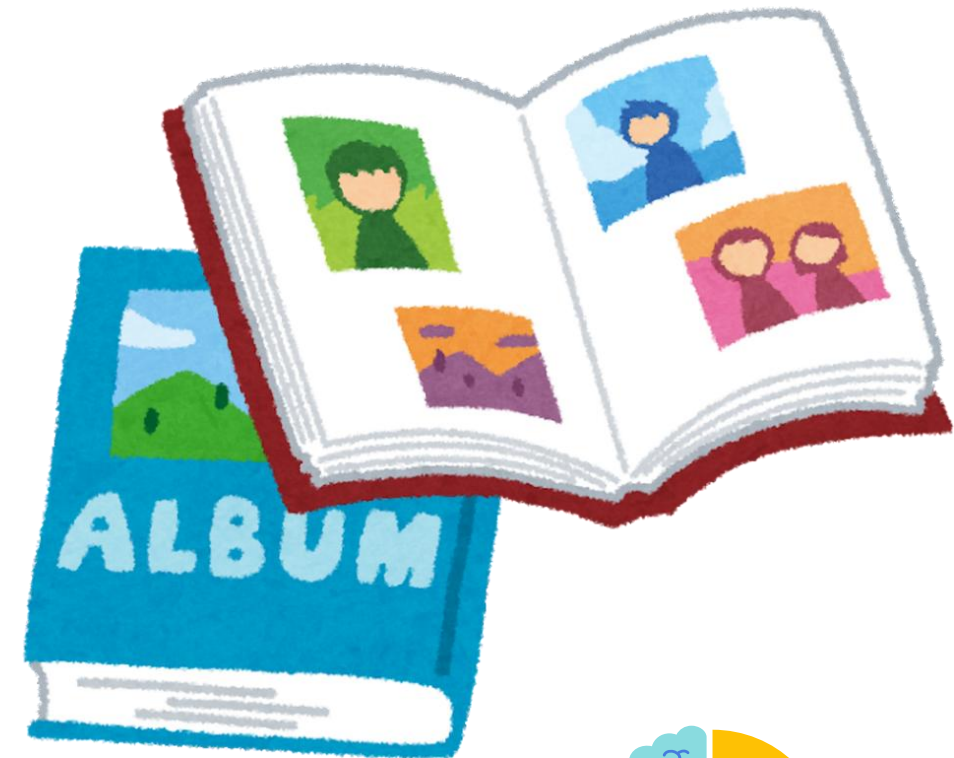
LE FONCTIONNEMENT COGNITIF

Sous-tendu par le cerveau



Ensemble des capacités mentales qui nous permettent de comprendre, apprendre, mémoriser, communiquer et nous adapter à notre environnement

LES FONCTIONS MNÉSQUES



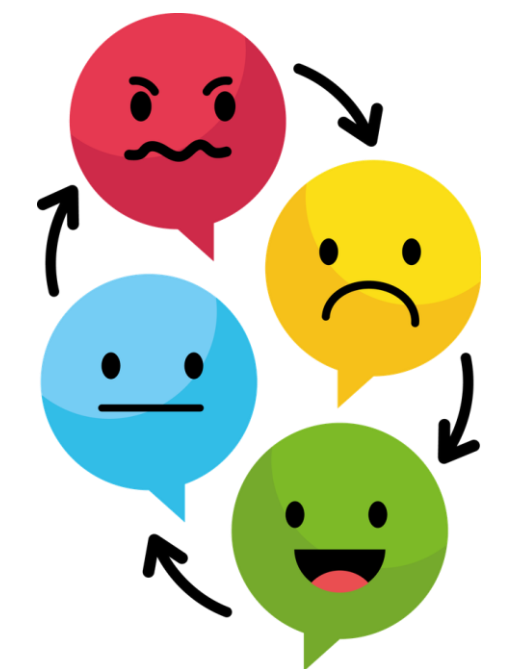
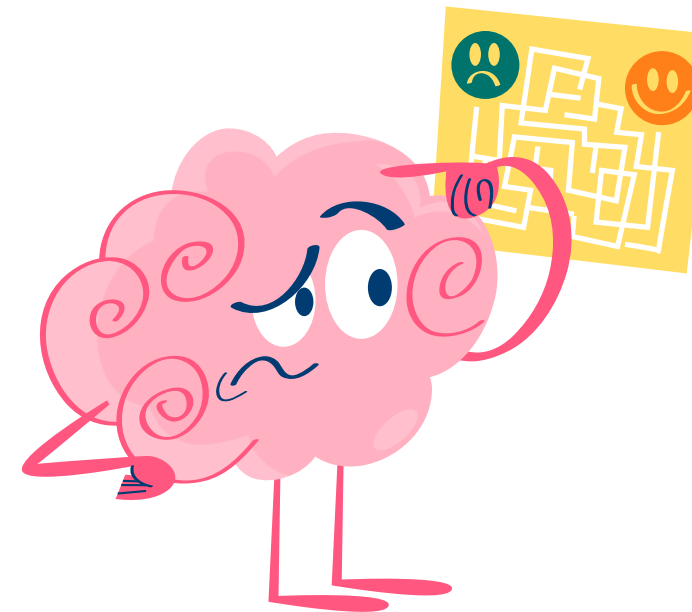
LES FONCTIONS ATTENTIONNELLES



