

Comment favoriser le fonctionnement cérébral

Publié le 15/11/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire Lescuyer](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Tourbillon de neurones

Le cerveau fait partie des organes les plus puissants du corps humain. Grâce à un vaste réseau de neurones, le cerveau remplit différentes fonctions : il contrôle la mémoire, la logique pour résoudre des problèmes, la pensée, les mouvements, etc. Découvrez comment stimuler la fonction cérébrale et quels actifs sont à privilégier, notamment dans un [complément alimentaire mémoire](#).

Comment fonctionne le cerveau ?

Le cerveau contient des milliards de cellules nerveuses, appelées neurones, qui sont reliées entre elles. Ces dernières communiquent grâce à des signaux électriques que l'on appelle influx nerveux. Lorsque le message électrique arrive au point de contact entre les neurones (la synapse), le neurone produit alors des neurotransmetteurs, substances chimiques qui permettent d'assurer la transmission de l'influx nerveux au neurone suivant.

Il existe de nombreux types de neurotransmetteurs, ayant des propriétés différentes. Les plus connus sont la sérotonine (contrôle de l'humeur) et la dopamine (hormone du plaisir et de la vigilance).

Avec l'âge, la mémoire a tendance à être moins performante. Pour entretenir votre mémoire et ainsi préserver votre équilibre cérébral, il est nécessaire de la travailler et de lui donner des nutriments spécifiques.

Soutenir la fonction cérébrale : exercices quotidiens et actifs naturels

Le processus de vieillissement cérébral

La mémoire utilise de nombreuses régions du cerveau (hippocampe, cervelet,...) qui déterminent plusieurs types de mémoire :

- **la mémoire épisodique** : permet de se souvenir d'évènements vécus,
- **la mémoire de travail** qui mémorise à très court terme (exemple : se rappeler d'une phrase que l'on vient de dire),
- **la mémoire sémantique** qui englobe les connaissances acquises,
- **la mémoire inconsciente** qui concerne par exemple les gestes habituels comme faire du vélo,
- **la mémoire implicite** qui accélère le traitement d'informations déjà abordées.

L'âge influe surtout sur la mémoire épisodique et dans une moindre mesure sur la mémoire de travail. Le vieillissement impacte également les capacités de raisonnement et les fonctions permettant de traiter des situations nouvelles.

Nous ne sommes pas tous égaux dans ce processus de vieillissement cérébral. Pour préserver l'équilibre nerveux et cérébral, certaines solutions peuvent être envisagées.

La micronutrition, une aide précieuse pour l'équilibre nerveux et cérébral

D'un point de vue cognitif, **les vitamines du groupe B** sont particulièrement intéressantes. Nous pouvons également citer l'**huperzia, une plante très utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise**. Elle permet d'**améliorer le fonctionnement cérébral général**. L'huperzia contient un actif très étudié : l'huperzine A qui agit sur la concentration en acétylcholine, un neurotransmetteur important pour la mémoire. **Le Thé Vert** offre, lui aussi, de nombreux bénéfices pour le fonctionnement cérébral et les fonctions cognitives : il **aide à améliorer les capacités d'apprentissage et l'attention tout en favorisant la mémoire**.

Quelques exercices pour stimuler sa mémoire

Au quotidien, plusieurs exercices peuvent vous permettre d'aiguiser vos capacités cognitives, en voici quelques exemples :

- retenir par cœur des **chansons**, des **numéros de téléphone** qui servent régulièrement, ou encore sa liste de course.
- **pratiquer des jeux de réflexion classiques** : échecs, mots croisés, sudokus, jeux de logique, ...
- pour les plus connectés, certaines **applications pour smartphone ou tablette** existent pour booster ses performances cognitives.
- lire
- apprendre de nouvelles choses (langue étrangère, instrument de musique, etc.)
- faire de l'exercice pour s'aérer l'esprit
- entretenir vos relations sociales et tenir des conversations stimulantes...

Ce sont autant de façons d'entretenir une bonne capacité cérébrale. Offrez également de la « bonne nourriture » à votre cerveau grâce à une alimentation variée, source des éléments essentiels à son fonctionnement.

Enfin, n'oubliez pas que le sommeil est essentiel pour renforcer et consolider la mémoire. Le cerveau profite en effet de la nuit pour organiser les informations reçues dans la journée.

Des actifs naturels peuvent également favoriser la stimulation de l'intellect, en complément de stimulations régulières. C'est par exemple le cas du griffonia, un arbuste d'Afrique très riche en L-5-hydroxytryptophane. Cet acide aminé est essentiel à la production de la sérotonine, un neurotransmetteur jouant un rôle dans l'humeur, le sommeil, l'anxiété, etc. En participant à la bonne production de la sérotonine, le griffonia peut favoriser un fonctionnement cérébral sain.

Mémoforce Protect

85% of 100

[\(4\)](#)

Contribue à maintenir les capacités mentales et les fonctions cognitives

[Je découvre](#)

Source :

Visite du cerveau [Alzheimer's association]

<https://www.alz.org/fr/visite-du-cerveau.asp>

Les bons réflexes en cas de troubles de la mémoire, [Assurance Maladie]

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-memoire/bons-reflexes-cas-faut-consulter#text_7652

Ecrit par Laboratoire Lescuyer

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager