

# Travailler la mémoire pour éviter de la perdre

Le Comité communal d'action sociale (CCAS) organisait la semaine dernière, salle Mitterrand, en présence de son président Claude Alemagna, maire de Lorgues, et de Serge Baldaqui, maire de Saint-Antonin, une réunion d'information sur un sujet qui ne laisse personne indifférent : la mémoire et le vieillissement. Après avoir accueilli la très nombreuse assistance et rappelé le fonctionnement du CCAS, le maire a donné la parole à Robert Roux, de l'association Gulliver. Ce dernier a présenté en détail les différentes actions déjà entreprises, essentiellement des conférences et des ateliers mémoire, dont le premier a été organisé à Lorgues en 2001.

### Stimuler la perception

Comme l'a ensuite exposé la neuropsychologue

Alexandra Fauquet, l'atelier mémoire a pour objectif de faire travailler la mémoire « cognitive », c'est-à-dire l'ensemble des mécanismes qui nous permettent d'exploiter les informations transmises par nos sens. Alexandra Fauquet est catégorique : « *Il faut faire travailler notre système cognitif, tout comme il faut faire travailler les muscles de notre corps* ». Elle a insisté sur le fait que, au fil des ans, un trou de mémoire ou une absence sont tout à fait normaux : « *ils soulignent simplement un défaut d'attention. Il est donc nécessaire de stimuler sa perception, son aptitude à mémoriser et à récupérer ses souvenirs et ses mots!* ». Les ateliers mémoire sont un excellent moyen d'y parvenir d'une façon efficace et ludique.

C. G.

■ Renseignements au CCAS, tél. 04.94.85.77.88.