LES FONCTIONS EXECUTIVES



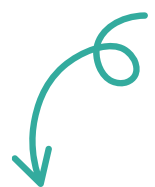
Chef d'orchestre des
fonctions cognitives



DIFFÉRENTS TYPES DE VIEILLISSEMENT

VIEILLISSEMENT NORMAL :

- Trajectoire normale de la vie
- Changements physiologiques → tous les organes sont concernés



Problèmes sensoriels, cognitifs (mémoire, attention, ...), d'humeur et de motricité



VIEILLISSEMENT PATHOLOGIQUE :

- Pathologies cardiaques, pulmonaires et neurologiques
- Atteinte de la qualité de vie et/ou de l'autonomie
- Domaine cognitif → trouble neurocognitif majeur



POURQUOI ETUDIER LE VIEILLISSEMENT ?



FAVORISER LE
VIEILLISSEMENT NORMAL



Meilleure compréhension
des facteurs impactant
le vieillissement

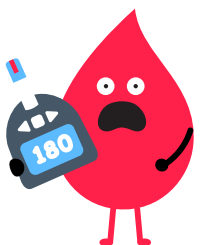
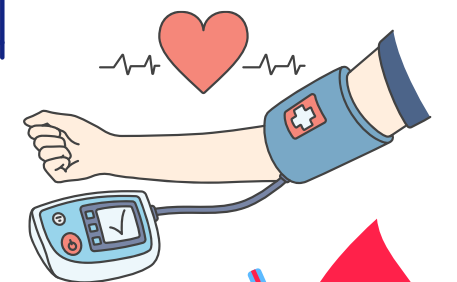


PREVENTION

Comment prévenir l'évolution vers le trouble cognitif ?



- OMS (2017) : la démence n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement
- Livingston et al. (2024) → 45 % des facteurs de risque sont modifiables



Comment prévenir l'évolution vers le trouble cognitif mineur/majeur ?



STIMULATION COGNITIVE
ET STRATEGIES



CONTACTS
SOCIAUX



GESTION DU
STRESS



ACTIVITE
PHYSIQUE



ALIMENTATION



SANTE

GENERALE

STIMULATION COGNITIVE

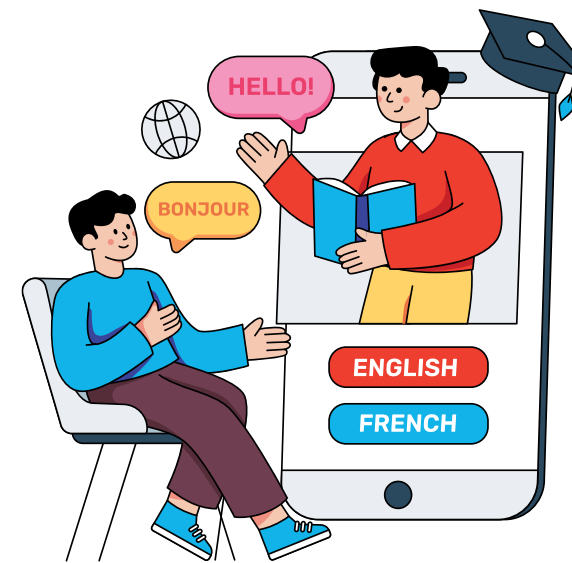
Varier les activités et apprendre !



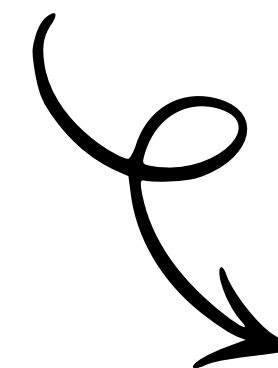
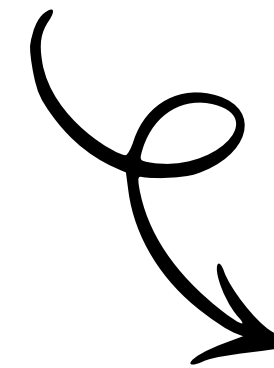
LECTURE



JEUX DE SOCIETE,
DE MÉMOIRE OU DE
RESOLUTION DE
PROBLEMES



APPRENDRE DE
NOUVELLES CHOSES
(LANGUE,
MUSIQUE,...)

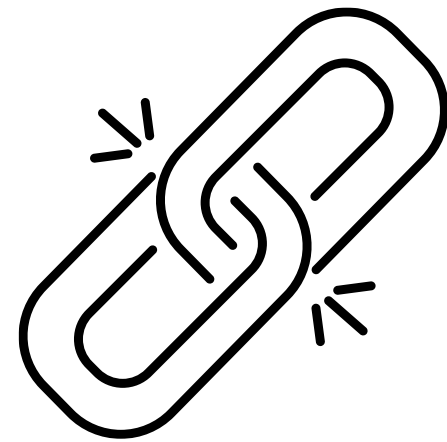


STRATÉGIES COGNITIVES

Stratégies cognitives et aides externes !



PORTER SON
ATTENTION



ASSOCIER DES
INFORMATIONS



VISUALISER
MENTALEMENT



UTILISER UN AGENDA,
METTRE DES
RAPPELS,
ETC.

CONTACTS SOCIAUX

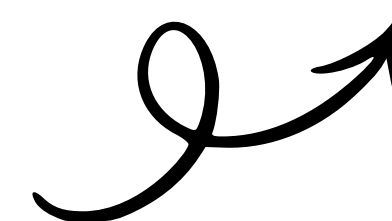
Eviter l'isolement et maintenir un réseau social actif !

SOUTIEN
SOCIAL

STIMULATION



Cours collectifs,
activités
communautaires,
famille, amis, etc.



GESTION DU STRESS

Diminuer le stress !

PRENDRE DU RECUL

CONSULTER UN
PSYCHOLOGUE

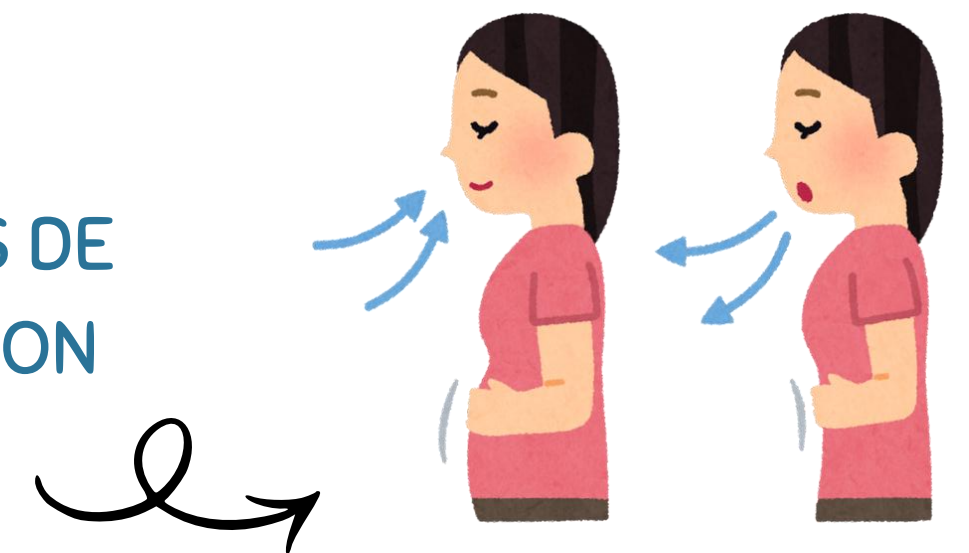
BIEN DORMIR



MEDITER

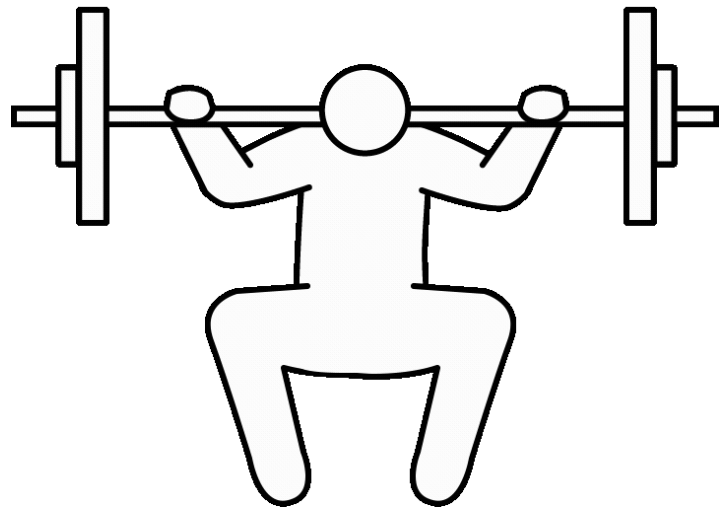
PRATIQUER UNE
ACTIVITÉ
PHYSIQUE

EXERCICES DE
RESPIRATION



ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXERCICES DE
RÉSISTANCE



AÉROBIC



EXERCICES “CORPS-
ESPRIT”



ACTIVITÉ PHYSIQUE

RECOMMANDATIONS DE L'OMS (2021)

65 ans et +

Aerobic
Intensité modérée ou
soutenue



renforcement
musculaire

BONUS



équilibre
exercices de force

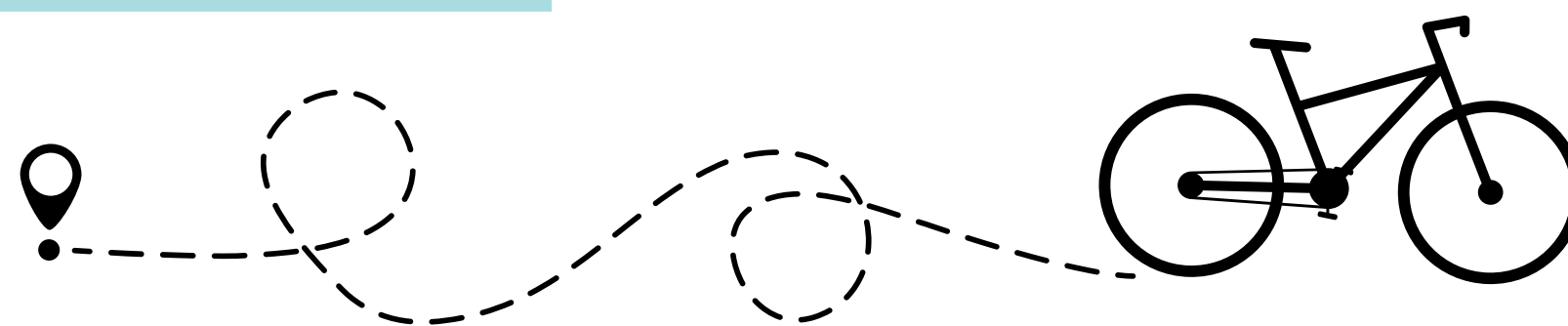
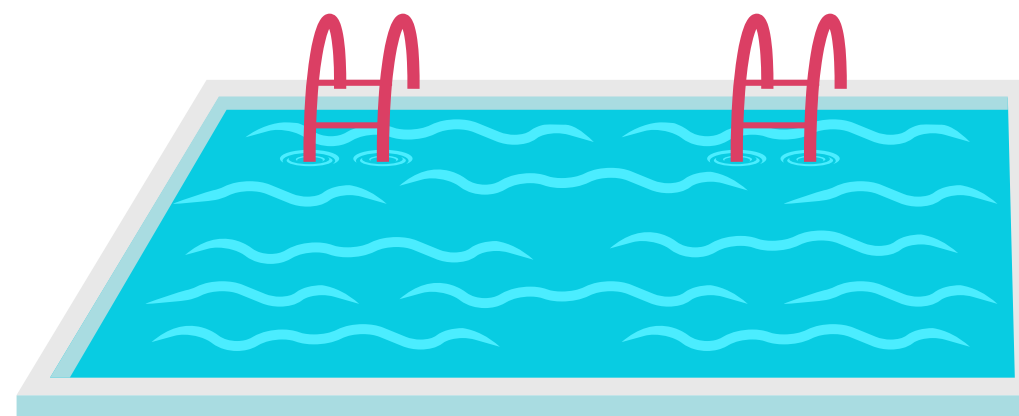
BONUS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout mouvement vaut
mieux qu'aucun !



COMMENT ?



Courtes distances :
marcher !

Nager, faire du vélo, se balader dans un parc



Activités en groupe :
Danse, etc.



limiter la sédentarité
 et être actif est bon
 pour la santé
 physique, cognitive et
 psychique.



ALIMENTATION

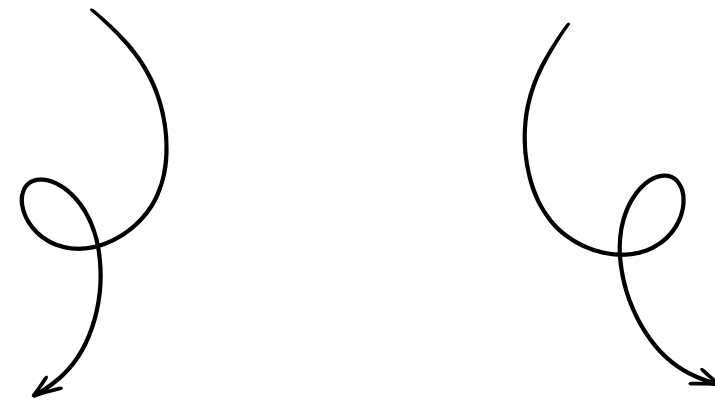
Augmentation du risque de
dénutrition avec l'âge !



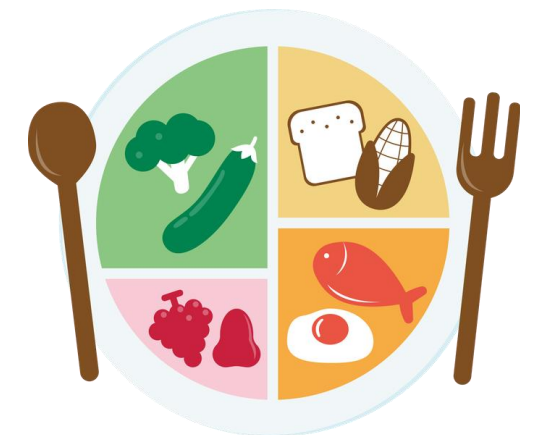
Importance d'une alimentation
variée et équilibrée



