

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 3

Artikel: FRFCA : le cerveau et la mémoire
Autor: R.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829585>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le cerveau et la mémoire

La Fédération romande des fédérations ou associations de clubs d'ainés a convié ses membres à l'Ermitage, à Yverdon, afin de leur faire écouter un exposé très intéressant, présenté par M^{me} Mireille Jemelin, docteur en biochimie, sur le thème «Le cerveau et la mémoire». Connaissant son sujet à fond, la conférencière a su se mettre à la hauteur de ses auditeurs en retenant plus particulièrement les problèmes que rencontrent parfois les aînés. «Comprendre comment le cerveau fonctionne est l'aventure intellectuelle de l'humanité la plus passionnante!» a-t-elle précisé. La première partie de son exposé s'est attachée à examiner le cerveau sous l'aspect macroscopique, c'est-à-dire le fonctionnement des différents étages du cerveau, tout en expliquant comment se font les communications entre les cellules nerveuses. Dans la seconde partie, elle a abordé les phénomènes propres à la mémoire, notamment le stockage des informations et l'évolu-



tion des souvenirs. Ainsi, on distingue deux types de mémoire, une à court terme, trace fugace de quelques secondes qui ne donne pas lieu à un marquage durable des structures nerveuses et un autre à long terme où une empreinte nerveuse persiste de façon durable, même toute la vie. «Il n'y a pas, a-t-elle précisé, dans le cerveau, de centre de la mémoire à proprement parler, mais un ensemble de structures interconnectées qui communiquent afin de stocker les informations, de les comparer entre elles et à d'autres, antérieures, et finalement de les restituer.» Parfois technique, mais toujours en ayant soin de vulgariser le mieux possible son sujet, l'oratrice a dressé un tableau fort concis des nombreuses possibilités que nous avons pour développer ou entretenir la mémoire. Les quelque

quatre vingts personnes qui assistaient à cette journée yverdonnoise ont également pu participer à des exercices permettant, sans faire de gros efforts, de maintenir l'état de sa mémoire en bonne forme. M^{me} Jemelin a, à ce propos, rappelé que le musicien Pablo Casals, âgé de 82 ans, a réussi à maintenir sa mémoire dans une forme extraordinaire, puisque, sans partition musicale, il exécutait encore des concerts. En conclusion, elle a relevé que la mémoire est en fait une faculté essentielle pour la conservation de l'individu. Certes, s'il est rare d'entendre un orateur aborder cet intéressant sujet, il est encore plus rare d'entendre un spécialiste se mettre aussi bien au niveau de son public pour lui faire découvrir les méandres de l'étude de notre corps.

R. H.

En collaboration avec les Ecoles-club Migros, Pro Senectute Vaud a développé la base méthodologique de l'entraînement à la mémoire. Pour répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées qui souhaitent se retrouver dans des structures «3^e âge» (clubs d'ainés, centres de jour, groupes d'intérêt, etc.), Pro Senectute Vaud a développé une méthode originale appelée «Réveil-mémoire». Cette dernière tient compte du rythme d'apprentissage différent de personnes âgées (gérarchie). Elle contient actuellement trois modules.

Mireille Jemelin: «Le cerveau, l'aventure intellectuelle de l'humanité la plus passionnante!»
Photo R. H.

PUBLICITÉ

Le café aux effets irritants atténués – savoureux et bien toléré!

Depuis des années, le «Café ONKO S», très apprécié, est la boisson favorite, le plaisir quotidien de nombre d'amateurs de café sensibles. Ce délicieux café est débarrassé, au cours d'un procédé spécial, de nombreuses substances irritantes, et cela avec tant de précautions que la caféine et tout l'arôme restent entièrement conservés. Un café bien toléré incomparable. Savourez vous aussi le fameux café «ONKO S». Il est inégalé. «Café ONKO S» est en vente sous forme de café moulu emballé sous vide – spécialement pour machines espresso et préparation avec filtre – et sous forme de café soluble lyophilisé.