



# LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE



## QU'ENTEND-T-ON PAR "TROUBLES DE LA MÉMOIRE" ?

Les troubles de la mémoire altèrent principalement la capacité à mémoriser un fait nouveau et/ou à retrouver une information ancienne. Concrètement, on ne se rappelle plus certains faits récents ou des souvenirs anciens... ou les deux à la fois. Si les oublis concernent des événements vécus avant la survenue de la pathologie, on parle d' "amnésie rétrograde".

S'ils touchent les nouveaux événements qui se présentent, l' "amnésie est dite "antérograde". Enfin, l' "amnésie lacunaire" est une perte de mémoire ne touchant qu'une certaine période par exemple durant une perte de conscience, une crise d'épilepsie...



## QUAND FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ?

Ne plus savoir où l'on a posé ses clefs ou garer sa voiture, ce qu'on est venu chercher à la cave...

Généralement liés à un manque d'attention, d'intérêt ou à un événement interférent, ces petits bugs de la mémoire sont tout à fait normaux.

En revanche, divers indices signalent la présence d'authentiques troubles de la mémoire : non reconnaissance de lieux ou de visages familiers, impossibilité répétée à se souvenir de choses récentes même avec l'aide d'indices, s'égarer quand on sort dans son propre quartier, etc. Si les troubles semblent liés à une maladie ou à un traumatisme, il faut également consulter son médecin sans tarder.

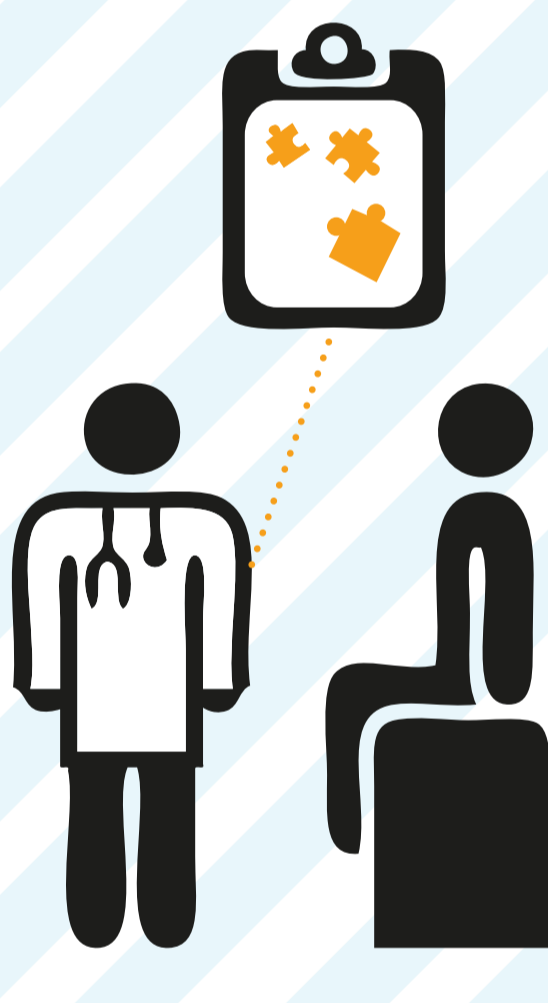


## A QUOI SONT-ILS DUS ?

Fatigue, stress, émotions, conjugués aux effets de l'âge... : autant de facteurs qui augmentent la fréquence des troubles de la mémoire, le plus souvent sans gravité. Certains médicaments somnifères et anxiolytiques altèrent aussi les capacités de mémorisation, notamment chez les personnes âgées. Les causes peuvent aussi être psychologiques : anxiété, dépression, événement traumatisant... Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité perturbe aussi la mémorisation. Diverses affections du cerveau peuvent également l'altérer : Alzheimer bien sûr, mais aussi d'autres maladies neurodégénératives et toutes autres situations pathologiques : traumatisme crânien, AVC, etc. Enfin, le mode de vie peut jouer : carences en vitamines, alcoolisme, usage de drogues...

## PEUT-ON S'EN PRÉMUNIR ?

Plusieurs facteurs contribuent à un bon entretien de la mémoire. Parmi eux, une vie intellectuelle et sociale riche et épanouissante : elle stimulerait la plasticité cérébrale et permettrait la constitution d'une sorte de "réserve cognitive". Des études épidémiologiques ont par exemple montré que les personnes ayant un haut degré d'éducation développent plus tardivement les symptômes de la maladie d'Alzheimer. Les loisirs et l'activité physique régulière sont aussi vivement recommandés, tout comme une alimentation variée et équilibrée, avec une prime pour le régime méditerranéen. Enfin, attention à ne pas négliger son sommeil, tant en quantité qu'en qualité. Au final, entretenir et préserver sa mémoire nécessite donc une hygiène quotidienne sur les plans physique, intellectuel et relationnel.



## COMMENT LES DIAGNOSTIQUER ?

Le médecin traitant effectue d'abord un "bilan mémoire" via toute une série de questions au patient sur son passé lointain, ses connaissances générales et sur le passé proche. A la suite de ce bilan, il peut orienter le malade vers une consultation mémoire souvent pluridisciplinaire, avec des médecins et des neuropsychologues. Lors de cette consultation mémoire, on analyse la plainte du patient et de sa famille, et on réalise un examen neuropsychologique complet avec des tests standardisés. Objectif : détecter s'il y a vraiment un trouble de la mémoire authentique.

Des tests standardisés permettent également de repérer des difficultés à transformer les événements en traces dans le cerveau, une des caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, le médecin spécialiste prescrit le plus souvent des examens complémentaires, notamment en imagerie cérébrale.

## COMMENT SONT-ILS PRIS EN CHARGE ?

Aucun médicament miracle ne peut renforcer la mémoire, mais ses troubles peuvent être améliorés en traitant leur cause (ex : prise d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs, problèmes psychologiques, mauvais sommeil, douleurs indications, alcoolisme, etc.) par des prescriptions adaptées : changement de médicament, prise en charge des troubles du sommeil, psychothérapie... Voilà pourquoi le médecin cherche toujours à identifier la cause des troubles mnésiques, ce qui peut nécessiter un bilan médical impliquant des spécialistes (neurologues, orthophonistes, etc.). Si la cause est une affection cérébrale, cela dépend aussi des traitements disponibles pour soigner la maladie en question.



## À PARTIR DE QUAND LA MÉMOIRE DÉCLINE-T-ELLE ?

Si la perception de pertes de mémoire ne survient généralement pas avant 40 ans, des études montrent que les processus de mémorisation commencent à se modifier dès l'âge de... 16 ans !

Passé 60 ans, les fonctions cognitives les plus vulnérables sont la récupération des informations stockées en mémoire et leur vitesse de traitement, la concentration et les capacités attentionnelles.

La mémoire du passé lointain est considérée comme plus résistante aux effets de l'âge que celle des événements récents, en particulier si les événements ont une coloration émotionnelle. Et certains formes de mémoire deviennent même plus robustes avec le temps : mémoire sémantique (les connaissances), vocabulaire qui s'enrichit, maniement des nombres...



## AU FINAL, EST-CE FORCÉMENT GRAVE D'OUBLIER ?

Dans nos sociétés, l'oubli a mauvaise presse. Certes nos petits oublis du quotidien sont agréables et ceux liés aux troubles de la mémoire sont véritablement handicapants.

Toutefois, oublier est vital car la mémoire ne peut pas tout retenir, elle doit absolument faire le tri entre l'important et le superflu pour ne pas saturer. Certaines personnes souffrant d' "hypermnésie autobiographique" retiennent pratiquement tout ce qu'elles vivent et peuvent raconter une journée vécue vingt ans auparavant comme si c'était hier, y compris les choses sans importance : ce qu'elles ont mangé, vu à la télé, le temps qu'il faisait...; une pathologie qui peut s'avérer un véritable calvaire. Au final, l'oubli est vraiment indispensable au bon fonctionnement de la mémoire avec qui il forme un couple inséparable.

