

# Ma mémoire me joue des tours... Que faire ?



Avec l'avancée en âge, la concentration et les capacités d'attention se modifient. Nous avons l'impression que la mémoire n'est plus aussi efficace qu'auparavant. Dans la vie de tous les jours, cela se traduit, par exemple, par la perte des clés, des lunettes, des difficultés à retrouver des noms, des mots dans une conversation ou encore ne plus savoir quel chemin prendre.

## **Votre mémoire peut être pénalisée quand vous**

- Faites 2 choses à la fois
- Etes coupé dans une activité (« j'ai oublié une casserole sur le feu après avoir répondu au téléphone »)
- Devez gérer une nouvelle situation (« je viens de déménager »)

## **Mais aussi quand vous**

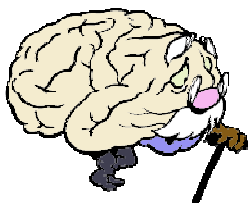
- Dormez mal
- Etes anxieux(se), stressé(e) ou déprimé(e)

## **Des conseils simples pour vous aider au quotidien**

- Faites à votre rythme, une chose après l'autre
- Notez sans scrupule (utilisez un agenda, un calendrier dans votre pièce principale...)
- Trouvez des stratégies pour mémoriser (moyens mnémotechniques, imagerie mentale)

## **Il est inutile de**

- Répéter les mêmes exercices pour augmenter ses performances
- Apprendre par cœur pour muscler son cerveau
- Se forcer à faire une activité qui ne vous plaît pas



*Et si malgré ces conseils, vous restez inquiet(e), parlez en à  
votre médecin traitant.*