

Exercices d'entraînement de la mémoire

Anticipez

et entraînez votre cerveau!



Exercices d'entraînement de la mémoire

Introduction

Ce fascicule d'exercices a été conçu pour stimuler les capacités cognitives des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les différents exercices ont pour but de renforcer les aptitudes cognitives, donc de faciliter l'exécution des tâches dans la vie quotidienne.

Pour qui ce fascicule d'exercices a-t-il été pensé?

Il a été élaboré pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif.

Comment les exercices sont-ils réalisés?

Dans l'idéal, la personne concernée doit toujours être pilotée par le même formateur. Ce dernier sera ainsi en mesure d'évaluer la progression de la personne, donc d'analyser la situation et de décider si la difficulté des exercices peut être augmentée ou non. Le fait que le patient soit en confiance avec le formateur évite aussi les manifestations de colère et de rejet dans de nombreuses situations.

Instructions

Chaque exercice commence par une brève description présentant les principales informations:

- ◆ la difficulté de l'exercice
- ◆ la fonction cognitive en jeu dans l'exercice
- ◆ la durée estimée nécessaire à la réalisation de l'exercice

- ◆ de brèves instructions concernant le déroulement de l'exercice
- ◆ une précision sur la fréquence à laquelle l'exercice doit être répété

Astuces pour le formateur

Ayez conscience du fait que le comportement de ces patients est altéré et qu'ils réagissent parfois de façon inattendue. La maladie se caractérise dans ce contexte par une perte cognitive, des questions à répétition, des problèmes de compréhension lorsque les instructions sont complexes, etc. Faites preuve de patience lors des exercices, valorisez leur exécution et aidez les patients à trouver les bonnes réponses.

Ne vous laissez pas décourager lorsque la personne ne parvient pas à réaliser correctement l'exercice et répétez plusieurs fois les instructions.

Même si certains exercices peuvent être réalisés de façon autonome par le patient, le formateur doit superviser tous les exercices afin de s'assurer qu'ils sont correctement effectués. Les solutions détaillées de certains exercices sont présentées à la fin du fascicule. Nous vous recommandons de faire des photocopies des exercices pour pouvoir les proposer à nouveau régulièrement. Dans certains exercices, le patient atteint de la maladie d'Alzheimer peut montrer la réponse ou la nommer plutôt que l'écrire.



Table des matières

MÉMOIRE

Orientation	4 – 5
Généralités	6 – 9
Mémoire du quotidien	10 – 12
Mémoire verbale à court terme	13
Mémoire de travail.....	14 – 15

ATTENTION

Attention sélective	16
Attention alternée.....	17
Attention partagée.....	18

IDENTIFIER

Couleurs.....	19
Formes.....	20 – 23
Visages.....	24



EXÉCUTER

Mouvements	25
Dessiner des formes	26 – 27
Perception du temps	28
Se représenter des activités	29
Résolution de problèmes.....	30

LANGUE

Compréhension	31
Ecrire.....	32
Lire	33
Flux parlé.....	34

SOLUTIONS.....	35
-----------------------	-----------

Notre objectif

Nous souhaitons que ce fascicule soit utilisé comme une aide pour entretenir la capacité de raisonnement aussi longtemps que possible et ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer. Notre but premier est d'apporter un soutien aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de renforcer le lien entre le patient et ses proches ou aidants.

Niveau de difficulté: **faible**

Fonction cognitive en jeu: **orientation personnelle, dans le temps et l'espace**

Temps nécessaire: **5-10 minutes**

Fréquence: **quotidienne**

Orientation

Demandez au patient atteint de la maladie d'Alzheimer d'indiquer les bonnes réponses dans les champs suivants. Si la réponse est fausse, donnez-lui la bonne réponse et demandez-lui de la reporter sur le document. [\[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.\]](#)

Prénom: _____

Nom: _____

Date de naissance: _____

Lieu de naissance: _____

Quel jour de la semaine sommes-nous aujourd'hui? _____

En quel mois sommes-nous? _____

Quelle est la date d'aujourd'hui (jour du mois)? _____

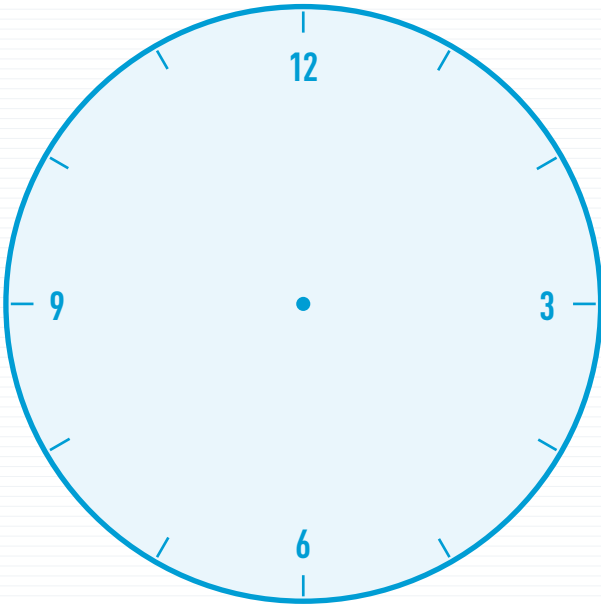
En quelle saison sommes-nous? _____



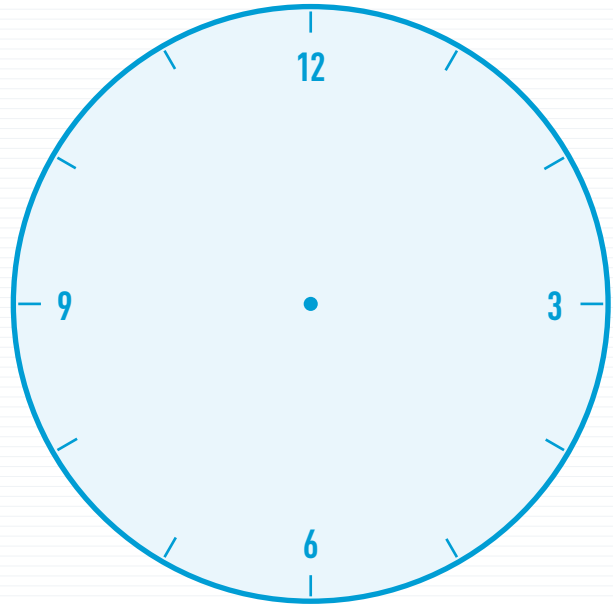
Orientation

Demandez-lui de compléter l'heure. (Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)