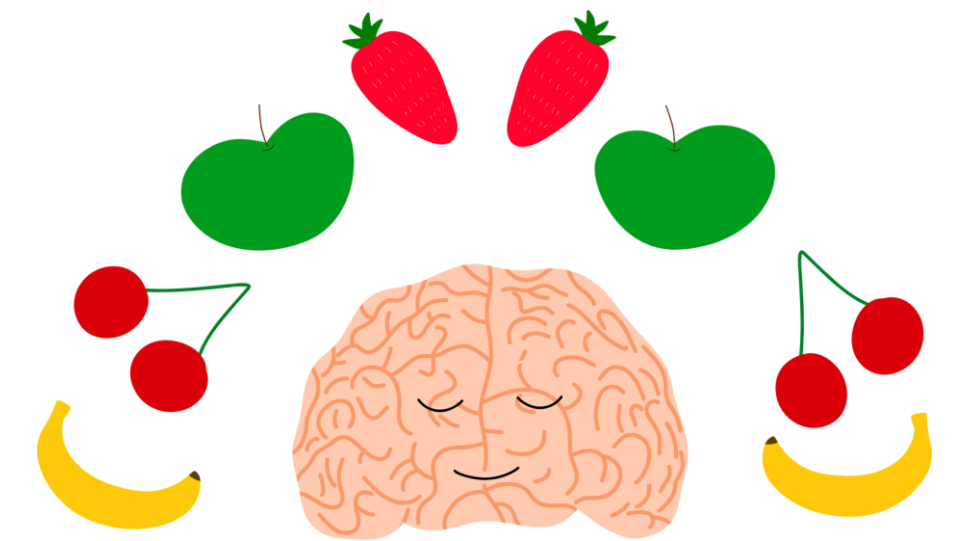
Manger de tout



En quantités
adaptées



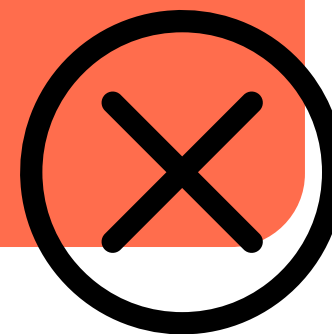
RÉGIME MIND



- Noix
- Légumes à feuilles vertes
- Autres légumes
- Baies
- Haricots
- Céréales complètes
- Poissons
- Volailles
- Huile d'olive



- Viande rouge
- Beurre
- Pâtisseries
- Sucreries
- Fritures
- Fast food
- Fromage



- Risque de troubles cognitifs plus faible chez les personnes âgées
- Amélioration de la cognition

SANTÉ GÉNÉRALE

Sommeil

- Dormir entre 7 et 9 heures

Pour bien dormir :

- Garder des horaires de sommeil réguliers ;
- Eviter les écrans avant de dormir ;
- Eviter le café et l'alcool avant de dormir ;
- Pratiquer une activité physique régulière ;
- ...



Hyndych et al. (2025)

Shah et al. (2025)

SANTÉ GÉNÉRALE

Santé mentale

- Diminuer l'anxiété
- Diminuer la dépression

Pour être en bonne santé mentale :

- Consulter un psychologue ;
- Avoir des relations sociales épanouissantes ;
- Bien gérer son stress ;
- etc.



SANTÉ GÉNÉRALE

Facteurs de risques

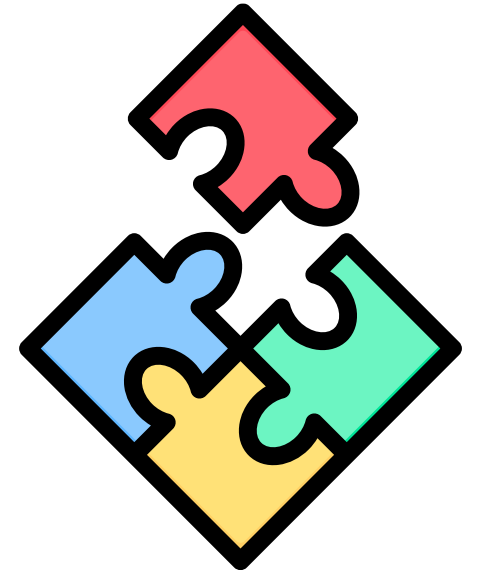
- **cardiovasculaires** : hypertension artérielle ; tabagisme ; excès de cholestérol
- **métabolique** : diabète

Pour diminuer ces facteurs :

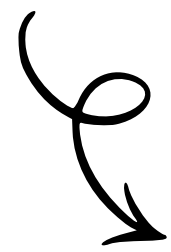
- Prévoir une prise de sang annuelle ;
- Avoir un suivi médical régulier ;
- Avoir une bonne hygiène de vie ;
- etc.



Conclusions



Complémentarité des **différents facteurs** (activité physique, alimentation, stimulation, contacts sociaux, etc.)



Importance d'une bonne hygiène de vie !



Permet au cerveau d'apprendre et se réorganiser
à tout âge !