



## VIVRE MIEUX

# Précieuse mémoire

### Astuces pour les têtes de linotte

Chacun a ses petites ruses pour ne pas manquer un rendez-vous, retrouver rapidement ses clés ou ses lunettes, penser à donner un coup de téléphone.

« Pour ne pas oublier mes clés, j'ai toujours un vide-poches dans l'entrée où je les dépose lorsque je rentre chez moi »  
**Caroline, 57 ans.**

« Je fais des listes que j'aimante sur la porte de mon réfrigérateur »  
**Valérie, 64 ans.**

« J'utilise des Post-it avec des choses à faire que je colle sur mon ordinateur »  
**Christine, 60 ans.**

« Je note tous mes rendez-vous sur mon smartphone et j'ai deux alarmes pour me les rappeler »  
**Christian, 59 ans.**

« Je fais un nœud à mon mouchoir »  
**Paule, 70 ans.**

« J'écris dans ma main »  
**Isabelle, 53 ans.**

« Je note tout sur mon agenda papier »  
**Cédric, 41 ans.**



Pratiquer les mots croisés : un moyen simple et ludique de stimuler ses fonctions cérébrales.

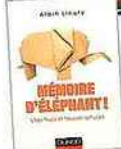
Pour en savoir PLUS

## ALZHEIMER

### Les TNMP au secours des malades et des aidants

S'occuper d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est épuisant et les aidants se retrouvent vite démunis. Des techniques simples existent, dont les thérapies non médicamenteuses personnalisées (TNMP), qui permettent d'améliorer la qualité de vie des malades et de ceux qui les accompagnent, parmi lesquelles :

- **La réminiscence** met en lien la personne avec son histoire personnelle. Comment ? On lui fabrique une boîte à souvenirs avec des photos de sa ville de naissance, des objets utilisés dans sa jeunesse, des musiques évocatrices.
- **La réorientation** permet de renforcer les repères que la personne a perdus. Comment ? On lui crée un carnet mémoire, avec ses prénom, nom, ceux de ses enfants et petits-enfants, des photos de son espace de vie.
- **La méthode Montessori** vise à utiliser les capacités restantes de la personne. Comment ? On lui fait pratiquer certaines activités tout en respectant son déficit. Ainsi, si elle était bonne cuisinière, on l'aidera à réaliser une recette adaptée à ses compétences. *Merci au Dr Thierry Bautrant, médecin psychiatre, gériatologue, président de l'association A3 (Aide aux aidants) et fondateur de ces thérapies. Plus d'infos sur Association-a3.fr*



### UN SALON

► Pour tout savoir sur la mémoire, rendez-vous à Montpellier du 17 au 21 septembre 2018 pour la 3<sup>e</sup> édition de la Semaine de la mémoire, organisée par l'Observatoire B2V des mémoires. Un événement grand public pour mieux comprendre les multiples facettes de la mémoire à l'aide de conférences, tables rondes, ateliers, expositions et spectacles... On n'oublie pas non plus la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le 21 septembre 2018. [Semainedelamemoire.fr](http://Semainedelamemoire.fr); [Francealzheimer.org](http://Francealzheimer.org)

### DES LIVRES

- **Stimulez les fabuleux pouvoirs de votre mémoire**, Dominic O'Brien, éd. Leduc.s Pratique, 18 €.
- **Alzheimer : peut-on combattre la maladie sans médicament ?** Dr Thierry Bautrant, éd. Alpen, 14,90 €.
- **Mémoire d'éléphant, vrais trucs et fausses astuces**, d'Alain Lieury, éd. Dunod, 14,90 €.