



LA MÉMOIRE EN QUESTION

De nombreux seniors se plaignent de leur mémoire. Est-ce normal ? Faut-il s'en inquiéter ? Que peut-on faire pour l'entretenir ? Telles sont les questions que beaucoup d'entre nous se posent avec, en arrière-pensée, le spectre de la maladie d'Alzheimer dont on dit qu'elle est redoutée par 86 % de nos concitoyens.

POURQUOI NOUS SOUCIONS-NOUS DE NOTRE MÉMOIRE ?

Parce qu'elle est le reflet de notre identité, de notre personnalité, de nos compétences ; elle nous permet de nous replonger dans notre passé et de nous projeter dans notre futur tout en nous ancrant dans le présent.

LA MÉMOIRE AU FIL DE LA VIE

Le fœtus qui baigne dans le liquide amniotique est imprégné par les saveurs des aliments que consomme sa mère et il en conservera la mémoire, de même qu'il se familiarise avec la voix de celle-ci.

L'enfant continue à engranger les informations qu'il perçoit mais il ne peut pas garder de souvenir précis avant l'âge de 4 ans ; c'est l'amnésie infantile.

L'adolescent et l'adulte jeune bénéficient d'une période de formidable opportunité ; leur cerveau est une véritable « éponge », c'est l'époque de tous les apprentissages scolaires et professionnels. Toute la vie, et ce jusqu'à un âge avancé, il est possible de mémoriser grâce à ce que l'on appelle la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité de modeler notre cerveau en établissant des connexions entre les neurones. Bien entendu, cette plasticité diminue avec l'âge et la mise en mémoire demande plus d'effort.

COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉMOIRE ?

Les informations recueillies par les organes des sens (vue, odorat, ouïe, goût, toucher) sont transmises à notre cerveau qui les analyse, en évalue la pertinence et l'importance. Il les garde en mémoire à court terme, appelée mémoire de travail, le temps nécessaire au traitement de l'information, quelques

secondes à quelques minutes. C'est la mémoire du barman qui retient la commande entre la table et le comptoir. Si nous le jugeons utile, nous garderons cette information en la transférant vers la mémoire à long terme.

Pour être retenue, une information doit avoir une utilité, un intérêt, et un sens, elle mobilise alors l'attention, la concentration. C'est la phase d'*encodage*. Elle va alors transiter par des structures du cerveau qui vont la stocker dans différents endroits, comme des tiroirs. C'est la phase de *stockage*. Lorsque la personne voudra faire appel à cette information, elle va récupérer les différents éléments et la reconstituer pour l'utiliser. C'est la phase de *restitution*, qui consiste à ouvrir les bons tiroirs ; nous verrons ultérieurement, comment ces trois étapes (encodage, stockage, restitution) sont impactées sélectivement dans le vieillissement normal et dans les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

QUELLES SONT LES FORMES DE MÉMOIRE ?

On distingue la *mémoire épisodique*, constituée des souvenirs personnels qui jalonnent notre vie ; ce sont les événements de vie comme le mariage, la naissance des enfants, nos vacances, nos voyages ; ils sont datés, précis, liés à un contexte environnemental et émotionnel (nous sommes allés à Londres avec les enfants en 1985, le temps était magnifique, nous avons beaucoup apprécié, nous avons une nouvelle voiture...).

La *mémoire sémantique* contient les connaissances que nous avons acquises par l'école ou nos lectures. Les éléments ne sont ni datés, ni contextualisés dans le temps, l'espace et l'émotion (Londres est la capitale du Royaume-Uni, mais je suis incapable de dire où et quand je l'ai appris), ils sont communs et partagés (tout le monde sait que Londres est la capitale du Royaume-Uni).

La *mémoire procédurale* est celle des gestes, des aptitudes, des savoir-faire acquis par l'apprentissage (nager, faire du vélo, conduire).

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON AVANCE EN ÂGE ?

Contrairement à une croyance répandue, le cerveau est l'organe qui vieillit le mieux. Outre le fait que la plasticité cérébrale, donc les capacités d'apprentissage et de mémorisation, diminue, d'autres modifications interviennent. Le lobe préfrontal situé en avant du cerveau, qui contrôle l'attention, la concentration, la mémoire de travail, est le plus atteint par le vieillissement. Les capacités attentionnelles diminuent et l'on se laisse distraire plus facilement. Ceci explique le fait que l'on ne retrouve plus ses clés, ses lunettes, sa place de parking... ce n'est pas la mémoire elle-même qui est en cause, mais le manque d'attention qui n'a pas permis

d'encoder l'information. De même, lorsqu'il s'agit de retrouver une information qui a été stockée, c'est ce même lobe préfrontal qui intervient. Le senior peine à retrouver un nom,

« **Contrairement à une croyance répandue, le cerveau est l'organe qui vieillit le mieux.** »

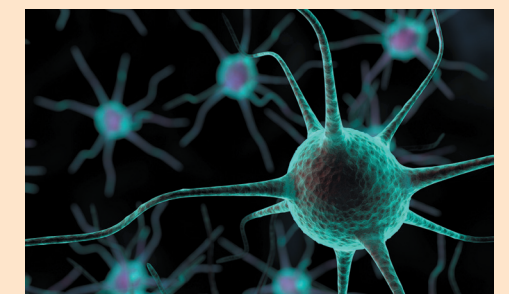
un prénom, il l'a « sur le bout de la langue » et si on lui fournit un indice, il le retrouve facilement, preuve que le nom était bien stocké et que la mémoire là encore était hors de cause. La mémoire de la source est également affectée, c'est-à-dire que l'on se souvient d'une information mais qu'on n'a pas retenu le contexte et qu'on pense à tort que c'est telle personne qui l'a donnée ou qu'on l'a lue dans tel journal.

ET LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Si les troubles de la mémoire sont au premier plan et permettent le diagnostic, ils ne sauraient résumer la maladie. Il s'agit d'une destruction des neurones qui affecte toutes les capacités cognitives telles que la parole, les gestes de la vie courante (utiliser une fourchette), la reconnaissance des objets

Bon à savoir

- Le cerveau contient 100 milliards de neurones ! Chacun d'eux est relié à 5 à 10 000 autres.
- Prenez soin de vos artères, elles alimentent le cerveau, donc la mémoire.
- Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.
- La plasticité du cerveau est sa capacité à être modifié (comme la pâte à modeler) par l'expérience et l'apprentissage. Ainsi votre cerveau sera un peu différent après avoir lu cet article.
- N'hésitez pas à vous aider de calepins, agendas ou autres pense-bêtes.
- Le plus souvent on se plaint de sa mémoire car on regrette la mémoire de nos 20 ans ; elle est simplement différente.
- On peut se plaindre de sa mémoire sans avoir de trouble de la mémoire.
- Dans le vieillissement normal, ce sont les phases d'encodage et de restitution qui sont affectées, alors que dans la maladie d'Alzheimer, c'est le stockage qui est atteint.
- Pour bien mémoriser, il est nécessaire d'oublier, pour mieux réapprendre.



et des personnes, l'orientation dans le temps et l'espace, le jugement, le raisonnement. Contrairement au vieillissement normal, cette maladie touche plus particulièrement les capacités de stockage. Les informations nouvelles ne sont pas retenues, par opposition aux souvenirs anciens qui sont préservés. La mémoire épisodique est la première touchée puis lorsque la maladie progresse, la mémoire sémantique est atteinte. La mémoire procédurale résiste plus longtemps, raison pour laquelle les malades atteints peuvent longtemps continuer à conduire, jouer à la belote, effectuer des tâches automatiques apprises antérieurement.

QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRÉSERVER SA MÉMOIRE ?

Le cerveau, grâce à la plasticité, évolue toute la vie. Le but de la prévention est de tout faire pour préserver notre capital en neurones et pour développer nos capacités. Préserver nos neurones suppose un bon approvisionnement en sang et en oxygène. Ces apports sont fournis par la circulation cérébrale, réseau extrêmement dense de vaisseaux sanguins. On comprend aisément l'importance de maintenir ses artères en bon état en luttant contre : le tabac, l'hypertension artérielle, les anomalies du cholestérol, le diabète, la sédentarité. S'il est classique de dire qu'on a l'âge de ses artères, le cerveau est le premier concerné car il consomme 20 % de l'énergie et de l'oxygène alors qu'il ne représente que 2 % du poids du corps. Toutes les mesures d'hygiène de vie préconisées pour la prévention des maladies cardiaques, des cancers, et autres maladies chroniques s'appliquent pleinement pour la préservation de la mémoire. L'alimentation de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, céréales complètes,



QU'EST-CE QUI PEUT ALTÉRER NOTRE MÉMOIRE ?

Outre la mauvaise hygiène de vie (mauvaise alimentation, tabac, inactivité physique), l'isolement social et l'absence de contact, notre mémoire peut être affectée par des médicaments, notamment les somnifères et les anxiolytiques qui sont amnésiants et qui sont suspectés d'être à l'origine de la maladie d'Alzheimer. Le manque de sommeil, le stress, la dépression sont aussi impliqués car ils entraînent une baisse de concentration, de motivation, gênant l'encodage des informations. Il faut noter que la dépression peut simuler une maladie d'Alzheimer en raison des atteintes cognitives fréquemment associées.

Claude Paumard, médecin régional Pays-de-la-Loire

MÉMOIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- L'activité physique permet une meilleure oxygénation du cerveau et stimule la mémoire.
- Pratiquée de façon régulière et soutenue, elle entretient les artères et favorise la circulation sanguine.
- Marcher à bonne allure, outre l'effet déstressant, ravive la mémoire et permet souvent de résoudre des problèmes de façon inattendue.
- Associer une activité physique et une tâche cognitive permet de créer de nouvelles connections.
- Ces deux activités sont complémentaires et doivent être associées pour en tirer le meilleur bénéfice.
- Pour bien vieillir, bougez, pensez.

huile d'olive et poissons est préconisée. La pratique régulière d'une activité physique d'intensité moyenne s'inscrit également dans cet objectif surtout lorsqu'elle est associée à une tâche cognitive (compter, effectuer un parcours-slalom..) obligeant le cerveau à se concentrer et à mémoriser une séquence. La pratique en groupe est encore plus bénéfique car la convivialité et les échanges sociaux renforcent les effets bénéfiques.

Le maintien et le développement des capacités cognitives, dont la mémoire, nécessitent un entretien régulier. La lecture, les voyages, l'acquisition de connaissances nouvelles et plus encore les contacts sociaux, les liens affectifs et familiaux jouent un rôle essentiel. La pratique des mots croisés, scrabble, ont certes un intérêt mais ne suffisent pas. Il faut savoir sortir de notre « zone de confort », voire chercher la difficulté, sortir de la routine pour solliciter nos facultés cognitives. En faisant travailler notre cerveau, nous développons de nouvelles connections. On peut ainsi développer des compétences particulières comme les chauffeurs de taxi londoniens qui devaient mémoriser 25 000 noms de rues.



ACTIV'MÉMOIRE OU LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

Cette nouvelle activité, destinée à l'entretien des fonctions cognitives par l'activité physique, va se mettre en place dans les clubs qui le souhaitent. Quand on sait que la mémoire est une préoccupation importante des Français... elle y a toute sa place. Les premiers animateurs viennent tout juste de suivre la formation.

LA GENÈSE DU PROJET

« Nombreux sont les clubs qui proposent déjà des ateliers pour stimuler et faire travailler la mémoire. Nous avons pris en compte ces pratiques pour proposer aux adhérents, un programme actif pour la mémoire à partir de l'activité physique », affirme Matthieu Capron. « L'objectif est bien de maintenir et de développer l'ensemble des fonctions cognitives (l'attention, les mémoires, les fonctions exécutives, les fonctions visuo-spatiales - qui permettent, par exemple, de s'orienter dans l'espace, de percevoir les objets de notre environnement et de les organiser en une scène visuelle cohérente ou d'imaginer un objet physiquement

absent ...) par des exercices physiques », précise Laura Scortesse.

En lien avec la commission médicale, les deux conseillers techniques ont pensé ce projet comme un véritable programme composé de plusieurs séances hebdomadaires de 45 minutes à 1 heure, réparties sur une saison sportive. « Nous sommes dans une démarche de recherche-action. Les premiers animateurs qui viennent d'être formés vont mettre en place un premier programme. Leurs retours nous permettront de faire évoluer les outils et la formation. Les séances ont été conçues pour s'adapter aux capacités des pratiquants. ».

