

## 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 !



Les p'tits journalistes de la semaine

1jour 1actu

franceinfo

(© 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 ? **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 moments que l'on vit.



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



• des personnes que l'on rencontre (et qu'on arrive à reconnaître).

## 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, etc.).

**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.

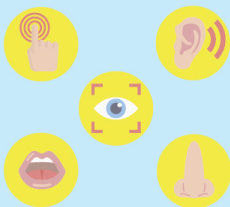


Le sais-tu ? La mémoire, c'est comme un muscle : **en s'entraînant, on peut réussir à la développer et, donc, à retenir plus de choses et plus facilement.**

## OÙ se situe la mémoire ?

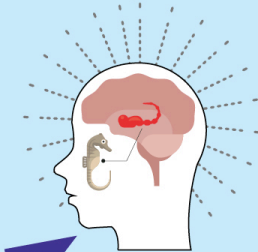
**Partout dans le cerveau :** La mémoire se situe dans plusieurs zones du cerveau connectées entre elles. Ces zones travaillent toutes ensemble pour la faire fonctionner.

## COMMENT le cerveau enregistre des informations ?



1

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.



2

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



3

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.)

Texte : Fabrice Fournier, Direction graphique : Florence Mallat, © C. Audinot et visuels : iStockphoto et Freepik.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)