

SANTÉ

Michel Cymes ou Les mystères de la mémoire

Mis en ligne le **lundi 04 septembre 2017**

Le 27 septembre, le médecin Michel Cymes animera une conférence sur Les mystères de la mémoire, organisée par Harmonie mutuelle en partenariat avec la ville de Brest. Interview.



Perdons-nous tous la mémoire ?

Des trous de mémoire, nous en avons tous... Ils sont dus à la fatigue, au stress, au manque de sommeil, et ce quel que soit l'âge. Vous pouvez très bien, un jour, ne plus vous souvenir de votre code de carte bleue, qui n'a pourtant pas changé depuis 20 ans, et le code vous reviendra dès le lendemain... Mais, à 20 ans, on ne s'en inquiète pas, alors qu'à 60 ans et plus, on pense tout de suite à la maladie d'Alzheimer !

Et a-t-on raison de s'inquiéter à 60 ans ?

Quand vous vieillissez, vos souvenirs sont encore là, mais vous en faire de nouveaux devient plus difficile, parce que la connexion entre vos neurones, celle qui permet la mémorisation, se fait moins bien qu'à 20 ans. Pour éviter ce phénomène, il faut anticiper : ne surtout pas être mono tâche en ne faisant par exemple que des mots croisés tous les jours ! Il faut aller faire ses courses sans sa liste, se remémorer une poésie, lire...

Mais à quoi est due cette mémoire qui flanche ?

A tout ce qui peut être facteur de stress, comme au manque de sommeil. Mais aussi, tout ce qui contribue à une mauvaise vascularisation, et une mauvaise oxygénation du cerveau. Celui-ci a besoin de carburant, en l'occurrence d'oxygène et de sucre pour bien fonctionner. Donc, il faut bien s'alimenter et ne pas rester sédentaire, pour bien alimenter son cerveau.

Quand doit-on s'inquiéter de ses pertes de mémoire ?

Quand vous voyez qu'un proche répète les choses sans se souvenir qu'il les a déjà dites, ou qu'il oublie les prénoms... Alors, vous pouvez aller voir votre médecin traitant qui vous prescrira une consultation dans un centre mémoire.

Vous évoquez la maladie d'Alzheimer... Le nombre de cas progresse. Pourquoi ? Et comment prévenir une éventuelle installation de la maladie ?

La progression du nombre de malades s'explique d'abord par le fait que notre espérance de vie progresse. Or, plus on vieillit, plus on a de risques de développer des maladies comme le cancer ou Alzheimer. L'incidence augmente aussi parce que l'on diagnostique aussi mieux la maladie aujourd'hui qu'hier... On ne sait malheureusement pas guérir Alzheimer aujourd'hui, d'où l'importance du dépistage et de la prévention. On peut agir en prévention. Cela passe entre autres par la pratique d'une activité physique, qui permet de repousser l'apparition des premiers symptômes.

Le 27 septembre, à 19 h 30 au Quartz. Entrée gratuite, après inscription obligatoire sur club-prevention-sante.fr

Michel Cymes & Harmonie Mutuelle vous invitent

Le Quartz à Brest
60, rue du Château
Mercredi 27 septembre
à 19h30

Inscription sur club-prevention-sante.fr

GRATUIT POUR TOUS CONFÉRENCE
Les mystères de la mémoire

UN ÉVÈNEMENT EN PARTENARIAT AVEC
Harmonie mutuelle
#clubpreventionsante



- Facebook
- Twitter
- E-Mail
- Viadeo
- LinkedIn
- Pinterest

RETOUR À LA LISTE

Brest
MÉTROPOLE & VILLE

HÔTEL DE METROPOLE
24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil au guichet :
Lundi au Vendredi : 7h45 à 18h30 (17h30 pendant les vacances scolaires)
Accueil téléphonique au 02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h /18h
Samedi 8h30/12h30

Hôtel de ville de Brest
2, rue Frézier - CS 63834

29238 Brest cedex 2

Tel. : 02 98 00 80 80

www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi de 8h à 18h

Samedi de 8h30 à 12h30