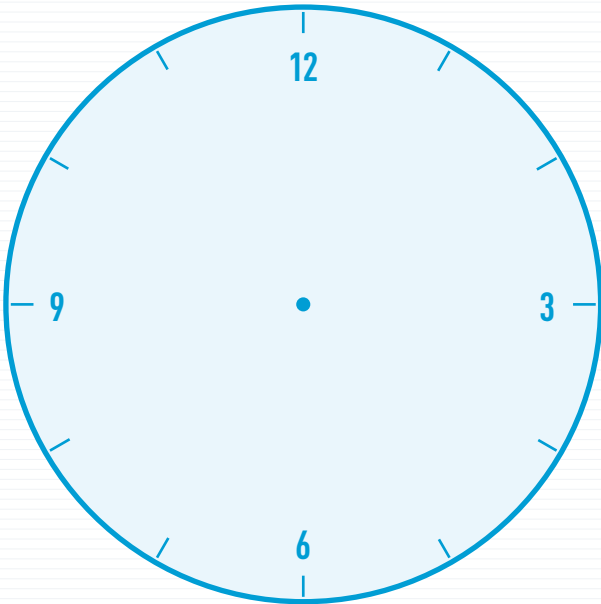
Heure actuelle



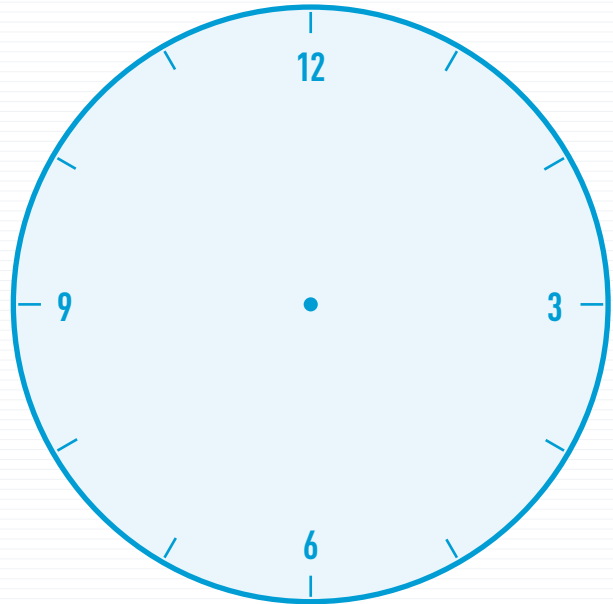
Heure du déjeuner



Heure du dîner



Heure du souper



Niveau de difficulté: faible, intermédiaire

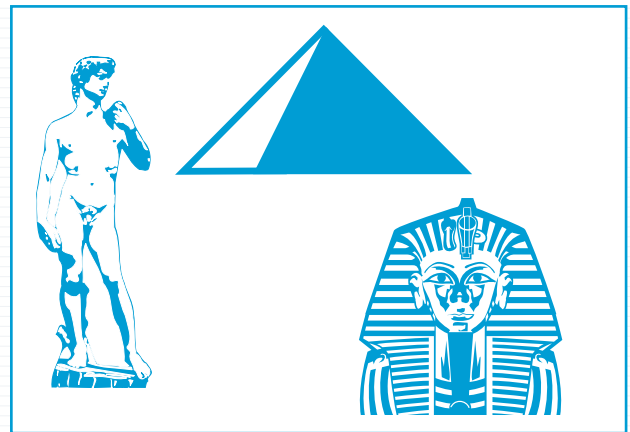
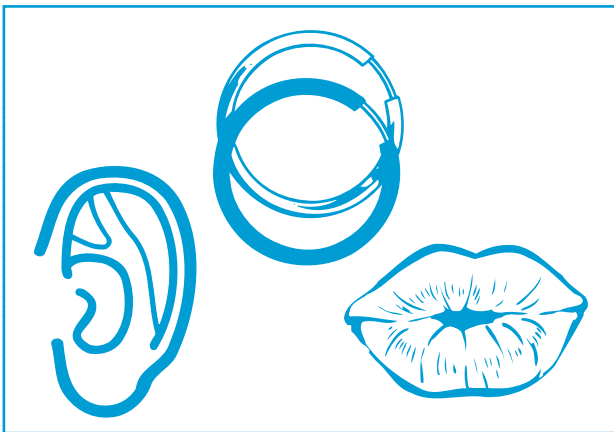
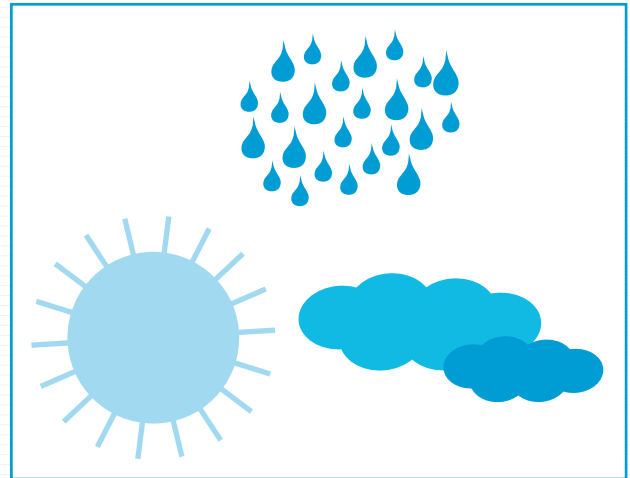
Fonction cognitive en jeu: connaissances générales

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

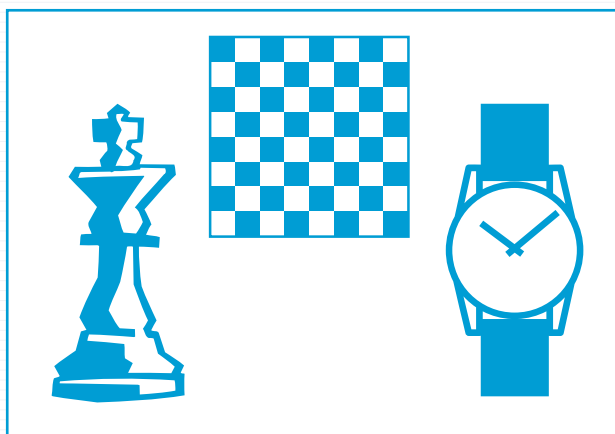
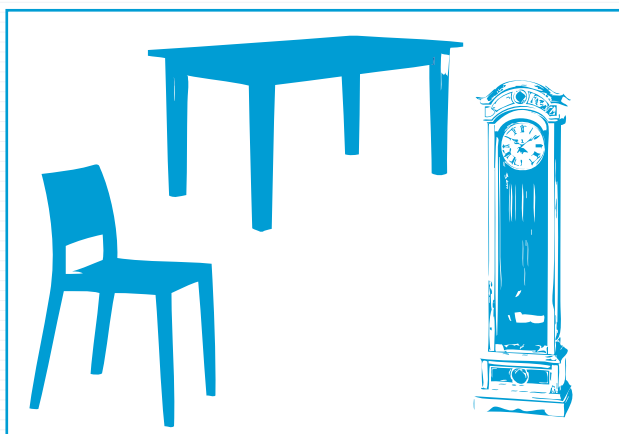
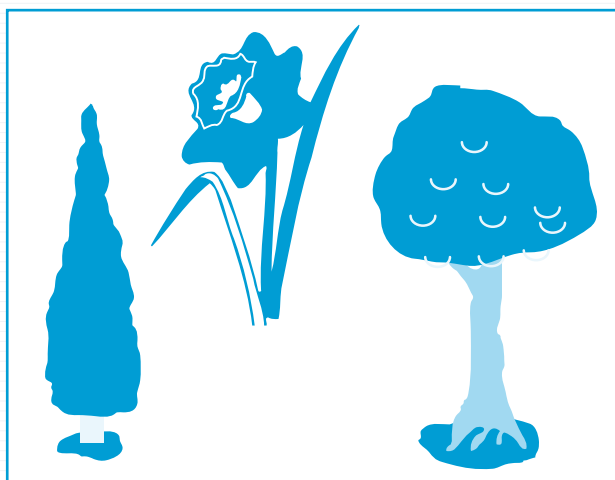
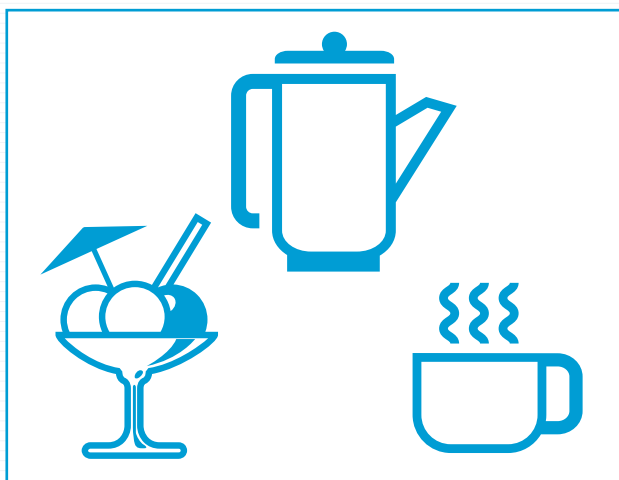
Connaissances générales

Demandez-lui de montrer les deux images qui vont ensemble.



Connaissances générales

Demandez-lui de montrer les deux images qui vont ensemble.



Connaissances générales

Demandez-lui de compléter les phrases suivantes. Si la réponse est fausse, donnez-lui la bonne réponse et demandez-lui de la reporter sur le document.

(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)

Les jours de la semaine sont:

Les mois de l'année sont:

Les voyelles sont:

La capitale de l'Italie est:

Une pomme est un:

Le continent sur lequel nous vivons est:

Les chevaux sont:

La couleur du lait est le:



Connaissances générales

Demandez-lui de compléter les phrases suivantes. Si la réponse est fausse, donnez-lui la bonne réponse et demandez-lui de la reporter sur le document.

(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)

La sœur de ma mère est ma: _____

La tour Eiffel se situe à: _____

Nous célébrons la fête du travail au mois de: _____

La saison qui vient après l'automne est: _____

Le goût est l'un des cinq: _____

La dernière lettre de l'alphabet est le: _____

L'«Oktoberfest» a lieu à: _____

Wolfgang Amadeus Mozart était un célèbre: _____

Niveau de difficulté: faible, intermédiaire, élevé

Fonction cognitive en jeu: mémoire verbale d'un événement particulier

Temps nécessaire: 10 à 15 minutes

Fréquence: 2–3 fois par semaine

Mémoire du quotidien

Lisez les histoires suivantes au patient et dites-lui que vous lui poserez ensuite des questions à leur sujet. Il/elle doit répondre à toutes les questions. Une fois qu'il/elle connaît toutes les histoires, remplacez-les par des articles de journaux récents ou des histoires que vous inventez puis posez des questions à leur sujet.

Histoire 1

Maria quittait sa maison tous les matins pour aller au travail. Tous les mardi, Maria devait arriver plus tôt au travail afin de participer à la réunion hebdomadaire des collaborateurs. Or le lundi soir, elle

oublia de régler son réveil et ne se réveilla pas à temps le lendemain matin. Lorsqu'elle arriva à l'entreprise, la réunion était déjà terminée.

Comment s'appelle le personnage principal?

Pourquoi quitte-t-elle sa maison tous les matins?

Avait-elle une réunion le mercredi?

A-t-elle réglé son réveil le lundi soir?

S'est-elle réveillée suffisamment tôt le mardi pour arriver à l'heure au travail?

Qu'est-ce qui était déjà terminé lorsqu'elle est arrivée à son entreprise?



Mémoire du quotidien

Histoire 2

Kristina en était à préparer le repas pour ses trois jeunes enfants, qui revenaient toujours de l'école à 14 heures. Elle avait déjà mis tous les ingrédients de son ragoût dans la marmite qu'elle avait placée sur le feu. Soudainement, le téléphone a sonné et

Kristina a quitté la cuisine pour prendre l'appel. Elle a téléphoné si longtemps qu'elle a totalement oublié de retirer la marmite du feu. Lorsqu'elle est revenue dans la cuisine, elle a remarqué que le repas était brûlé.

Comment s'appelle le personnage principal?

Combien d'enfants le personnage principal de l'histoire a-t-il?

Quand les enfants rentrent-ils de l'école?

Qu'a-t-elle préparé pour le repas?

Pourquoi a-t-elle quitté la cuisine?

Qu'est-il arrivé au ragoût?

