

LE RENDEZ-VOUS SANTÉ

ÉDITION

sesame très tôt le lieu de vacances. n a une vertu que ne peut ignorer : si à l'eau, il lui est ble de la réim- en fait.

VINCENT MONGAILLARD



INFI ; AFP/MARCEL MOCHET

e, qui leur permet tative comptant ns un lycée à r), ils sont huit or passé, il y a e option dont les oyenne comptent ctueuse : au es pour la plupart.

V. MD

compte de ces gènes dans le diagnostic d'une maladie très complexe pourrait aider à faire la différence entre les patients souffrant de dépression réelle ou ceux qui ont un simple coup de blues.

SUR LE WEB
Un site dédié à la vue



La grande famille des sites Web gratuits spécialisés dans le domaine de la santé compte un petit nouveau, et celui-ci est rien que pour vos yeux : www.guide-vue.fr a ouvert la semaine dernière à destination du grand public, pour tout savoir sur l'œil, la vision, les maladies et les progrès de la recherche. Vous y trouverez aussi les innovations de produits, les actualités en matière de verres, de lentilles de contact et de lunetterie. Accessible gratuitement, la rédaction du site est assurée par des professionnels de la vision, ophtalmologistes et paramédicaux.

Cela nous arrive à tous et très agaçant. « Bon sang, me revenir, je l'ai sur le de la langue ! » Mais rien cela peut durer des heures. Ce genre de trou de mémoire n'est pas vraiment de l'oubli mais ressemble tant, est l'un des cent secrets de notre cerveau que s'arrête à décrypter, dans un ouvrage qui de sortir, Alain Lieury, spécialiste de psychologie cognitive, qu'il enseigne à l'université de Rennes (Ille-et-Vilaine). Il y passe à la moulinette des phénomènes qui nous concernent tous et donne quelques « trucs » d'expériences pour préserver notre mémoire. Voici quelques exemples. Et, à propos pour retrouver le fameux nom qui au bout de la langue, il existe une recette presque infailible : égrayer mentalement l'alphabet, généralement le nom retrouve sa case mémoire à la bonne lettre !

L'alcool et le tabac, deux grands ennemis

Car l'alcool tue les cellules, à commencer par l'hippocampe, une partie du cerveau qui sert un peu d'archive de la mémoire, en stockant les informations nouvelles. Les études menées par Alain Lieury montrent qu'à l'âge de 40 ans un patient alcoolique a perdu 40 % de sa capacité de mémoire, et affiche celle d'une personne de 70 ans au vieillissement normal. Quant au tabac, stimulant du cerveau, on oublie trop qu'il en réduit le débit sanguin donc l'appauvrit.