« Le cerveau est un muscle à travailler comme tous les autres. »

TÉMOIGNAGE DE STAGIAIRE

« Le concept Activ'mémoire m'a attirée et en plus cela m'intéresse, personnellement car je me rends bien compte que parfois j'oublie des choses. »
Maryline

« ACTIV'MÉMOIRE », UN PROGRAMME POUR TOUS

Ce programme est différent des SMS (sections multi-activités senior) dans le sens où il s'adresse à tous. Son développement sera fonction de la formation des futurs animateurs et de leur capacité à créer cette activité au sein des clubs. Les premières séances auront lieu dès 2019. Les adhérents qui le souhaitent pourront ainsi pratiquer des activités physiques variées, ludiques et conviviales.

À chaque séance seront travaillées :

- l'ensemble des capacités physiques : équilibre postural, coordination, coopération, opposition... de manière individuelle ou collective. Le travail sera ponctué de parcours moteurs, d'ateliers, de jeux libres...
- une fonction cognitive en particulier comme par exemple, l'attention à partir d'un parcours d'actions motrices (enjamber des haies, slalomer autour de cônes, dribbler...) et la réaction simultanée à un signal sonore. Les fonctions visuo-spatiales et la mémoire procédurale (mémoire des gestes) peuvent se travailler par un jeu de ballon en équipe. Les participants doivent occuper tout l'espace, se faire des passes de différentes façons (à rebond, par-dessus la tête, tendues...), marquer un point dans une zone précise en échafaudant une stratégie individuelle et collective.

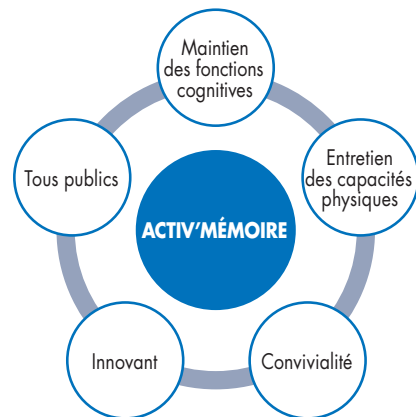
La mémoire à court terme pourra, elle, être abordée en jouant au Memory (jeu de mémoire) en binôme après avoir réalisé une tâche motrice (équilibre sur une ligne et renforcement musculaire du haut du corps avec un élastique...).

Parfaitement intégré au concept Sport Senior Santé®, qui consiste à pratiquer

plusieurs activités complémentaires de façon régulière pour faire intervenir l'ensemble des capacités physiques, ce programme s'inscrit comme une nouvelle activité à intégrer dans son planning afin de maintenir à la fois sa condition physique et l'ensemble de ses capacités cognitives.

UNE PREMIÈRE ÉTAPE : LA FORMATION DES ANIMATEURS

Pour permettre la mise en place de « Activ' mémoire » dans les clubs, un module complémentaire de 15 heures à destination des animateurs a eu lieu, pour la première fois à Angers, les 6 et 7 novembre dernier. Il a regroupé une vingtaine d'entre eux venant de différentes régions (Pays-de-la-



cognitives et les ateliers pratiques proposés par les conseillers techniques ont jalonné cette première édition.

Après un temps de présentation des séances et des tests, chacun a pu mettre en application ces apports lors de mises en situations pratiques. Les animateurs ont acquis une méthode et sont repartis avec des outils pédagogiques pour développer ce nouveau programme au sein des clubs.

Après deux jours de formation, les retours sont prometteurs. Cette activité d'un genre nouveau semble bien répondre aux attentes de nombreux adhérents et les animateurs sont très motivés !

« Nous souhaitons intégrer cette activité à celles proposées par la Fédération qui porte, comme toutes les autres, nos valeurs fondamentales que sont la convivialité et le partage. Si la première formation a eu lieu, les activités en club sont, elles, en cours de mise en place au sein des clubs qui ont des animateurs formés. Le but étant bien que cette nouvelle activité devienne une

tales que sont la convivialité et le partage. Si la première formation a eu lieu, les activités en club sont, elles, en cours de mise en place au sein des clubs qui ont des animateurs formés. Le but étant bien que cette nouvelle activité devienne une



Un parcours avec échange de ballon en binôme ponctué par la mémorisation de fiches (objets, couleurs, nombres, dates, lettres...).

Atelier : déplacement en miroir pour faire travailler la vitesse de réaction et l'attention.

Jeu du Memory en équipe.

Jeu de la passe au capitaine.

activité à part entière comme toutes les autres (activités gymniques, randonnée, marche nordique, aquagym...). La formation est ouverte à tous les animateurs titulaires d'un brevet d'animateur fédéral FFRS », précise Laura Scortesse.

DES AIDES POUR DÉVELOPPER LE PROGRAMME

« Ce projet, soutenu par le ministère des sports, prévoit, outre la formation, d'équiper les clubs d'un kit comprenant des fiches pédagogiques et du matériel sportif. Il conviendra aussi d'en observer attentivement les effets, pour améliorer en permanence la qualité des formations », précise Sylvie Kinet.

La direction technique nationale

Les prochaines formations

En 2019, deux formations sont programmées à Moulins (03), les 11 et 12 mars et à Limoges (87), les 16 et 17 octobre.

Renseignements :

Matthieu Capron :
cfmcapron@federetraitesportive.fr
Laura Scortesse :
cflscortesse@federetraitesportive.fr

TÉMOIGNAGES DE STAGIAIRES

« Au départ, je pensais intégrer cela dans mes cours mais maintenant on se dit que c'est une activité à part entière auprès d'un groupe en pleine forme ! »
Sylvie

« Ça permet visuellement d'intégrer des choses, les ateliers qui allient le sport et la mémoire, c'est bien de voir comment cela fonctionne. Les interventions, comme celle du Docteur Paumard, sont vivantes. »
Maryline



UN POINT SUR LES ACTIVITÉS GYMNIQUES

Elles figurent parmi les activités les plus pratiquées, après la randonnée pédestre (62 %) et représentent 36 % de nos licenciés. 750 animateurs(trices) formés au brevet d'animateur fédéral « Activités gymniques » l'encadrent et 90 % des clubs proposent un ou plusieurs types d'activités gymniques.

Actuellement, la FFRS propose trois types d'activités gymniques :

- L'activité « tonique/fitness (GTF) » : elle est basée sur un ensemble de mouvements chorégraphiés en musique. Elle développe les capacités cardio-respiratoires, le tonus musculaire, la coordination et la mémorisation.
- L'activité « maintien en forme (GMF) » qui vise à entretenir le corps dans sa globalité et permet le développement de l'ensemble des capacités en travaillant alternativement l'endurance cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, des exercices d'équilibre, de coordination, de coopération, de mémorisation et les étirements.
- L'activité « gymnique douce » (GD) : elle permet d'effectuer des exercices non agressifs pour l'ensemble du corps et vise à un bien-être général. Elle développe les capacités de coordination, d'équilibre, de souplesse avec une sollicitation

cardio-respiratoire modérée en alternant un travail musculaire des muscles profonds et un travail de proprioception, bon pour le respect des axes du corps, les articulations et la colonne vertébrale.

LES TEMPS CHANGENT

La pratique des activités gymniques évolue avec l'apparition de nouvelles tendances. Pour rester dans l'air du temps, la Fédération a choisi d'élargir le domaine de compétences de ses animateurs(trices) afin qu'ils puissent faire face à la diversité de l'offre et de la demande et à l'hétérogénéité des publics accueillis, toujours dans une démarche de bien-être et d'entretien corporel. « Cela va permettre aux animateurs et animatrices de découvrir de nouvelles techniques et de proposer de nouvelles animations en utilisant la musique », précise Séverine Benaissa Haas, conseillère technique spécialisée dans ce domaine.

COMMENT CELA SE PASSE ?

La première étape a constitué à faire évoluer la formation des animateurs (trices). La nouvelle organisation prévoit une formation en deux temps. Les futurs animateurs vont d'abord suivre

ce qu'on appelle un « tronc commun » de 25 heures auquel se rajoutera une formation « spécifique », également de 25 heures. Dans ce « tronc commun », les futurs animateurs apprennent à préparer une séance adaptée au public senior, à développer l'utilisation des connaissances de base, à découvrir les familles d'activités (techniques cardio, musculaires, douces), mais aussi à bien différencier les activités : gym tonique/fitness, gym maintien en forme, gym douce.