Mémoire du quotidien

Histoire 3

Monika a 65 ans. Elle doit partir à la retraite dans 4 jours. Elle a travaillé toute sa vie comme secrétaire au ministère de la Défense. Elle a décidé de préparer un discours pour la fête de départ qu'ont organisée pour elle ses collègues à l'hôtel Palast. Lorsque le moment est venu de faire son discours, Monika s'est

soudainement sentie mal. Ses collègues ont décidé de la conduire à l'hôpital où elle s'est fait examiner. Les médecins n'ont rien trouvé de grave et ont expliqué que l'excitation devait être la cause de son malaise.

Quel âge a Monika?

Dans combien de jours part-elle en retraite?

Où a-t-elle travaillé pendant toute sa vie?

Ses collègues lui ont-ils organisé une fête de départ?

Que s'est-il passé quand Monika a voulu tenir son discours?

Quel diagnostic les médecins ont-ils posé à l'hôpital?



Niveau de difficulté: intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: mémoire verbale d'un événement particulier

Temps nécessaire: 10 à 15 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Mémoire verbale à court terme

Lisez les mots de la liste suivante au patient en faisant une pause de deux secondes entre chaque mot.

Lisez la liste au moins 5 fois. Demandez-lui directement après chaque lecture de quels mots il/elle se souvient.

Poulet, bleu, sable, boîte, défi, croyance, village, remerciement, chemise, bétail

Livre, hommes, place, recette, système, version, fontaine, chaise, mémoire, été

Prix, raison, chien, gant, banane, désert, cerveau, théâtre, cheval, douche

Niveau de difficulté: **intermédiaire, élevé**

Fonction cognitive en jeu: **restituer des informations qui évoluent**

Temps nécessaire: **10 à 15 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

Mémoire de travail

Demandez-lui de vous citer les jours de la semaine dans l'ordre inverse.

Demandez-lui de vous citer les saisons dans l'ordre inverse.

Demandez-lui de vous citer les mois de l'année dans l'ordre inverse.

Demandez-lui d'épeler les mots suivants dans le bon ordre puis à l'envers.

Œil – peau – mars – eau – tigre – pêche – pacifique

Précision: laissez cet exercice de côté si elle/il ne le réussit pas à la deuxième tentative.



Mémoire de travail

Lisez-lui la série de chiffres suivante à voix haute puis demandez-lui de les répéter dans le même ordre.

4 – 7 – 1

9 – 5 – 3 – 8

1 – 6 – 4 – 9 – 5

3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2

Lisez-lui la série de chiffres suivante à voix haute puis demandez-lui de les répéter dans l'ordre inverse.

5 – 4 – 9

8 – 1 – 3 – 6

4 – 7 – 2 – 9 – 1

5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9

Précision: laissez cet exercice de côté si elle/il ne le réussit pas à la deuxième tentative.

Niveau de difficulté: faible, intermédiaire

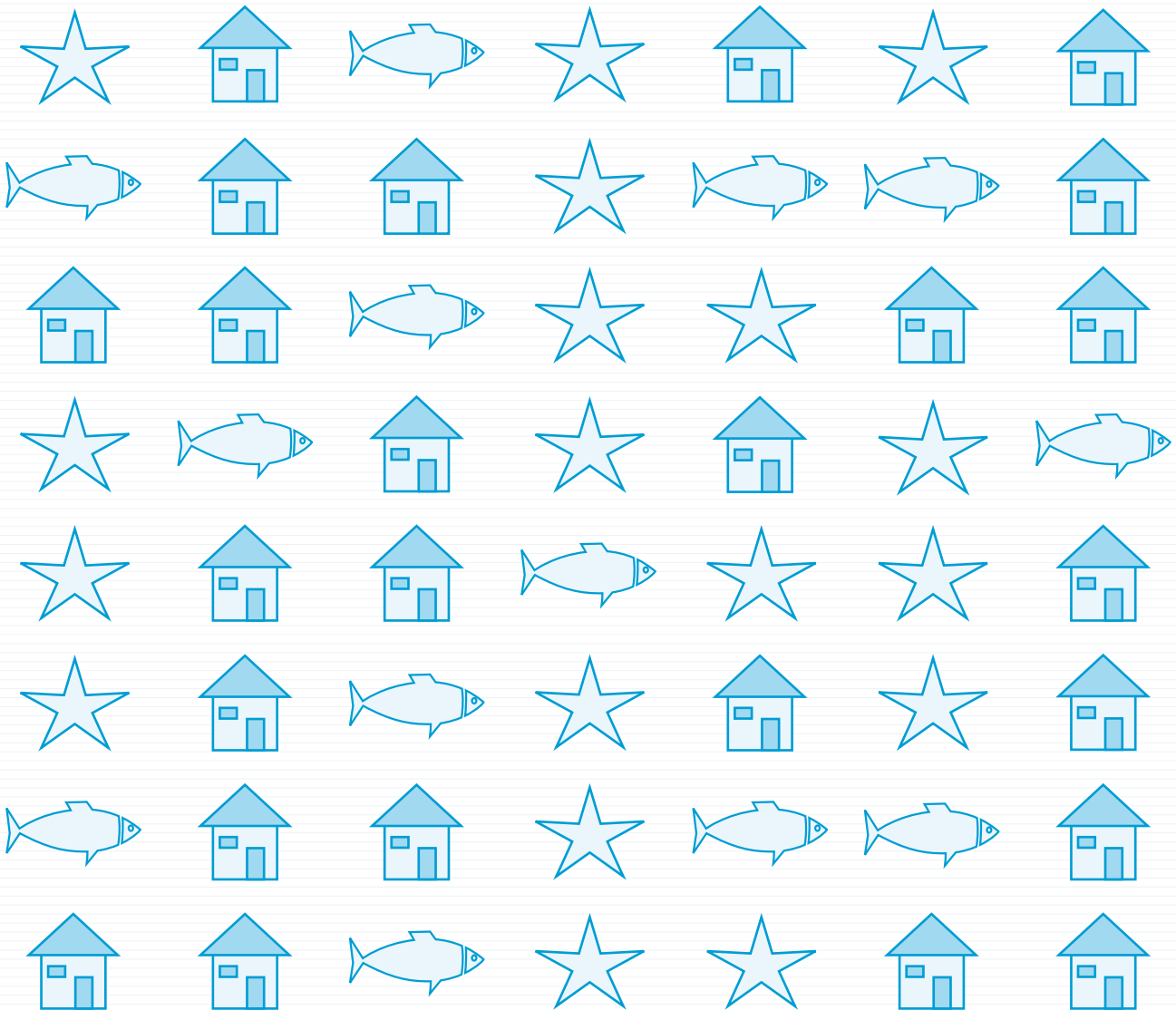
Fonction cognitive en jeu: maintien de l'attention sans conséquence sur la performance

Temps nécessaire: 3 minutes (+ 30 secondes / répétition)

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Attention sélective

Demandez-lui de cocher tous les objets qui correspondent à l'exemple donné.



Niveau de difficulté: **intermédiaire**

Fonction cognitive en jeu: **transposition de l'attention d'un stimulus à un autre**

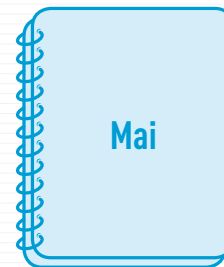
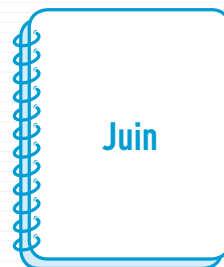
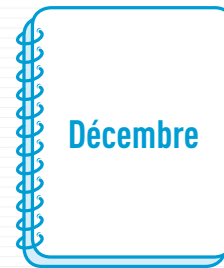
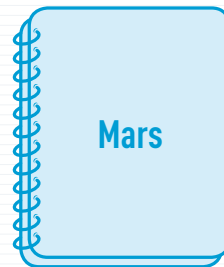
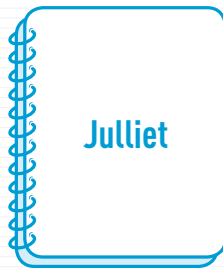
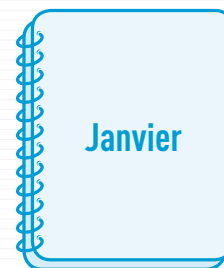
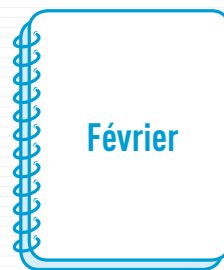
Temps nécessaire: **5 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

Attention alternée

Demandez-lui de relier par un trait les mois de l'année dans l'ordre chronologique.

[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.]



Niveau de difficulté: **élevé**

Fonction cognitive en jeu: **capacité à réaliser deux choses en même temps**

Temps nécessaire: **5 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

Attention partagée

Demandez au patient de barrer tous les chiffres 3 qu'il/elle voit sur la page suivante. Il/elle doit en même temps compter à voix haute le nombre de fois que le formateur frappe sur la table: quatre fois – deux fois – cinq fois – une fois – six fois – trois fois. Faites une courte pause après chaque frappe pour lui laisser le temps de répondre. [\(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.\)](#)

9 5 2 8 7 4 1 3 8 4 1 0

3 9 5 2 8 1 0 3 9 8 7 4

1 3 8 0 3 9 5 2 8 7 4 1

3 8 4 1 0 3 9 5 2 8 7 4

1 3 8 4 1 0 3 7 4 1 3 8

Niveau de difficulté: faible, intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: capacité à reconnaître les couleurs

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Couleurs

Lisez ensemble le nom des couleurs ci-dessous. Demandez-lui de montrer la couleur correspondante.

