

UNIVERSITÉ DE TOURS

LA MÉMOIRE AU CŒUR D'UNE LONGUE RECHERCHE

Pourquoi, même sans pathologie, nos capacités à fouiller dans notre mémoire diminuent avec le temps. Les chercheurs du Cerca ont bien évalué les facteurs qui peuvent résoudre cette difficulté à laquelle nous sommes tous confrontés. Mais pour les chercheurs l'important n'est pas de déterminer les facteurs négatifs et positifs mais de comprendre leur mécanisme. Et pour cela ils ont besoin de vous. **PHILIPPE HADEF**

Depuis 2006,
le Cerca travaille
sur la mémoire.

Comment notre mémoire fonctionne-t-elle ? Est-elle promise à un irrémédiable déclin ? Visiblement non. C'est le constat de Séverine Fay, maître de conférence en psychologie à l'université de Tours et chercheuse au laboratoire du Centre de Recherche sur la Cognition et l'Apprentissage (Cerca) sur le thème vieillissement et mémoire.

Il y a bien longtemps que ce laboratoire, sous la tutelle de l'université de Tours travaille sur cette problématique. En 2006, Tours s'est également rapprochée de l'université de Poitiers et du CNRS pour multiplier ses moyens et ses équipes.

Une unité mixte donc qui étudie le vieillissement dit « normal », comparez hors de toute pathologie liée au cerveau ou à la mémoire.

D'abord, établir un profil

« L'objectif de nos travaux est de comprendre les facteurs qui permettent de réduire l'impact du vieillissement, tant au plan de la mémoire que cérébral ».

Un travail qui s'est donc organisé en deux temps, comme le rappelle Séverine Fay : « À l'origine, on essayait d'établir un profil précis du vieillissement : ce qui décline, ce qui reste. Tout cela n'est pas homogène car à l'inverse on continue à acquérir du vocabulaire, des connaissances diverses... On continue à accumuler ».



Et l'objectif aujourd'hui est bien de comprendre pourquoi certaines fonctions déclinent, quels sont les facteurs qui font que c'est évident chez certains et différents chez d'autres. Et tout cela, rappelons-le, en étudiant les réactions de personnes ne présentant aucune altération pathologique.

Le Cerca cherche maintenant des volontaires pour vérifier toutes les hypothèses de recherche qui ont été faites durant toutes ces

années. Car l'objectif est bien de conserver son potentiel de mémoire et cérébral.

Des facteurs déjà clairement identifiés

On a d'ailleurs déjà pu identifier quelques facteurs mis en évidence en laboratoire à Tours et confirmés par d'autres chercheurs : « La plupart des activités stimulantes physiquement et intellectuellement jouent un rôle dans le maintien de nos compétences. On se rend compte également que ceux qui ont fait de longues études subissent moins les effets du vieillissement. On trouve également des liens avec le type de métiers exercés. Plus il sera stimulant intellectuellement plus il sera de nature à permettre de conserver ses facultés. On sera dans le schéma inverse avec des métiers physiques, avec de lourdes contraintes et fatigants ». Mais l'activité de loisirs, comme le théâtre, le bridge et tout ce qui peut accentuer la relation sociale peut aussi jouer un rôle, « même si la personne entame vers la cinquantaine ou plus. Tout ce qui fonctionne s'altère moins ».

Car tous connaissent les bienfaits de faire fonctionner sa mémoire. C'est un exercice souvent mis en œuvre dans les maisons de retraite et plus encore dans

celles spécialisées pour les patients atteints d'Alzheimer.

Extraire un souvenir n'est pas une mince affaire

Mais la vieillesse n'est pas le seul facteur. Qui parmi vous n'a jamais eu du mal à faire émerger un souvenir ? « Nous avons en mémoire un grand nombre de connaissances qu'elles soient d'ordre de la culture générale, du vocabulaire, dans plusieurs langues parfois, sans compter toutes les images personnelles de notre vie, et j'en passe... Il faut alors, en fonction du besoin, aller chercher cette information dans une masse impressionnante. Et les souvenirs qui n'ont pas été activés récemment peuvent être plus difficiles d'accès ». Il existe déjà des stratégies pour apprendre à les retrouver.

Au-delà des facteurs favorables, « on a déjà démontré que l'on arrive à contrer les effets d'une déperdition de mémoire mais on a aussi mis en évidence que, notamment chez les personnes âgées, il peut s'opérer une forme de réorganisation cérébrale qui leur permet de fonctionner différemment et ainsi de maintenir un niveau plus satisfaisant. Mais pour nous chercheurs, l'important n'est pas de constater mais de comprendre les mécanismes. » ●

400 VOLONTAIRES SONT ATTENDUS

Il ne s'agit pas de jouer les rats de laboratoire ou de se retrouver le crâne rasé avec des traces laissées par des appareils de mesure intrusifs... Non, ces volontaires attendus n'auront pas de séquelles de leur passage à l'université. Au pire, une légère fatigue pour avoir tenu une attention soutenue pendant les exercices ludiques.

« Nos recherches en cours nécessitent un échantillon d'individus assez large, surtout si nous voulons réaliser des études comparatives » ajoute Séverine Fay. Une dizaine de projets de recherche sont en cours au sein de notre laboratoire et nous avons besoin en moyenne d'une quarantaine de volontaires pour chaque.

Les volontaires seront partagés en deux groupes : les personnes âgées de 20 à 40 ans et les 60 et plus. « Il y a deux types d'études. La première est comportementale et permet d'évaluer différents tests de la mémoire par l'assimilation de mots, d'images, etc. Le second est de passer un bonnet avec des électrodes. C'est totalement indolore et non intrusif ».

« Les expériences que nous réalisons sont plus ou moins longues. Mais pour permettre aux volontaires de ne pas être trop pénalisés par la durée de ces expériences, elle se déroulent en plusieurs fois : deux ou trois séances en fonction de la série ».

Alors comment devenir volontaire et permettre de découvrir le mode de fonctionnement futur qui permettra de préserver, voire d'accroître nos capacités mémorielles ? Simplement en laissant un message par mail ou en appelant le numéro qui suit

Pour devenir volontaire : cerca.tours@gmail.com ou tél. 02 47 36 64 08