



Mais où sont passées mes lunettes ?

Martha LEAR

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mais où sont passées mes lunettes ? Martha LEAR

 [Telecharger Mais où sont passées mes lunettes ? ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mais où sont passées mes lunettes ? ...pdf](#)

Mais où sont passées mes lunettes ?

Martha LEAR

Mais où sont passées mes lunettes ? Martha LEAR

Téléchargez et lisez en ligne Mais où sont passées mes lunettes ? Martha LEAR

228 pages

Extrait

Extrait de la préface de Bruno Dubois

Qui ne s'est jamais plaint de ne pas se rappeler le nom d'un collaborateur ou d'un ami, d'entrer dans une pièce sans savoir ce qu'il vient y chercher, d'oublier le contenu d'un livre ou d'un film, de chercher ses clés ou ses lunettes ? Pendant nos consultations à l'hôpital de la Salpêtrière, nous voyons de plus en plus de jeunes cadres dynamiques qui, la cinquantaine à peine passée, se plaignent d'une mémoire défaillante et réclament un traitement préventif. Mais préventif de quoi ? Il règne, en effet, une grande confusion entre la plainte de mémoire et la maladie d'Alzheimer. Le vieillissement cérébral entraîne naturellement une diminution des ressources attentionnelles ou un ralentissement de la vitesse de traitement de l'information. La maladie d'Alzheimer, quant à elle, est une maladie. Ce truisme pour rappeler qu'elle n'a rien en commun avec une banale plainte attentionnelle. Cet ouvrage aborde avec humour et rigueur un sujet qui prend une place grandissante dans les préoccupations de nos contemporains : les troubles de la mémoire.

Grâce aux progrès de la médecine, et cela est fort heureux, nous vivons de plus en plus âgés : merci aux antibiotiques, qui nous ont guéris de la peste, de la tuberculose et de la typhoïde... merci au traitement antihypertenseur, qui nous a permis d'échapper à l'accident vasculaire... merci aux règles d'hygiène et de diététique, qui nous ont appris à bien nous comporter pour diminuer le risque de cancer. Ce faisant, nous gagnons trois mois de longévité tous les ans et pouvons espérer vivre, bon pied bon oeil, jusqu'à 84 ans pour les femmes, et au moins 77 ans pour les hommes. Bon pied, bon oeil ? Oui et non, car l'arthrose pointe, notre vue baisse et notre cerveau se fatigue. Si l'allongement de la durée de vie est une conquête majeure de l'humanité, il a aussi un prix : le vieillissement de la population a pour effet d'augmenter de façon importante la prévalence de la maladie d'Alzheimer. L'apparition de plus en plus fréquente de cette pathologie chez nos ascendants (ne dit-on pas qu'elle est héréditaire ?) et la médiatisation importante qui en résulte (n'entendons-nous pas partout qu'il faut se mobiliser précocement pour lutter contre ces troubles de la mémoire ?) expliquent l'inquiétude grandissante concernant cette maladie. Elle est devenue une des angoisses majeures des sociétés occidentales. D'après des enquêtes récentes, elle devancerait même la hantise du cancer. Rappelons-nous cette chanson au message prémonitoire : «J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien...» Présentation de l'éditeur

Environnement intellectuel saturé, mauvaise hygiène de vie, surinformation font que, au fil du temps, jeunes et moins jeunes sont naturellement soumis aux trous de mémoire.

Martha Lear a interrogé les plus grands spécialistes. À partir de leurs témoignages et confidences, elle rend compte des derniers résultats en matière de recherche, des travaux les plus récents des neuroscientifiques et des nouveaux traitements disponibles. Surtout, elle nous donne de nombreux conseils pour entretenir notre mémoire : bien dormir, faire attention à soi soi, pratiquer quelques exercices, prendre des notes, répéter et énoncer à voix haute les choses à retenir, dresser des listes...

Un ouvrage irrésistible de drôlerie, rassurant et très sérieusement documenté, qui dédramatise la question des petits troubles de la mémoire.

Biographie de l'auteur

L'AUTEUR

Journaliste, spécialiste entre autres des sujets médicaux, auteur de plusieurs best-sellers aux États-Unis, Martha Lear a longtemps écrit pour le *New York Times Magazine*, et collabore à de nombreuses revues. Elle vit à New York avec son mari.

LE PREFACIER

Préface de Bruno Dubois, professeur de neurologie à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, responsable de la clinique des maladies cognitives et comportementales, est également directeur de l'unité de recherche Inserm U610 consacrée aux grandes fonctions du cerveau (mémoire, planification, comportement...). Il a publié de nombreux travaux sur la neuropsychologie de la mémoire, des fonctions exécutives, de la motivation et de la prise de décision.

Download and Read Online Mais où sont passées mes lunettes ? Martha LEAR #O87LQJ2NSK9

Lire Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR pour ebook en ligne Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR à lire en ligne. Online Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR ebook Téléchargement PDF Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR Doc Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR Mobipocket Mais où sont passées mes lunettes ? par Martha LEAR EPub

O87LQJ2NSK9O87LQJ2NSK9O87LQJ2NSK9