

Comment stimuler sa mémoire

Chaque année, en période d'examens, environ 20% des étudiants utilisent des stimulants psychiques pour faciliter l'apprentissage. Mais les problèmes de mémoire concernent aussi les personnes âgées : 70 % des personnes de plus de 70 ans en sont affectées et les considèrent comme inévitables. Il existe pourtant des moyens naturels pour l'entretenir, et même l'optimiser.

Durant les périodes de fatigue ou de stress, des troubles de la mémoire peuvent survenir : oublis, baisse de concentration ou réduction des performances. La nutrition, le sommeil et l'activité physique jouent un rôle fondamental dans le maintien et l'amélioration de cette fonction.

L'alimentation

haut

1. Prendre un petit-déjeuner complet

Les études¹⁻² montrent clairement que prendre un petit-déjeuner le matin diminue les trous de mémoire et les baisses de concentration : plus celui-ci est riche en glucides, plus ces effets sont marqués³. Privilégiez ainsi les aliments qui contiennent naturellement des glucides et qui sont riches en fibres, et réduisez ceux qui sont gras ou riches en sucres ajoutés.

A privilégier : céréales, fruits entiers, œuf, fromage, lait, yaourt, poulet, beurre d'arachide, etc...

A limiter : pain, croissant, muffin, confiture, jus de fruits, bacon, saucisse, sirop d'érable, etc...

Exemple :

1 kiwi, 1 fromage blanc, 1 compote d'ananas et 1 bagel de grains entiers.

2. Réduire et répartir l'apport énergétique

Les repas faibles en calories entraînent moins de somnolences que les repas gras et riches en glucides⁴. Consommer trop de glucides le midi

provoque un effet sédatif, lié à la production de sérotonine. Le midi, il faut donc éviter les desserts sucrés, les pommes de terre, le riz blanc ou encore le maïs. Le mieux est de répartir son apport alimentaire quotidiennement en 3 repas, si possible à heures régulières. Les nutritionnistes recommandent également de prendre une collation l'après-midi⁵⁻⁶.

Exemple de collation:

1 fruit et un morceau de fromage à 20% de MG

1 barre de céréales et noix, et une boisson de soja

3. Choisir des aliments riches en oméga-3, en vitamines B et en fer

L'être humain dispose d'environ 100 milliards de neurones. Ils peuvent se connecter entre eux grâce à une gaine qui les entoure, appelée myéline. Celle-ci étant composée en majeure partie de gras, il est recommandé de consommer des acides gras oméga-3 pour renforcer la structure des neurones⁷⁻⁸. Evitez toutefois les acides gras saturés qu'on associe à la formation du cholestérol sanguin.

A privilégier : poisson gras, noix, huile de lin, huile de colza, son de blé, etc...

A limiter : charcuterie, beurre, sauces, peau des volailles, fromage, etc...

Les vitamines B (surtout la B1, B6, B9 et B12) jouent un rôle primordial dans la mémorisation. Elles rentrent dans le processus de fabrication de l'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable aux fonctions de l'apprentissage.

A privilégier : saumon, foie, épinards, œufs, abats, pistaches, ...

La carence en fer nuit aux performances intellectuelles. Il a notamment pour rôle de transporter l'oxygène au cerveau. Les viandes rouges, les légumes verts, le quinoa et les mollusques constituent d'excellentes sources de fer.

L'hygiène de vie

haut

1. Bien dormir pour mieux retenir

Des études⁹ ont clairement prouvé que la mémorisation de nouveaux renseignements avait lieu pendant le sommeil. C'est lors de cette phase que s'effectue la « consolidation » de la mémoire qui permet de développer de nouvelles compétences et de retenir des informations. Ainsi, un manque de sommeil inhibera le processus d'apprentissage. Le choix de faire une nuit blanche pour réviser davantage est donc largement discutable. Il est plutôt conseillé de dormir de 6 à 8 heures pour profiter des bienfaits du sommeil.

Par ailleurs, l'attention peut être affectée lorsque l'organisme manque de sommeil. La vivacité, la concentration et la vigilance s'en trouvent fortement perturbées.

Enfin, il faut noter qu'une sieste courte (moins de 30 minutes) permettrait de faire un gain d'une à deux heures de sommeil par nuit. La sieste est composée essentiellement de sommeil lent profond, qui est le plus réparateur pour l'organisme. Elle est donc également bénéfique pour la mémorisation : de nombreuses études montrent qu'elle augmenterait les performances intellectuelles et libérerait la créativité.

2. L'activité sportive recommandée

Depuis quelques années, les scientifiques s'intéressent à l'activité physique comme moyen de préserver les facultés cognitives et de les améliorer. Des études ont montré que le développement des capacités cardiovasculaires pouvait entraîner une amélioration des performances neurocognitives. Les exercices d'aérobic (à raison de trente minutes par semaine) et de musculation sont donc vivement recommandés.