Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

« MNEMOTRICITE »

Move ton Corps – Booste ta mémoire

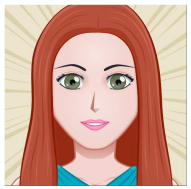
La Carsat Rhône-Alpes, votre interlocuteur en région pour

SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Retraite

LES ANIMATRICES

Laurence Ecochard,

Conseillère en prévention



Anne Régniault,

Chargée de Prévention

SONDAGE :
QUEL PROVERBE ILLUSTRE POUR VOUS LE MOT "MNEMOTRICITE"

1- "Quand on n'a pas de tête, on a des jambes »
(anonyme)

2- "N'oublie pas que le corps est la maison de ton esprit"
(Jah ODELA WEMBO)

3- "Lorsque le corps a subi un traumatisme, c'est l'esprit qui a le plus de mal à cicatriser"
(Nithal)

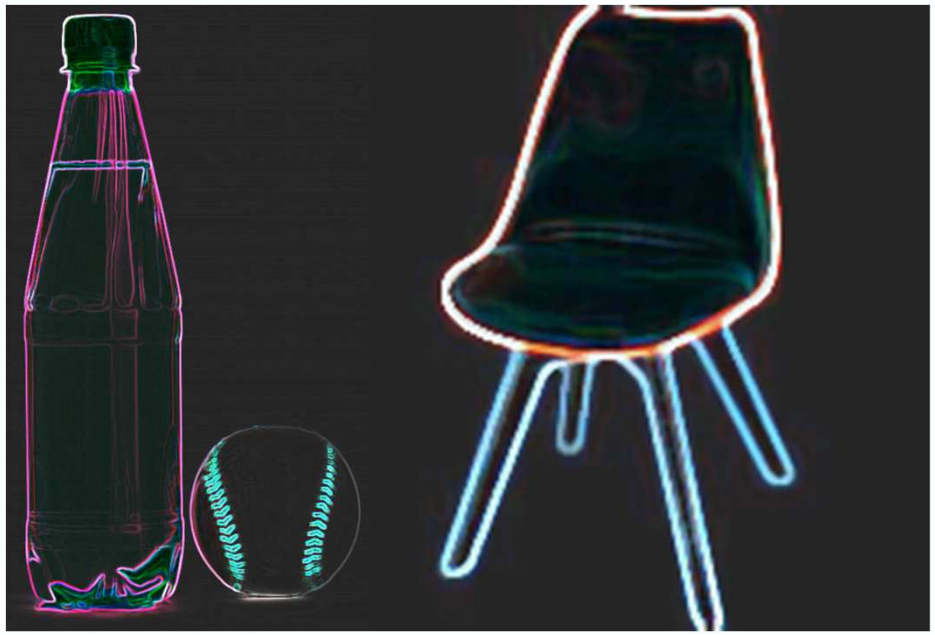
4-"Nous ne sommes pas seulement corps ou seulement esprit, nous sommes corps et esprit tout ensemble »
(Georges Sand)

5- "Le temps abîme le corps et enrichi l'esprit"
(Mazouz HACENE)

6- "Mains, outils de l'esprit sans lesquelles la pensée n'est que chimère"
(ASLAN)

"Mnémotricité", ça veut dire quoi ?

« Move ton Corps – Booste ta mémoire »
Bouger le corps, c'est bien pour la mémoire



Vous aurez besoin d'une balle, d'une bouteille d'eau pour vous hydrater et d'une chaise !

DES DEFINITIONS

- Motricité
- Mémoire

DES EXPLICATIONS

- Quel(s) lien(s) entre la motricité et la mémoire ?

DES TEMPS DE PRATIQUE POUR MIEUX COMPRENDRE :

- Un éveil des sens, de l'attention pour une mémorisation optimum
- Un temps mouvements avec des exercices de coordination et de double tâche faisant appel aux stratégies de mémorisation

DEFINITION DE LA MOTRICITE

La motricité désigne la fonction qui assure le maintien de la posture et la production des mouvements chez les êtres vivants.

Elle met en jeu à la fois :

- le système locomoteur
- et le système nerveux.

On utilise aussi le terme de ***sensorimotricité*** pour souligner le rôle des informations sensorielles dans le déclenchement et l'adaptation des mouvements.

Ou encore de ***psychomotricité***, pour souligner le lien entre le corps et le psychisme.

3 sortes de motricité :

- **la motricité réflexe** :

Le mouvement est indépendant de la volonté

- **la motricité automatique :**

La volonté n'intervient que pour déclencher des mouvements automatisés (on est déjà passé par l'apprentissage donc l'exécution se fait grâce à ma mémoire – la mémoire procédurale)

- **la motricité volontaire :**

Le geste est pensé avant d'être exécuté. Elle est utilisée pour tout nouveaux apprentissages moteurs, la succession d'actes moteurs spécifiques qui permettent une activité.

SONDAGE : VRAI ou FAUX

1. Ma mémoire, c'est la somme de mes souvenirs et de mes connaissances.

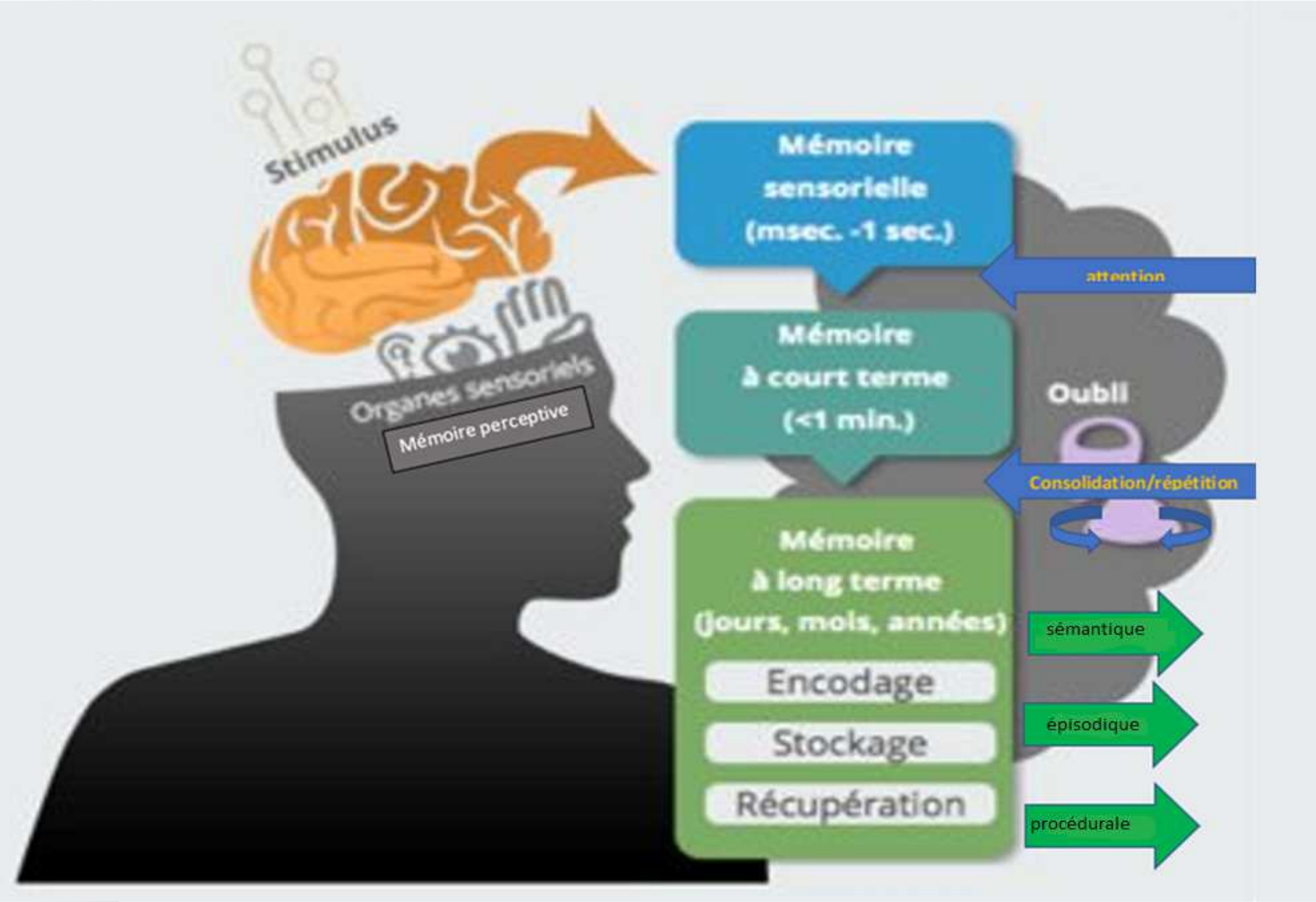
2. Je n'entends pas bien, donc ma mémoire me joue des tours

3. Avec l'âge, parce qu'on perd des neurones, la mémoire est moins efficace.

DEFINITION DE LA MÉMOIRE

La mémoire est une fonction cognitive qui nous permet de saisir, stocker, puis rappeler des informations perçues. Elle joue un rôle dans toutes nos activités.

- Elle est essentielle à la création et au développement de notre personnalité.
- Elle est le témoin direct de notre passé et de nos connaissances
- Elle nous permet d'anticiper, de projeter.
- Elle est influencée par de nombreux facteurs, qui la rende unique à chaque individu...


Stimulus
Organes sensoriels
Mémoire perceptive
Mémoire sensorielle (msec. -1 sec.)
attention
Mémoire à court terme (<1 min.)
Oubli
Consolidation/répétition
Mémoire à long terme (jours, mois, années)
Encodage
Stockage
Récupération
sémantique
épisodique
procédurale

Plusieurs étapes entrent en compte dans le processus de mémorisation.

1. Perception des informations par nos 5 sens
2. Stockage / mémorisation de l'information
3. Restitution

Une information mal perçue est une information que je ne mémoriserai pas .

La perte de neurones ne rend pas la mémoire moins efficiente mais des modifications de la fonction de mémorisation interviennent avec l'âge.

Les déclins perçus et exprimés sont plutôt de nature fonctionnelle : les mécanismes sont plus difficile à activer.

Le développement de nouvelles connexions entre les neurones est possible jusqu'à un âge avancé grâce à la plasticité cérébrale.

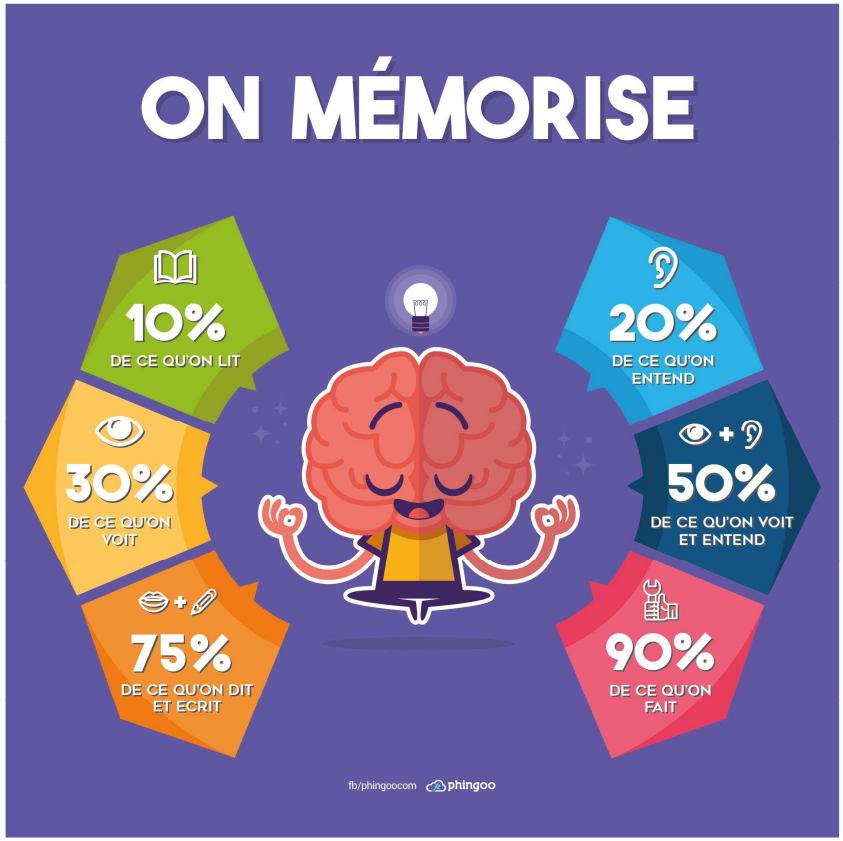
La capacité à mémoriser se développe et s'entretient.

Une bonne mémoire doit être stimulée et entrainée et pas seulement par l'intellect.

Le facteur n°1 qui influence la plasticité cérébrale ce n'est pas l'âge mais avant tout la bonne santé du corps et les émotions positives.

Les fonctions mnésiques sont influencées par de nombreux facteurs :

- les perceptions sensorielles
- le degré de vigilance,
- la qualité du sommeil,
- les facteurs affectifs
- les facteurs culturels et sociaux
- … et l'entrainement



Nos 5 Sens influencent la mémoire et sont à l'origine des émotions

Les informations arrivent par mes 5 sens et l'émotion provoquée par l'information me met en mouvement .

Les émotions peuvent donc être un frein ou un moteur à la mémorisation

Plusieurs sens sont commun à la mémoire et au mouvement, notamment la Kinesthésie (toucher + proprioception)

Entrainer nos sens pour stimuler notre mémoire

Nos sens sont des organes de communication avec le monde extérieur.

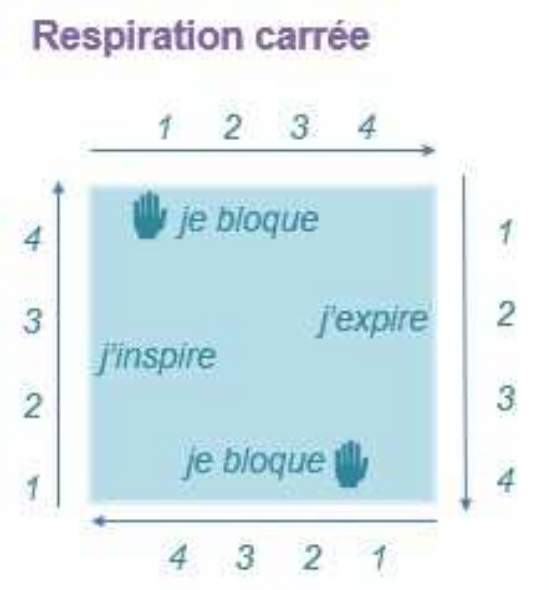
C'est parce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et percevons nos mouvements que nous accédons à la connaissance de ce qui nous entoure et que nous pouvons nous adapter à notre environnement.

Activer nos sens permet ainsi d'activer notre mémoire.

Eveil de Sens : développer sa conscience corporelle

Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes

Reprendre contact avec son corps, ses sensations



Soucis, angoisse, douleurs physique et psychique sont néfastes à ma mémoire.

Les émotions sont en nous à tous les instants.

- Les émotions positives sont les alliées de notre mémoire
- Les émotions négatives vont au contraire freiner notre mémoire.

Être à l'écoute de ses ressentis, c'est un bon moyen pour se rendre plus disponible à la mémorisation.

N'oublions pas, la mémoire n'est pas uniquement liée à l'intellectuel

Après tout ça, répondez à ce sondage … Vrai ou Faux

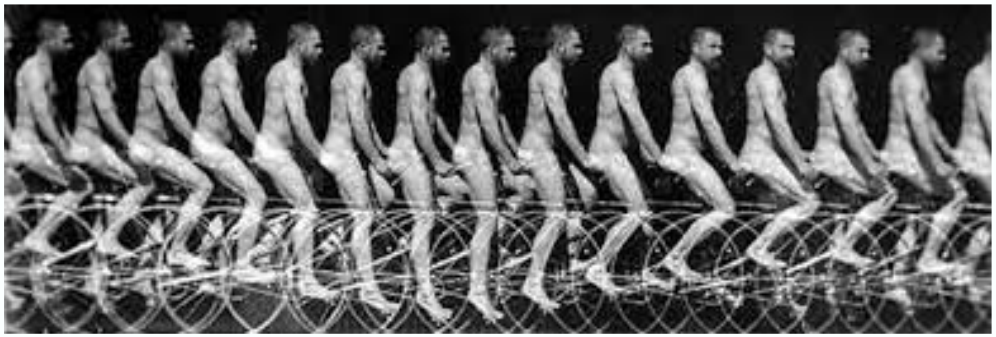
1. Le corps obéit à la mémoire

2. Le corps a sa propre mémoire

3. L'activité physique crée des connexions neuronales

Le corps obéit à la mémoire

VRAI : c'est la mémoire procédurale



Mais le mouvement est géré par un système **autonome** situé dans la moelle épinière et le cerveau n'intervient sur l'automatisme du mouvement que pour initier ou stopper celui-ci.

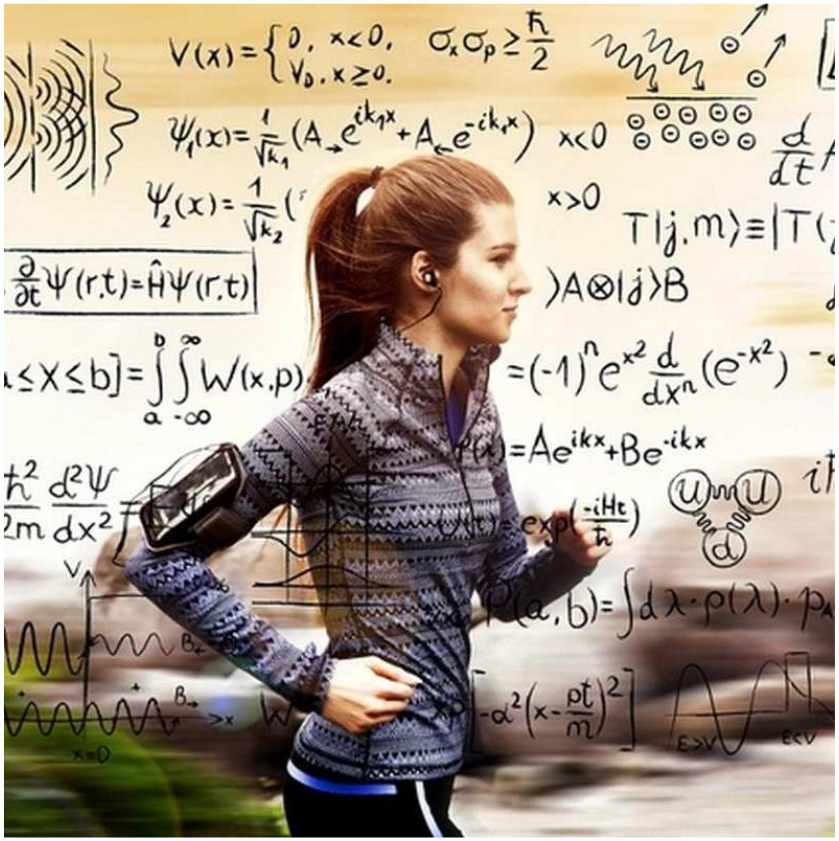
Et pourtant l'activité physique peut agir sur ma mémoire intellectuelle…

La mémoire corporelle, c'est quoi ?

Le corps a sa propre mémoire, d'un ressenti passé et oublié.
Quelque chose vécu, mais qui n'est pas conscient

….Mais ce n'est pas de cette mémoire que nous voulons parler ce jour, puisqu'elle ne permet pas de booster ses capacités de mémorisation

L'activité physique crée des connexions neuronales ?



OUI, la pratique d'une activité physique REGULIERE améliore les fonctions cognitives, quel que soit sa forme et son âge.

La mémoire motrice est la compagne inséparable de la mémoire intellectuelle.

« Retenir, ce n'est pas empiler des connaissances les unes sur les autres par répétitions, mais plutôt les construire en les organisant, en leur donnant du sens. »

(Atelier Corps et Mémoire – Jannick Massé Biron – éditions désiris

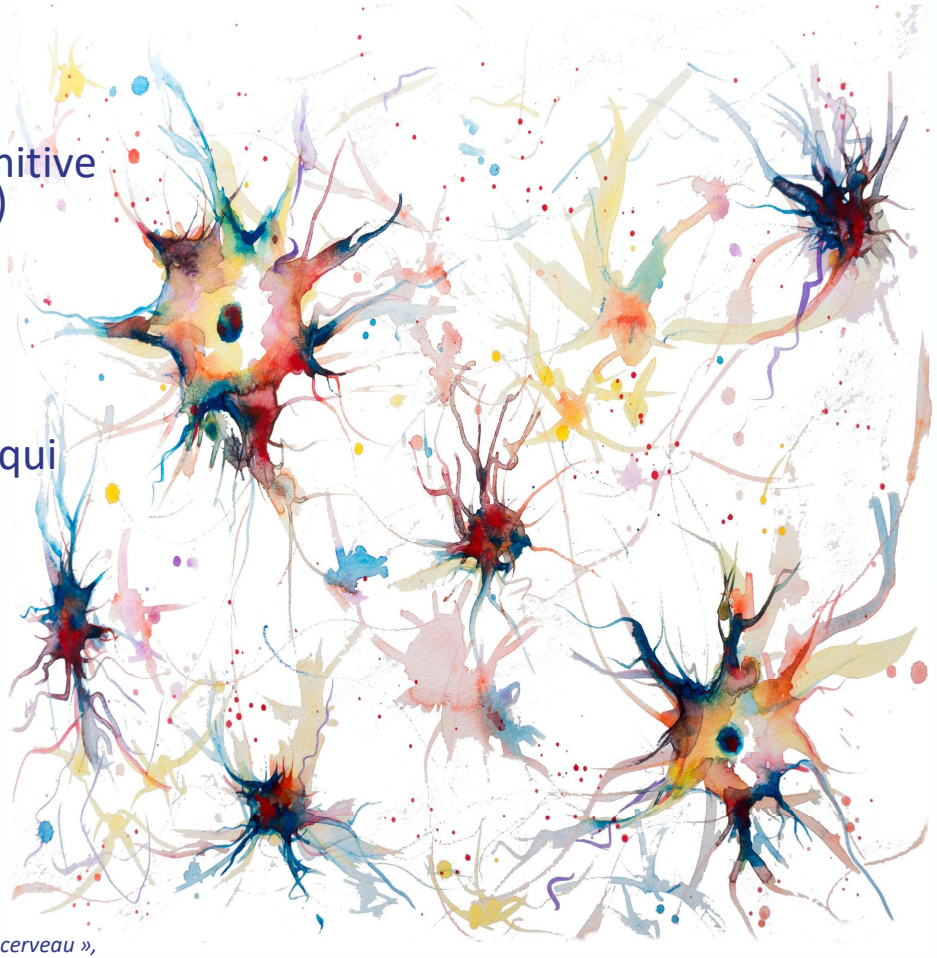
Le mouvement stimule ma mémoire car il :

- Améliore le bien-être
- Réduit le stress et favorise la créativité
- Contribue à la constitution d'une réserve cognitive (capacité à résister aux dommages cérébraux)
- Permet d'augmenter le volume cérébral

Comment permet 'il cela ?

- Création de nouveaux vaisseaux sanguins, ce qui améliore oxygénation et apport nutritionnel
- Réduction de l'apoptose (mort cellule)
- Stimulation de la neurogénèse
- Augmentation du nombre de synapses
- Amélioration de leur qualité de transmission

- **et donc plasticité cérébrale favorisée.**



sources :
Olivier Dupy (professeur, faculté des sciences du sport, Université de Poitiers)
laboratoire MOVE - Mobilité vieillissement et exercices) « les effets de l'activité physique sur notre cerveau »,
Etudes sofi F et al 2011 et Beckett MW et al 2015 Erikson et al 2010

Travailler en même temps son corps et sa mémoire

- Re-éveille les mécanismes de la mémorisation à travers des situations vécues corporellement.
- Stimule la sécrétion des hormones du bien-être (sérotonine, dopamine, endorphine…)

- Amplifie l'état de vigilance ce qui facilite l'accueil des informations,
- Augmente et diversifie les entrées sensorielles par les entrées kinesthésiques (sensation du mouvement)
- Améliore le fonctionnement énergétique du cerveau, conséquence de l'activation des fonctions cardiovasculaires et respiratoires.

Quelles activités liées au mouvement stimulent notre mémoire ?

Toutes les activités dites manuelles activent ma mémoire.

Les **activités artistiques** stimulent la plasticité cérébrale car la vision et/ou la création d'une œuvre stimule les deux facultés de notre cerveau : **le plaisir et la connaissance.**

«(…) Tous nos sens sont des conducteurs du dehors vers le dedans et vice et versa (…). Chaque outil d'expression est une porte d'accès à l'âme, il s'agit donc de mettre en forme par le processus créatif des éléments de soi ».

(Weil N. Ma pratique de l'art-thérapie Nos mémoires à fleur de peau, 2003, p23).

Plus l'activité physique est complexe et/ou variée plus elle fera travailler ma mémoire.

Pour votre mémoire, privilégiez donc :

- les activités utilisant un accessoire (balles, ballons raquettes, …
- Les activités collectives nécessitant la mise en place de stratégies
- Les activités faisant appel à la coordination visuo-gestuelle (chorégraphie)

Le mouvement non répétitif crée de la matière grise

Etude de Muller Refeld, 2017, âge et neuroplasticité

Le corps joue un rôle central dans nos apprentissages **:**

C’est celui qui affronte le monde extérieur, qui l'expérimente et traite toutes les informations perçues.

Toute leçon ne peut être absorbée que par une cerveau préparé.

Et cette préparation, c'est le corps qui s'en charge grâce à son système sensoriel.

Tout ce que je sais, tout ce que je pense est d'abord entré dans mon cerveau par le biais de mes sens.

« Seul les êtres vivants qui bougent sont dotés d'un système nerveux central. Le mouvement crée le cerveau »

(Lucy Vincent, neurobiologiste, auteure de livres consacrés à la plasticité du cerveau, et novatrice d'une méthode qui utilise le mouvement physique pour obtenir des bienfaits sur le corps et le cerveau.)

Coordination, double de tache

Brain ball

Travail visuo-spatial avec changements de direction

Combinaison des 2 !

SONDAGE : Qu'avez-vous travaillé grâce à ces mouvements ?

1. Le Cardio-respiratoire
2. Le Renforcement musculaire
3. La Souplesse
4. Les Habiletés motrices
5. La Mémoire

(Plusieurs réponses possibles)

SONDAGE : vous souvenez vous…

1. Vous souvenez-vous des gestes qui définissent la Mnémotricité (montrés en début de conférence) ?

Répondez Oui – Non - Approximativement

2. Vous souvenez-vous de leur signification ?

Répondez Oui – Non - Approximativement

Bouger le corps, c'est bien pour la mémoire

On retient mieux ce que l'on a vu et entendu

On retient encore mieux si l'on a dit et fait.

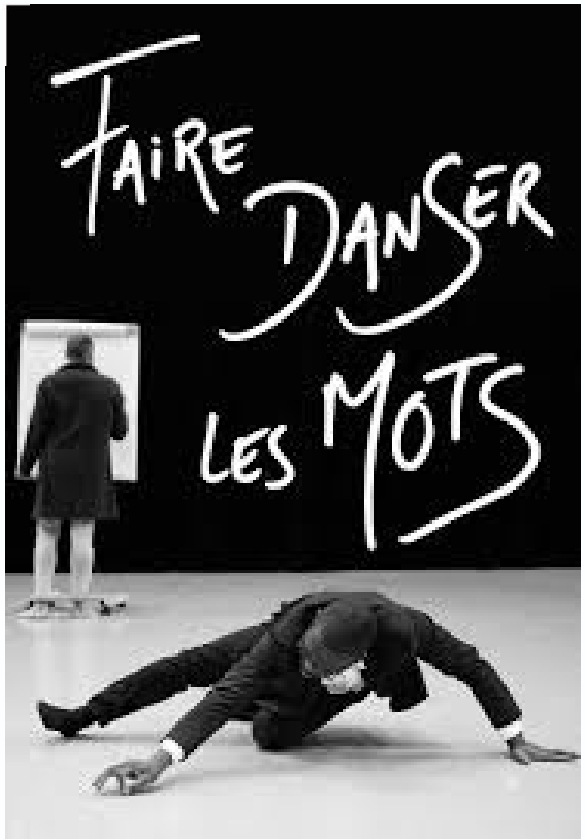
La mémoire, c'est ce que nous retenons, transmettons, lisons, entendons, voyons, mais c'est aussi ce que nous faisons.

« Bouger ses méninges » ce n'est pas juste apprendre et se souvenir, c'est aussi inventer, créer, imaginer et projeter.

Le corps obéit à la mémoire, mais il est aussi le moteur de la mémoire.

Nous répondons à vos questions….

Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

Joseph Joubert (moraliste)
« Il n'appartient qu'à la tête de réfléchir, mais tout le corps est mémoire. »

Descartes, les Passions de l'âme.
« Le mouvement obéit à l'esprit, mais le mouvement stimule l'esprit. »