Rouge

Bleu

Vert

Jaune

Violet



IDENTIFIER

Lisez-lui à voix haute les objets ci-dessous. Demandez-lui ensuite d'attribuer à chaque objet la bonne couleur, soit par oral, soit par écrit.

Café _____

Tomate _____

Ciel _____

Neige _____

Banane _____

Sang _____

Mer _____

Herbe _____

Orange _____

Or _____

Niveau de difficulté: faible, intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: reconnaître des objets réels et non réels

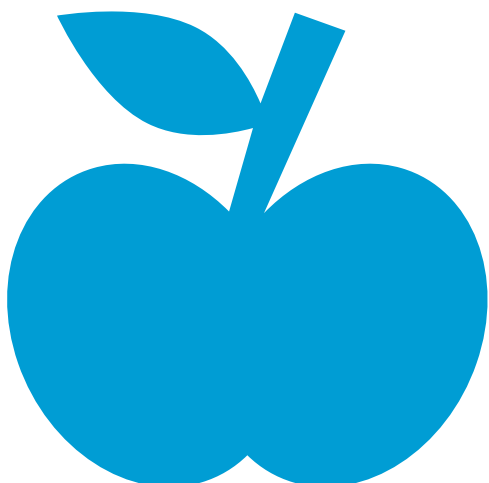
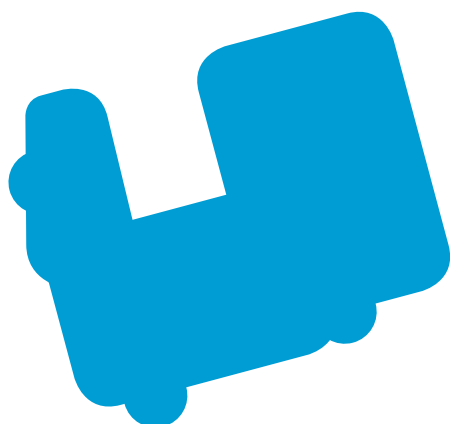
Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Formes

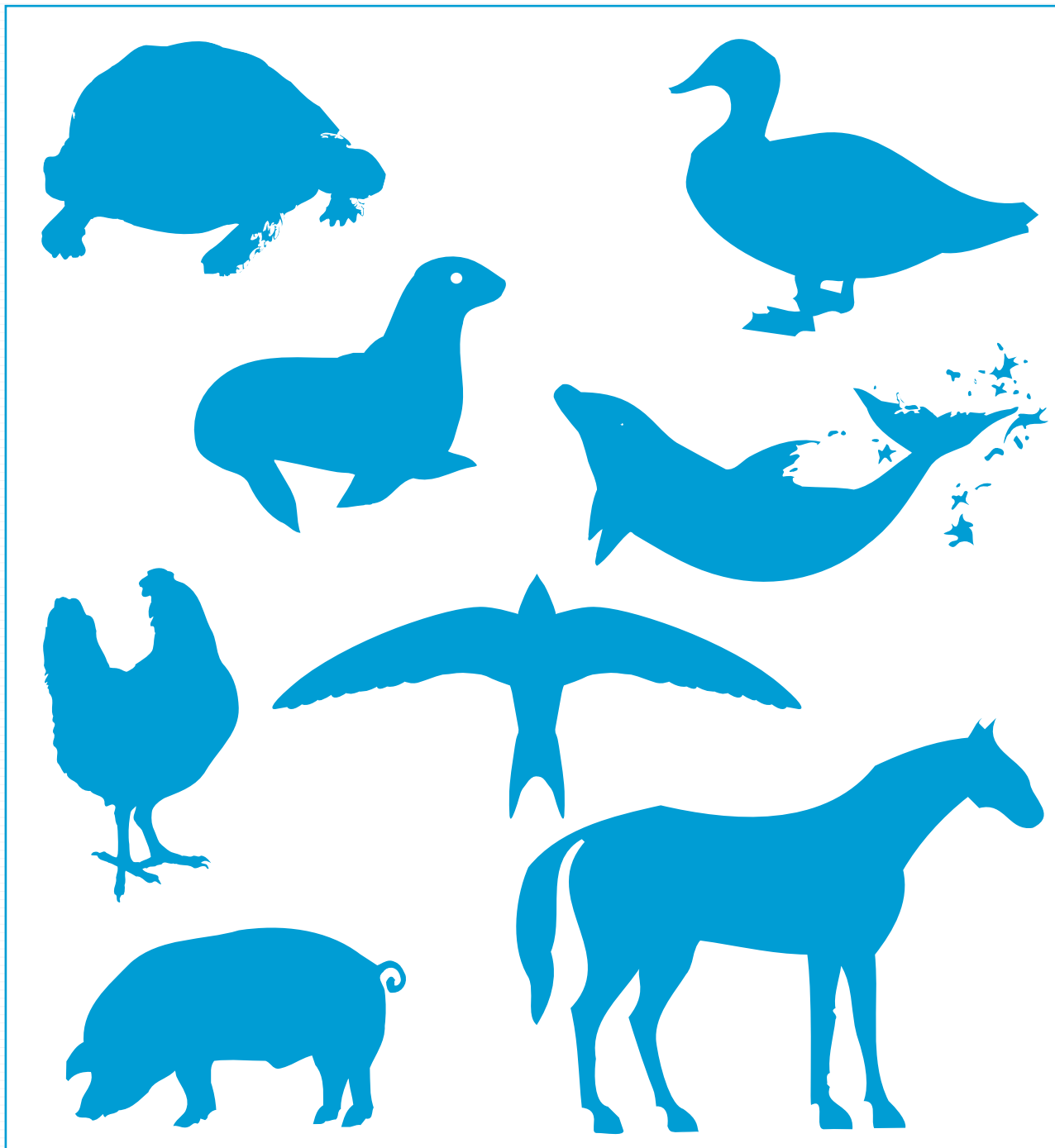
Demandez au patient de vous dire lesquelles des illustrations suivantes existent dans la vie réelle.

IDENTIFIER



Formes

Demandez-lui de regarder les animaux ci-dessous et de vous dire quels sont ceux qui sont des oiseaux.



IDENTIFIER

Formes

Demandez-lui de regarder les objets ci-dessous et de vous dire quels sont ceux qui sont des ustensiles de cuisine.

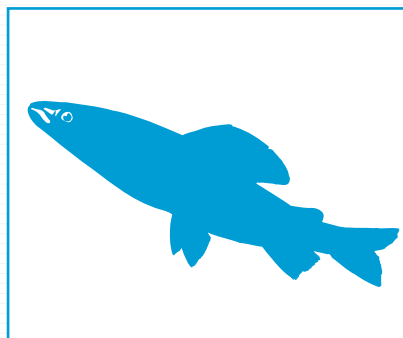
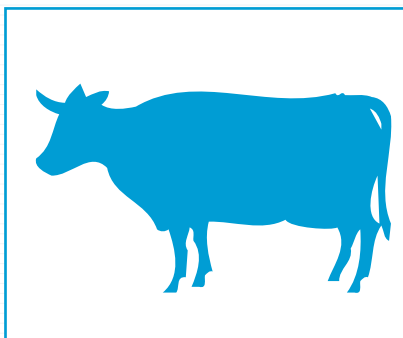
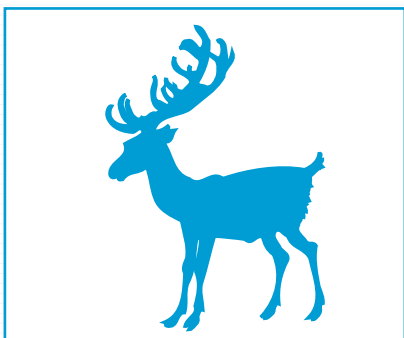
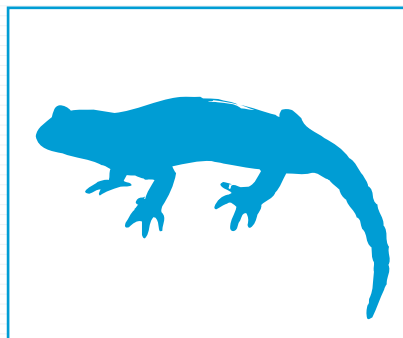
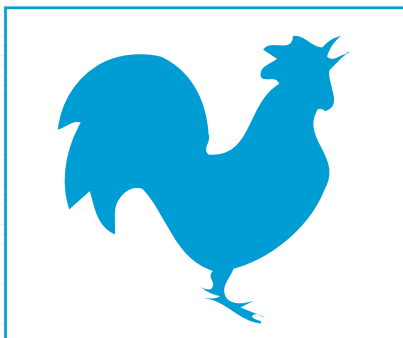
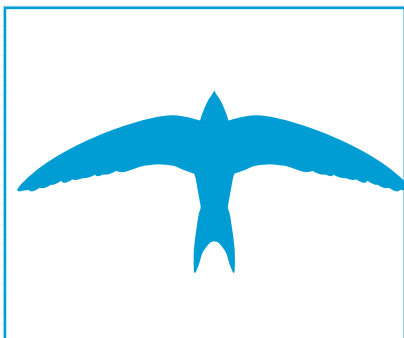
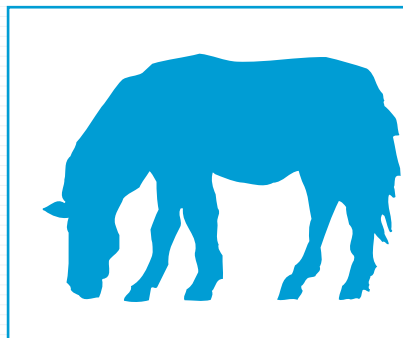
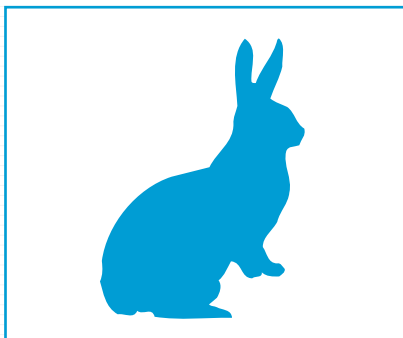
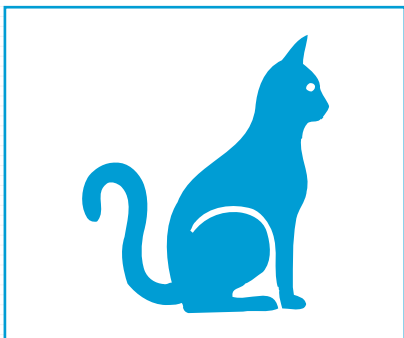


IDENTIFIER

Formes

Demandez-lui d'écrire le nom des animaux suivants.

(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)



IDENTIFIER

Niveau de difficulté: **intermédiaire**

Fonction cognitive en jeu: **reconnaître des visages et des expressions**

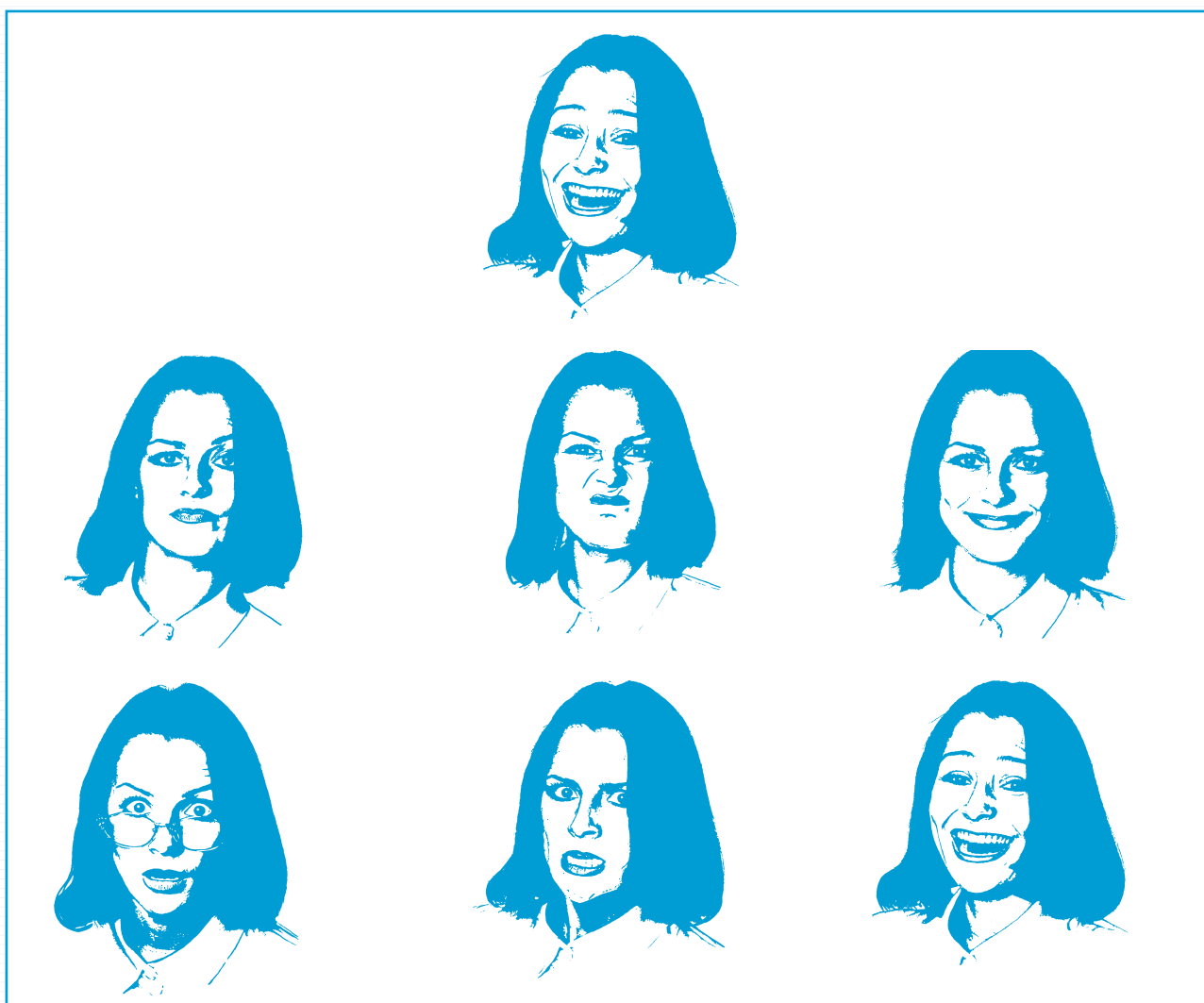
Temps nécessaire: **15 à 20 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

Visages

Demandez-lui de vous montrer les deux visages qui sont identiques.

IDENTIFIER



Niveau de difficulté: faible

Fonction cognitive en jeu: reproduire des activités et des gestes sans l'aide d'objets

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2 fois par semaine

Mouvements

Demandez-lui d'effectuer les gestes suivants, tout d'abord avec la main droite puis avec la main gauche.

Activités:

- ◆ Se laver les dents
- ◆ Se coiffer
- ◆ Remuer son café avec une petite cuillère
- ◆ Enfoncez un clou

Gestes:

- ◆ Dire au revoir de la main
- ◆ Appeler quelqu'un avec un geste de la main
- ◆ Montrer que l'on demande l'attention de quelqu'un
- ◆ Montrer que l'on demande le calme

Niveau de difficulté: **intermédiaire, élevé**

Fonction cognitive en jeu: **capacité à reproduire des formes**

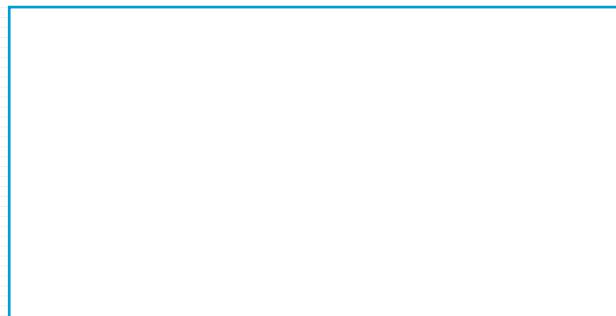
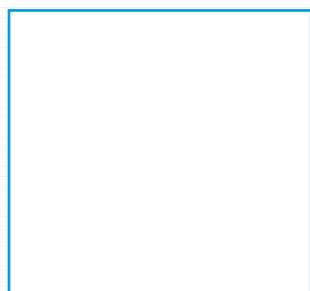
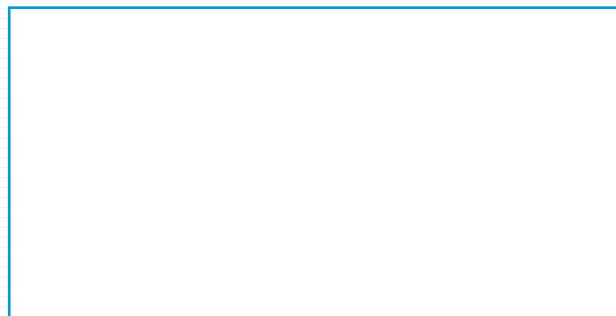
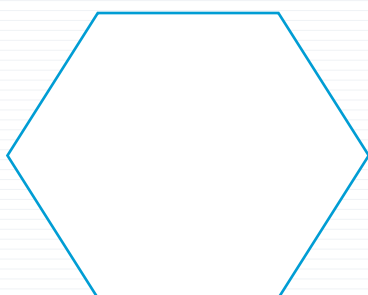
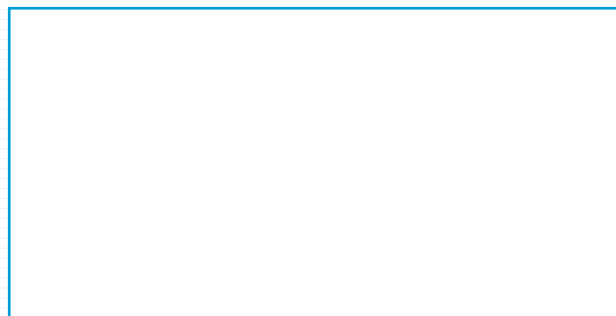
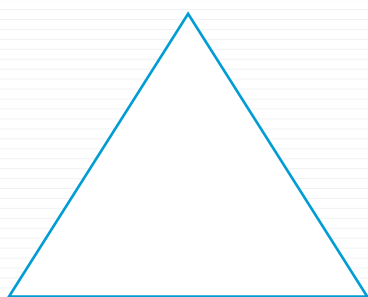
Temps nécessaire: **15 à 20 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

Dessiner des formes

Demandez-lui de reproduire à droite les formes présentées à gauche.

[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.]



EXÉCUTER

Dessiner des formes

Demandez-lui de dessiner les objets suivants.

(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)

Une maison

Une montre

Une fleur

Une tasse

Une poire

EXÉCUTER

Niveau de difficulté: intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: savoir se repérer dans le temps

Temps nécessaire: 10 à 15 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Perception du temps

Demandez-lui de répondre aux questions suivantes.

Combien y a -t-il de minutes dans une heure?

Combien de temps cela prend-t-il de faire un café?

Dites-moi, sans regarder votre montre, l'heure qu'il est.

Combien de temps cela dure-t-il généralement de prendre une douche?

Combien de temps dure généralement une consultation chez le médecin?

Niveau de difficulté: intermédiaire, élevé

Fonction cognitive en jeu: repérer toutes les étapes nécessaires à la réalisation d'un objectif

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Se représenter des activités

Demandez-lui de répondre aux questions suivantes.

[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.]

Enoncez dans le bon ordre tout ce que vous faites le matin pour vous habiller.

Enoncez dans le bon ordre tout ce que vous faites pour prendre le petit-déjeuner.

EXÉCUTER

Niveau de difficulté: **élevé**

Fonction cognitive en jeu: **atteindre des objectifs annoncés**

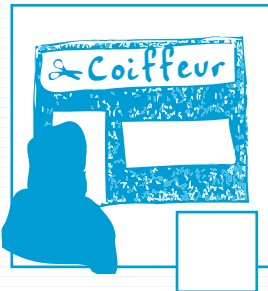
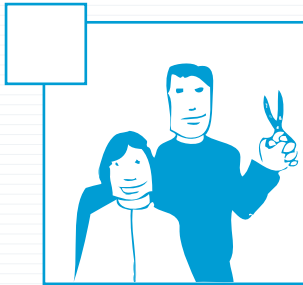
Temps nécessaire: **20 minutes**

Fréquence: **2-3 fois par semaine**

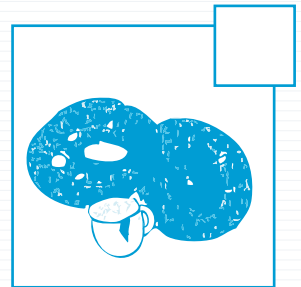
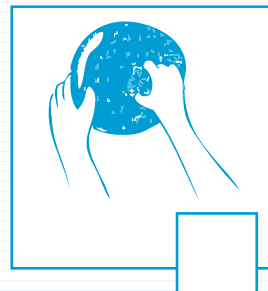
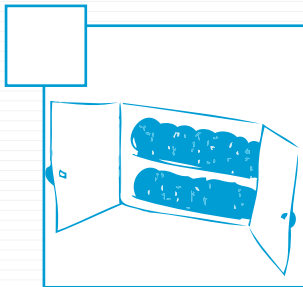
Résolution de problèmes

Demandez-lui de classer les scènes suivantes dans le bon ordre. Chaque scène doit être numérotée de façon à ce que l'histoire ait un sens. *[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.]*

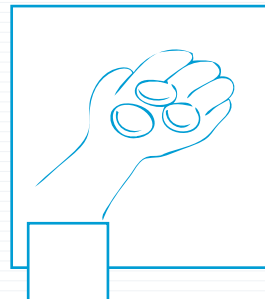
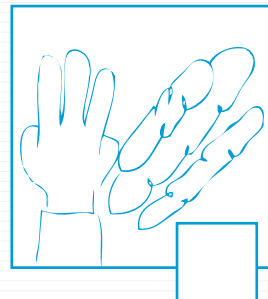
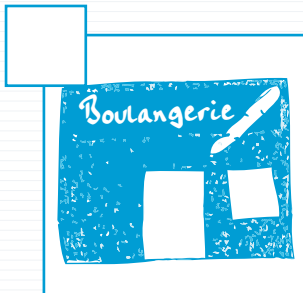
A



B



C



Niveau de difficulté: intermédiaire, élevé

Fonction cognitive en jeu: capacité à comprendre le monde qui nous entoure

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

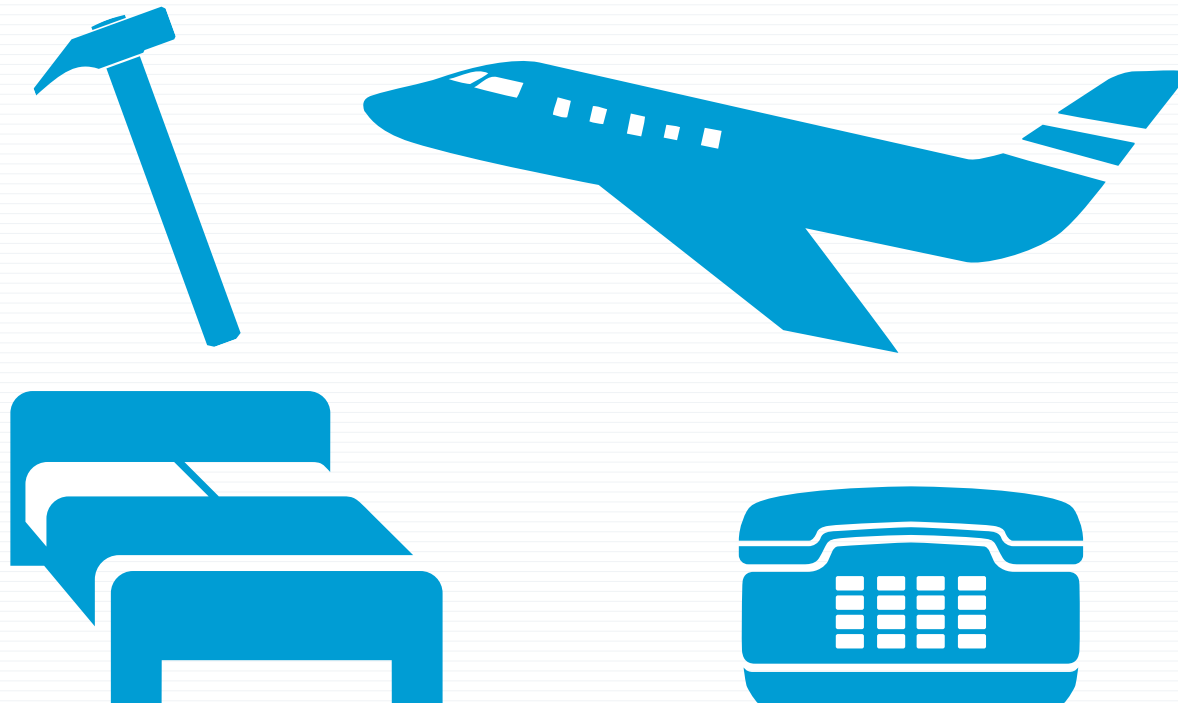
Fréquence: 2-3 fois par semaine

Compréhension

Demandez-lui de lire le texte suivant à voix haute et de suivre les instructions qui y sont données.

- ◆ Fermez les yeux
- ◆ Indiquez la direction du toit
- ◆ Touchez le bout de votre nez avec la main gauche
- ◆ Montrez le sol et touchez vos épaules deux fois avec chaque main

Demandez-lui de vous indiquer à quoi servent les objets suivants.



Niveau de difficulté: intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: capacité à écrire et à recopier

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2-3 fois par semaine

Ecrire

Demandez-lui d'écrire les mots suivants.

[Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.]

Riz

Lait

Beurre

Pain

Eau

Tomates

Saucisse

Chou-fleur

Demandez-lui d'écrire tous les jours de la semaine.

Niveau de difficulté: intermédiaire, élevé

Fonction cognitive en jeu: capacité à comprendre un écrit

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2–3 fois par semaine

Lire

Demandez-lui de lire à voix haute les mots suivants.

- ◆ Table
- ◆ Chaises
- ◆ Lampe
- ◆ Canapé
- ◆ Porte
- ◆ Rideau
- ◆ Fenêtre
- ◆ Placard de cuisine
- ◆ Télévision
- ◆ Machine à laver

Demandez-lui de lire à voix haute les phrases suivantes.

- ◆ Je vais dans la salle de bain.
- ◆ Je mets mes vêtements dans la machine à laver.
- ◆ Je suis dans la cuisine pour préparer le souper de ce soir et cuire un gâteau pour le week-end.

Demandez-lui de lire le texte suivant à voix haute.

«Tous les matins, je me lève, je fais mon lit et je mange du muesli avec du lait frais et des fruits parce que j'aime bien commencer la journée en forme.»

Niveau de difficulté: intermédiaire

Fonction cognitive en jeu: capacité à utiliser le bon vocabulaire

Temps nécessaire: 15 à 20 minutes

Fréquence: 2–3 fois par semaine

Fluidité orale

Demandez-lui de nommer les choses suivantes.

(Nous vous recommandons de photocopier au préalable cette page d'exercice.)

10 animaux

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

10 villes dans le monde

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

10 produits que l'on trouve au supermarché

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Entraînez votre cerveau.

Avez-vous donné les bonnes réponses?



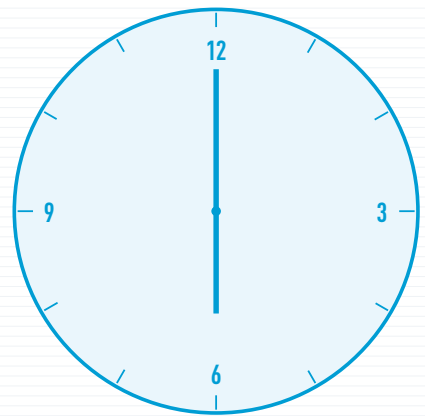
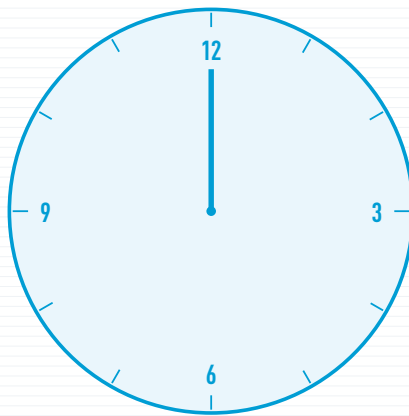
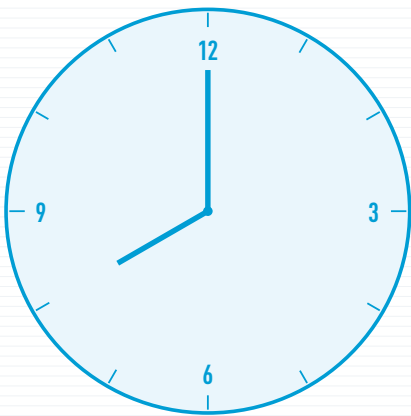
Solutions

Page 5

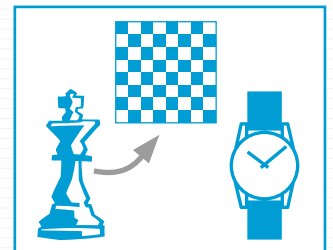
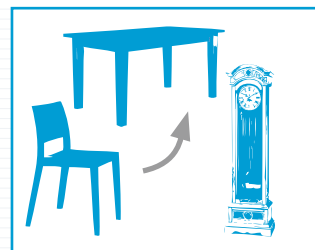
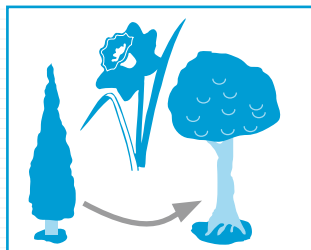
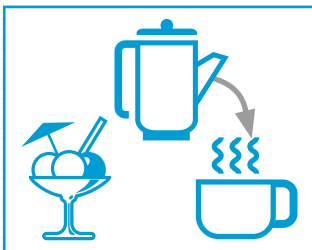
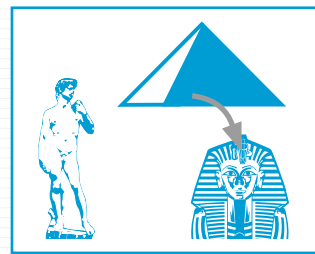
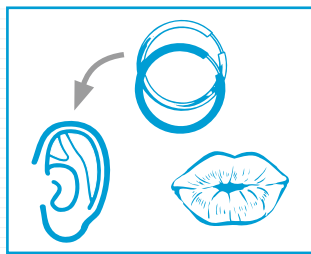
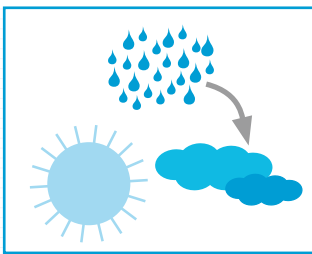
Heure du déjeuner (l'horaire varie)

Heure du dîner (l'horaire varie)

Heure du souper (l'horaire varie)



Pages 6/7



Page 8

- Les jours de la semaine sont: [lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche](#)
- Les mois de l'année sont: [janvier, février, mars, avril, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre, novembre, décembre](#)
- Les voyelles sont: [a, e, i, o, u](#)
- La capitale de l'Italie est: [Rome](#)
- Une pomme est un: [fruit](#)
- Le continent sur lequel nous vivons est: [l'Europe](#)
- Les chevaux sont: [des animaux](#)
- La couleur du lait est le [blanc](#)

Page 9

- La sœur de ma mère est ma: [tante](#)
- La tour Eiffel se situe à: [Paris](#)
- Nous célébrons la fête du travail au mois de: [mai \(variable selon les pays\)](#)
- La saison qui vient après l'automne est: [l'hiver](#)
- Le goût est l'un des cinq: [sens](#)
- La dernière lettre de l'alphabet est le: [Z](#)
- L'«Oktoberfest» a lieu à: [Munich en Allemagne](#)
- Wolfgang Amadeus Mozart était un célèbre: [compositeur](#)

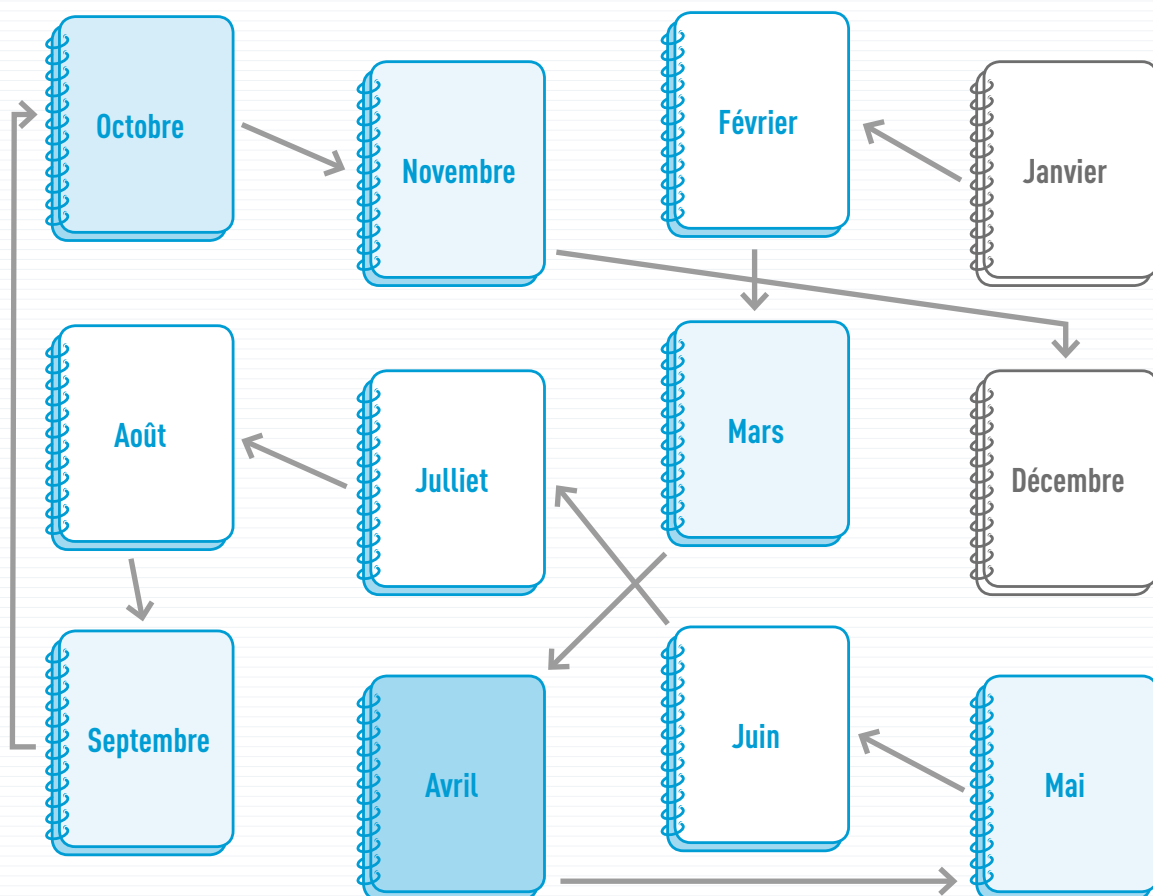
Page 14

Les jours de la semaine dans l'ordre inverse sont: dimanche, samedi, vendredi, jeudi, mercredi, mardi, lundi

Les saisons dans l'ordre inverse sont: l'hiver, l'automne, l'été, le printemps

Les mois de l'année dans l'ordre inverse sont: décembre, novembre, octobre, septembre, août, juillet, juin, mai, avril, mars, février, janvier

Page 17



Page 19

Café marron

Ciel bleu

Banane jaune

Mer bleu

Orange orange

Tomate rouge

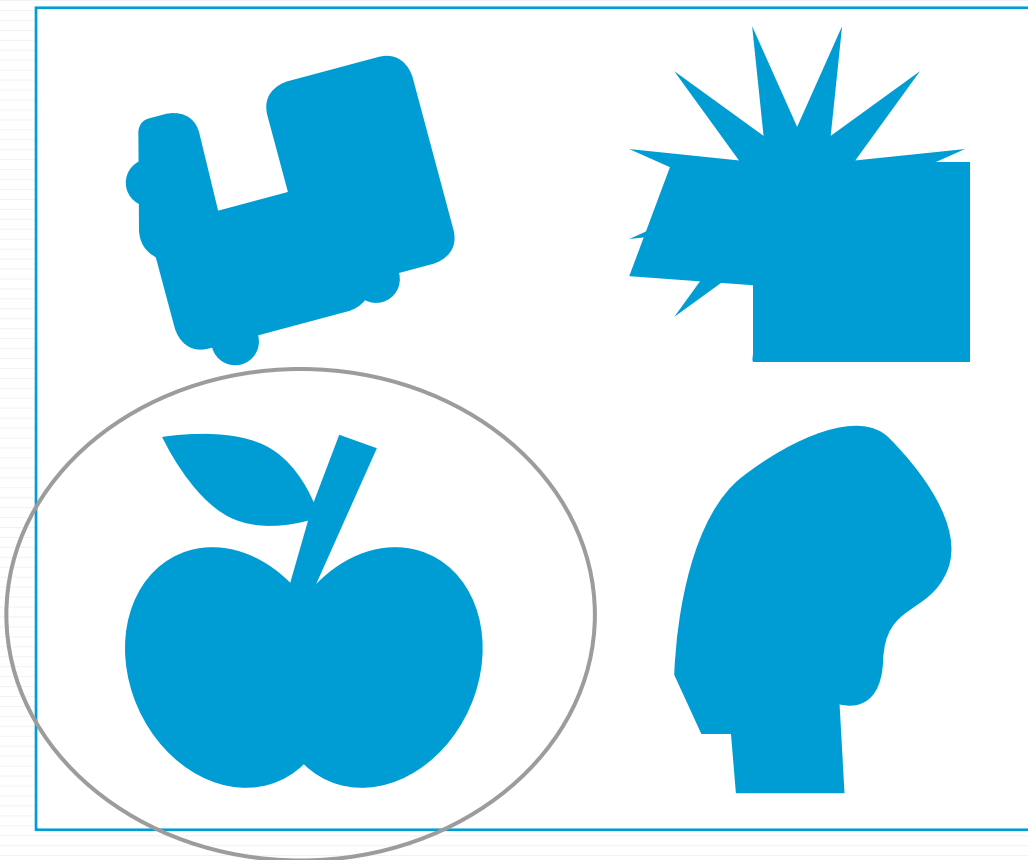
Neige blanc

Sang rouge

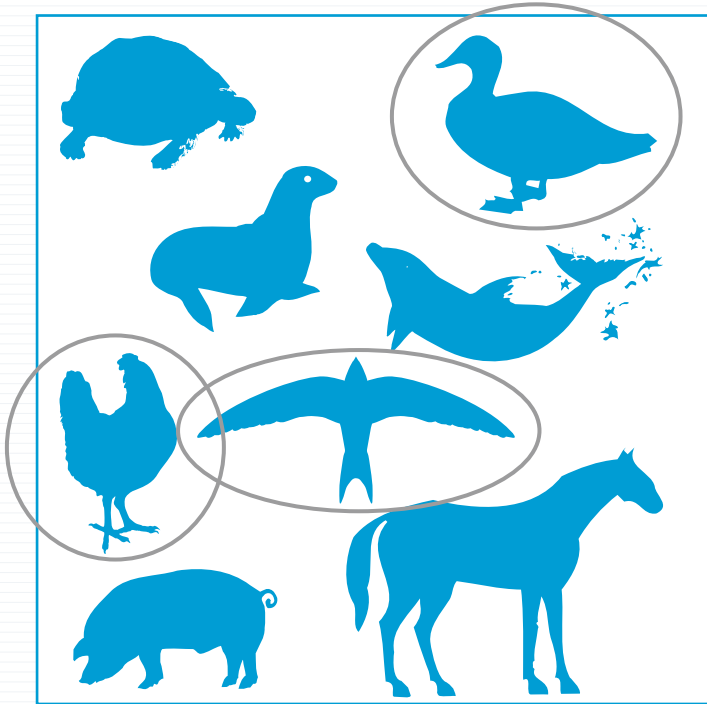
Herbe vert

Or jaune

Page 20



Page 21



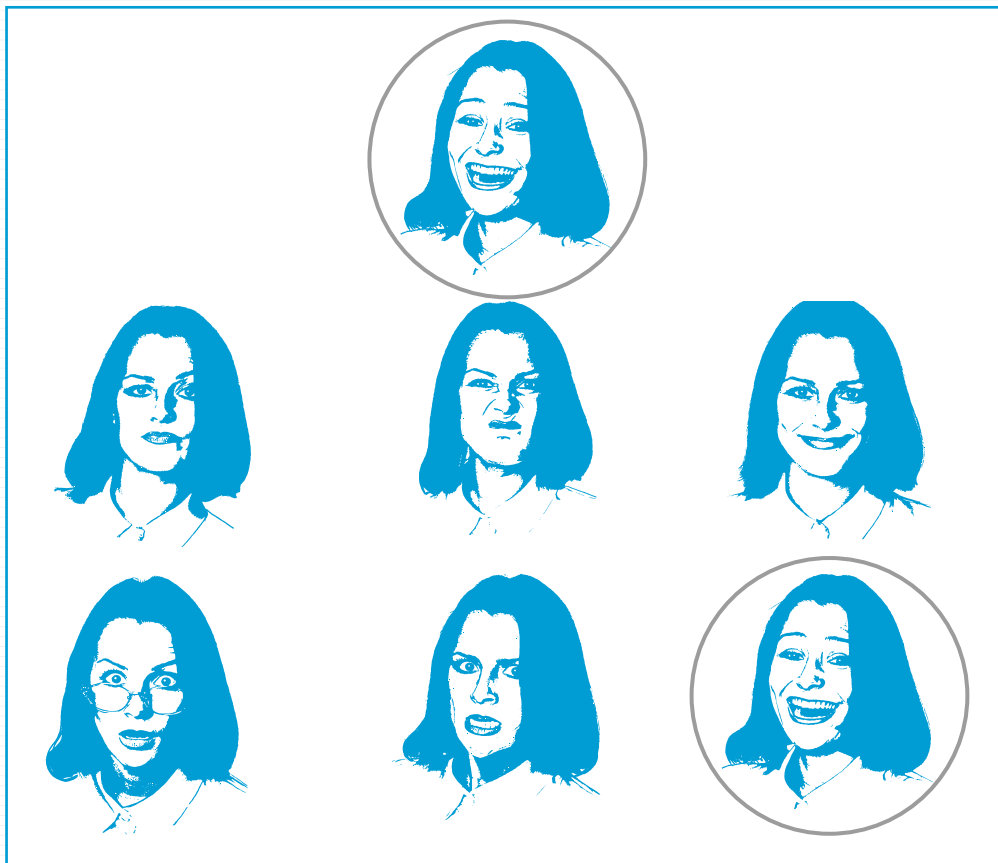
Page 22

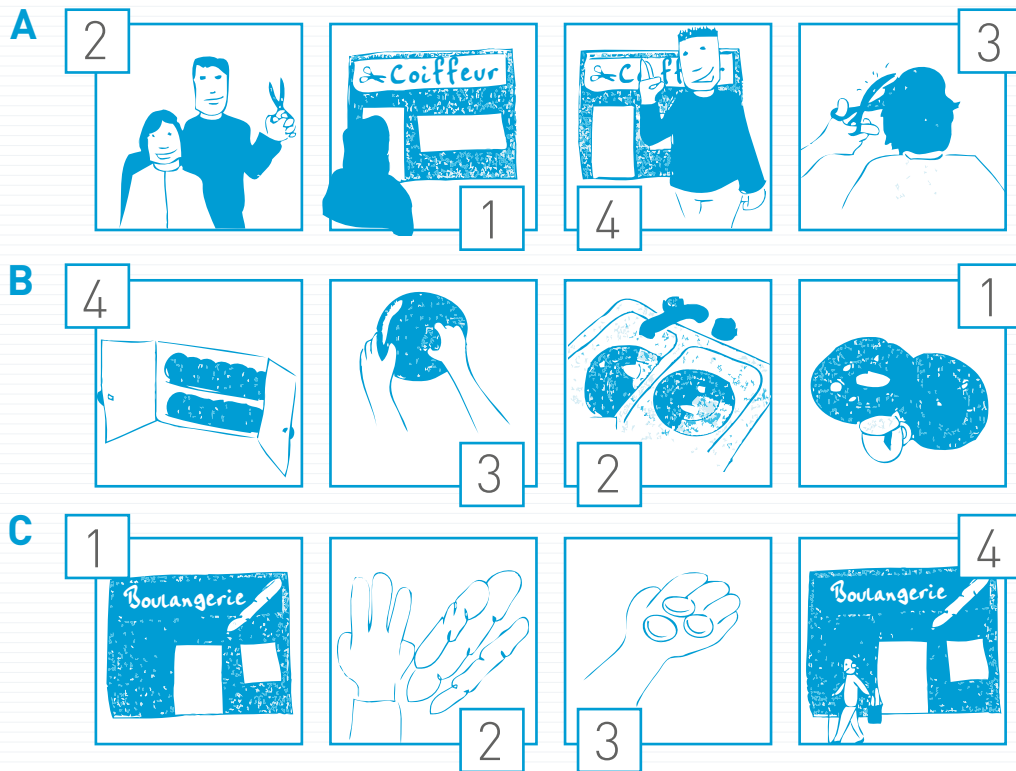


Page 23

Le nom des animaux sont: chat, lapin, cheval, oiseau, coq, lézard, cerf, vache, poisson

Page 24





10 animaux (exemples): cheval, chat, chien, oiseau, poulet, vache, lapin, poisson, agneau, hèvre

10 villes dans le monde (exemples): Paris, Rome, San Francisco, Berlin, Madrid, Londres, Lisbonne, Vienne, New York, Buenos Aires

10 produits que l'on trouve au supermarché (exemples): riz, lait, crème, café, pain, viande, fromage, fruits, légumes, œufs

Remerciements

Nous remercions l'équipe de MEMO.Forum qui a élaboré et publié le contenu de ce document.

**Pour plus d'informations,
veuillez consulter:**

Merz Pharma (Suisse) SA
Hegenheimermattweg 57
4123 Allschwil

www.merz.ch
www.memantine.com

