

AMÉLIORER SA MÉMOIRE

Trous de mémoire

Perdre ses clés, son téléphone, ne pas remettre de nom sur un visage, cela peut arriver mais ses petits trous de mémoire vous gâchent la vie. Voici quelques pistes à étudier afin de stimuler votre mémoire et augmenter votre potentiel de concentration.

Activités et astuces

L'important est de rester intellectuellement actif et de multiplier les connexions neuronales :

- pratiquer des jeux de réflexion et de logique (Scrabble, dames, échecs, mots croisés...)
- stimuler votre mémoire en apprenant par coeur : des numéros de téléphone, des itinéraires, des chansons... ;
- privilégier un sommeil réparateur qui va vous aider à fixer les informations de la journée ;
- échanger avec vos proches sur l'actualité, des débats, des films, susciter une conversation ;
- pour les séniors, le sport semble avoir des effets bénéfiques sur la mémoire ;
- penser à utiliser des pense-bêtes et aide-mémoire (alarme téléphone, Post-it...).
- le plaisir dope le cerveau : ne pas hésiter à sortir, faire un cinéma, un concert, une expo...

Alimentation et hygiène de vie

Privilégier une alimentation équilibrée et structurée pour éviter les « coups de pompe ».

- Vitamines B12 (crustacés, foie, poisson, produits laitiers) et E limitent la mémoire défaillante et la destruction des neurones.
- Penser à s'hydrater régulièrement.
- Fruits et légumes ont un effet antioxydant qui renforce la paroi des neurones.
- Lipides polyinsaturés (huile de colza et poissons).
- L'alcool en petite quantité diminuerait les risques d'Alzheimer.
- Limiter la nicotine qui bloque l'activité des récepteurs cérébraux.
- Thé et café nuisent à la concentration : à consommer avec modération..