

Comment optimiser votre mémoire ?

Publié le 27/03/2020

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Neurones, optimiser sa mémoire

Chaque jour, et tout au long de notre vie, nous sollicitons notre mémoire : **conversations, travaux intellectuels, préparation aux examens...**

La mémoire est la clé de l'apprentissage puisqu'elle permet **l'enregistrement, le stockage et la restitution des informations**. Avec le vieillissement de la population, **de plus en plus de personnes sont sujettes aux problèmes de mémoire**. Ce phénomène concerne plus de 850 000 personnes avec 200 000 nouveaux cas par an*. Les causes sont multiples : âge, hérédité, alimentation déséquilibrée, manque de stimulation cognitive...

Le processus de mémorisation est divisé en 4 phases :

- **La mémoire sensorielle** : elle correspond à la phase pendant laquelle le cerveau analyse l'information captée par les 5 sens (vue, odorat, ouïe, toucher, goût).
- **La mémoire à court terme** : découlant de la mémoire sensorielle, elle permet d'enregistrer temporairement les informations de la vie courante.
- **La mémoire à long terme** : elle permet de regrouper et de stocker les informations apprises.
- **Le rappel de l'information** : cette phase correspond à la restitution et la réutilisation des informations stockées.

La **mémoire** est une fonction à **entretenir quotidiennement** pour préserver et optimiser ses performances. Il existe quelques astuces pour augmenter ses capacités mnésiques (capacités de mémorisation) :

- **Un bon sommeil** : indispensable à la préservation des capacités cognitives, le sommeil est primordial pour renforcer et consolider la mémoire.
- **Une pratique sportive régulière** : une bonne mémorisation est directement liée à une bonne oxygénation du cerveau. Pour optimiser ses capacités mnésiques, il est essentiel de pratiquer une activité sportive permettant de stimuler le cerveau, l'attention et la communication neuronale.
- **Un rythme biologique respecté** : certains moments de la journée sont plus propices à l'apprentissage et à la concentration. Le milieu de matinée et le milieu d'après-midi sont des périodes de qualité pour le processus de mémorisation.
- **Une alimentation saine et diversifiée** : le cerveau consomme environ 20% de l'énergie fournie par l'alimentation. Gros consommateur de glucose, d'acides gras, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, il a besoin d'un apport varié et équilibré pour favoriser ses fonctions cognitives. La consommation de fruits, de légumes, de céréales et de poisson est à privilégier.
- **Une complémentation ciblée** : Toute déficience peut altérer le fonctionnement du système nerveux. Une complémentation ciblée est recommandée afin d'aider à maintenir un bon fonctionnement du cerveau, à favoriser un sommeil profond et réparateur, et à faire face au stress ressenti lors des périodes d'exams.

L'apprentissage est défini comme étant un processus impliquant des changements. En effet, lors de l'apprentissage, des **transformations physiologiques** se produisent dans le cerveau, sous l'effet des savoirs et des expériences. Ces transformations sont à la base des aptitudes mentales d'apprentissage, de mémorisation et de connaissances.

Ainsi, plus **les synapses** (connexions entre les neurones) sont activées, plus elles sont efficaces pour **transmettre et traiter l'information** ; et inversement, moins elles sont utilisées, moins elles sont performantes.

Donnez du peps à vos neurones

Manguier et huperzia pour la mémoire

Parmi les nombreuses plantes disponibles en phytothérapie pour soutenir la mémoire, l'Huperzia et le Manguier sont à la fois précieux et peu connus du grand public.

L'Huperzia (ou *Huperzia Serrata*) est un tout petit arbuste, ressemblant à une mousse mais dont les tiges peuvent tout de même mesurer plusieurs dizaines de centimètres. Appartenant à la famille botanique des Lycopodes, l'Huperzia est utilisée depuis des millénaires en médecine chinoise traditionnelle pour soutenir les fonctions cognitives et plus particulièrement la mémoire. Elle contribue à améliorer le fonctionnement cognitif général et soutient ainsi notre cerveau. De nos jours l'Huperzia a été très étudiée et ses bénéfices ancestraux sont largement reconnus. Nous savons aujourd'hui que ses feuilles renferment un actif inédit : l'huperzine A. Cet alcaloïde naturel agit sur la concentration d'acétylcholine, un neurotransmetteur très impliqué dans la mémoire.

Une complémentation intégrant un extrait d'Huperzia est donc particulièrement intéressante pour favoriser ses fonctions cognitives.

Les **feuilles de Manguier** contiennent, elles aussi, un actif très intéressant pour la mémoire. Il s'agit de la mangiférine, un polyphénol. La mangiférine agit aussi sur la concentration cérébrale d'un neurotransmetteur spécifique : la dopamine, qui intervient dans la motivation, la mémoire, la concentration et les facultés d'apprentissage. Le neurotransmetteur idéal pour stimuler vos performances intellectuelles à court terme.

Une complémentation en extrait de feuilles de Manguier est donc particulièrement recommandée en cas de **préparations aux examens**, en cas de **charge de travail particulièrement intense**, mais également à tous ceux qui souhaitent soutenir leurs **performances intellectuelles comme la mémorisation ou la concentration**.

**Helmer C et al. MEDECINE/SCIENCES 2006 ; 22 : 288-96.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser