

Des astuces pour stimuler sa mémoire

C'est grâce à notre processus de mémorisation que nous sommes capables de parler, d'apprendre, de lire, d'agir, de vivre tout simplement. Sans la mémoire, l'existence même d'un individu n'aurait plus du tout le même sens.

Mais les processus de mémorisation ne sont pas définitivement acquis.

Avec le temps la mémoire vieillit, elle a donc besoin d'être entretenue et d'être stimulée. Pour cela, il existe des astuces simples.

Le sommeil active la mémoire

D'après une étude qui a été publiée le 16 février 2011 dans la revue *Journal of Neuroscience*¹, le sommeil joue un rôle primordial dans la consolidation mnésique des informations, aussi multiples et variées soient-elles, reçues au cours de la journée.

En s'activant durant le sommeil, l'hippocampe, qui se situe dans le système limbique, consolide les informations afin de les retenir. Un manque ou une mauvaise qualité du sommeil perturbera les fonctions de l'hippocampe.

D'autres travaux², mettent en avant l'hypothèse d'un lien entre troubles du sommeil profond et défaillance de la mémoire épisodique. Le sommeil profond contribue à la consolidation des informations dans la mémoire épisodique (= mémoire relatif à un contexte spatio-temporel et aux épisodes vécus dans une vie). Dans ces travaux, on observe que les personnes qui présentent des défaillances de leur mémoire épisodique ont des troubles du sommeil profond.

Un manque de sommeil entraîne une baisse de la concentration et des capacités cognitives.

Le sommeil permet la structuration, le tri des informations et des apprentissages reçus dans la journée.

Il est donc plus que nécessaire de donner une réelle importance au moment de la nuit, synonyme de repos. Le sommeil est un des facteurs naturels qui

favorise le bon fonctionnement de la mémoire.

A l'inverse, une bonne nuit de sommeil est réparatrice : les informations inutiles sont détruites pour laisser la place nécessaire dans notre disque dur biologique.

Les oméga-3 sont essentiels à la mémoire

Ces acides gras essentiels sont des sources primordiales pour l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire pour le corps humain. L'organisme ne fabrique pas naturellement ces acides gras d'où l'importance de les retrouver dans certains aliments (poissons, crustacés etc) ou certaines huiles (colza, noix, lin).

D'après des recherches effectuées sur un lémurien¹, dont l'évolution physiologique s'apparente à l'homme, l'apport d'oméga-3 a favorisé ses capacités cognitives. Ces découvertes du ratio positif entre oméga-3 et capacités cognitives chez le lémurien, sont très réconfortantes pour l'être humain.

D'autres recherches², cette fois-ci établies sur une souris, ont conclu qu'une baisse de la consommation des oméga-3 perturbe le système cannabinoïde (= groupe de substances chimiques qui activent des récepteurs) et ses fonctions.

Par ailleurs, les études^{3,4} faites sur des populations consommatrices d'aliments contenant des oméga-3, à raison de 2 à 3 fois par semaine, prouvent qu'elles sont moins exposées au risque du déclin cognitif. Les oméga-3 favorisent la constitution des membranes cellulaires dans le système cérébral.

Bon à savoir : une surconsommation pourrait avoir un impact négatif sur les neurones.

Bien s'alimenter, c'est stimuler sa mémoire !

Il existerait un lien de corrélation entre le poids santé, c'est-à-dire poids de

référence établi en fonction de l'IMC (= indice de masse corporelle) et la mémoire.

D'après certaines recherches¹, un IMC élevé entraînerait un déclin des facultés cognitives. Prendre des repas équilibrés, en temps et en heure, contribue à limiter le grignotage dans la journée.

Pour équilibrer la répartition de l'apport énergétique journalier, il est préconisé de ne sauter aucun repas et de les prendre à heures fixes. Pour les repas du midi et du soir, il est préférable de limiter les aliments riches en calories et en glucides provoquant des somnolences, non bénéfiques à l'activité de la mémoire.

D'après l'analyse de plusieurs études^{2,3} effectuées auprès d'un échantillon d'individus, prendre un repas le matin améliore les facteurs cognitifs comme la concentration, le temps de réaction et la performance. Pour faire le plein d'énergie, ce qui sera très bon pour la mémoire, il vaut mieux privilégier les aliments riches en fibres, en céréales, ainsi que les fruits entiers et les produits laitiers.

Ne pas sauter les repas et les prendre à heures fixes c'est bien, mais quand ils sont équilibrés c'est encore mieux !

L'activité physique entretient la mémoire

Dans les sociétés modernes, l'activité physique a de moins en moins de place.

Cette sédentarité s'explique par le changement du mode vie : les moyens de déplacements sont nombreux et les activités extra-professionnelles ou extra-scolaires changent : internet, jeux vidéos, télévision.

La nature, la fréquence et la durée de l'activité physique sont déterminées par différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le statut professionnel, la zone géographique ou le revenu financier.

Face à la montée de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires, de l'anxiété et de la dépression, la pratique de l'activité physique devient une priorité pour la Santé publique. A travers ses campagnes de communication, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé français exhorte la population, de tous âges confondus, à pratiquer une activité physique modérée.

Pour les personnes âgées de 18 à 65 ans, il est conseillé de pratiquer une activité physique, de type aérobie (marche à pieds, endurance) et ce de manière modérée. La durée moyenne préconisée est de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Les études épidémiologiques¹ sont unanimes, la pratique de l'activité physique diminue le risque de mortalité prématurée. Les influences positives du sport sur l'organisme sont diverses : renforcement du système immunitaire, optimisation de la vascularisation, préservation des fonctions musculaires, etc.

Le sport contribue également au bien-être, au dépassement de soi et à l'estime de soi.

Cependant, la pratique de l'activité physique joue également un rôle au niveau du cerveau en prévenant la maladie d'Alzheimer.

Aussi, lors de l'activité le cerveau s'oxygène. Cette oxygénation est bénéfique pour la mémoire et la cognition. La pratique régulière d'une activité physique améliore la réactivité, la concentration et la mémorisation.

La pratique intense d'une activité physique peut avoir des conséquences néfastes si vous n'êtes pas habilités à faire du sport. Avant de s'engager dans un programme sportif quelconque, même moyen, il est d'usage d'avoir l'avis de son médecin.

Pour certaines personnes, des activités physiques sont proscrites ou doivent être réglementées.

Les antioxydants améliorent la mémoire

Les fruits et légumes contiennent tous des antioxydants qui préviennent de la dégénérescence des cellules liée au vieillissement naturel de

l'organisme, plus communément appelé le stress oxydatif.

Pour mieux comprendre l'action des antioxydants, il faudrait comprendre ce qu'est le stress oxydatif. L'énergie de l'organisme se produit grâce à la brûlure du sucre, des graisses et des protéines par les cellules de l'organisme. Lors de ce procédé la présence d'oxygène entraîne une réaction chimique qui est à l'origine de la formation des radicaux libres. Le stress oxydatif naît de cette formation. A terme, il est néfaste pour toutes les cellules. Les antioxydants ont la particularité de bloquer l'action des radicaux libres sur les cellules, ainsi que de les préserver et les protéger.

La consommation des fruits et des légumes augmente l'apport en antioxydants qui préservent et protègent les cellules présentes dans notre cerveau favorisant le bon fonctionnement de la mémoire. Cet apport doit être quotidien, c'est pourquoi il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour.