



30 juin 2018

# L'actu du jour

# Comment ça marche, la mémoire ?

Ça y est, c'est bientôt la fin des cours! Et, cette année, à l'école ou au collège, tu as sans doute appris beaucoup de choses. Mais comment faire pour ne pas tout oublier pendant les grandes vacances? Cette semaine, un champion de France de la mémoire a donné de précieux conseils aux p'tits journalistes de franceinfo junior pour se souvenir de tout!



(© EMS-Forster-Productions / Getty.)

Tables de multiplication, poésie, dates, etc., notre cerveau est capable d'enregistrer et de **trier énormément d'informations**, toutes différentes les unes des autres. Il les transforme ensuite en actions, en connaissances ou en souvenirs!

En moyenne, le cerveau met **45 secondes** pour traiter une nouvelle information, que l'on va ensuite garder, ou non, dans notre mémoire. Et pour savoir comment ça fonctionne, tu peux regarder **cette vidéo!** 

C'est vrai, certaines personnes ont **une meilleure mémoire** que les autres. Mais sais-tu qu'avec de l'entraînement on peut réussir à **retenir plus de choses** et plus facilement ?

Pour savoir comment **développer sa mémoire**, cette semaine, les p'tits journalistes de franceinfo junior ont interviewé **Sébastien Martinez**, ancien champion de France de la mémoire. Écoute l'émission ci-dessous si tu veux toi aussi apprendre quelques bonnes astuces pour ne plus rien oublier!















# Comment marche la mémoire?

## La mémoire, c'est une fonction de notre cerveau qui nous permet de garder des informations pour ensuite les récupérer et les utiliser.

Par exemple, c'est grâce à notre mémoire que l'on se souvient :







 des leçons que l'on apprend (et que l'on arrive à réciter).

## Nous avons PLUSIEURS types de mémoire. On distingue:



## La mémoire à court terme

Elle permet de retenir une information (un mot, un chiffre, un numéro de téléphone, une date, etc.) pendant un très court instant. Ensuite, cette information :



---> soit est oubliée complètement dans les minutes qui suivent.



#### ---> soit est retenue.

Dans ce cas, il faut faire l'effort de mémoriser l'information, en se la répétant plusieurs fois, par exemple. Une fois apprise, l'information est transférée vers notre mémoire à long terme



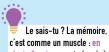
# La mémoire à long terme

C'est dans cette mémoire que sont stockés nos souvenirs, nos émotions, nos sentiments et tout ce qu'on apprend (comme marcher, faire du vélo,

CETTE MÉMOIRE EST ILLIMITÉE.



Le sais-tu ? Dans notre mémoire à court terme, on peut retenir jusqu'à 7 informations à la suite mais seulement pendant quelques secondes.



s'entraînant, on peut réussir à la développer et, donc, à retenir plus de choses et plus facilement.

### Où se situe la mémoire?

Partout dans le cerveau : La mémoire se situe dans plusieurs zones du cerveau connectées entre elles. Ces zones travaillent toutes ensemble pour la faire fonctionner.

## **COMMENT** le cerveau enregistre des informations?





Notre corps récolte des informations (des images, des sons, des odeurs, etc.) à travers nos 5 sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût.



Ces informations sont ensuite transmises au centre du cerveau, vers une zone nommée hippocampe. (Cette zone a une forme qui rappelle ce petit poisson.)



Dans l'hippocampe, les informations sont triées et dirigées vers la partie du cerveau la plus adaptée, selon le type d'information (son, odeur, image, etc.)







# Consulter cet article sur le site 1 jour 1 actu. com

