

Comment favoriser le fonctionnement cérébral

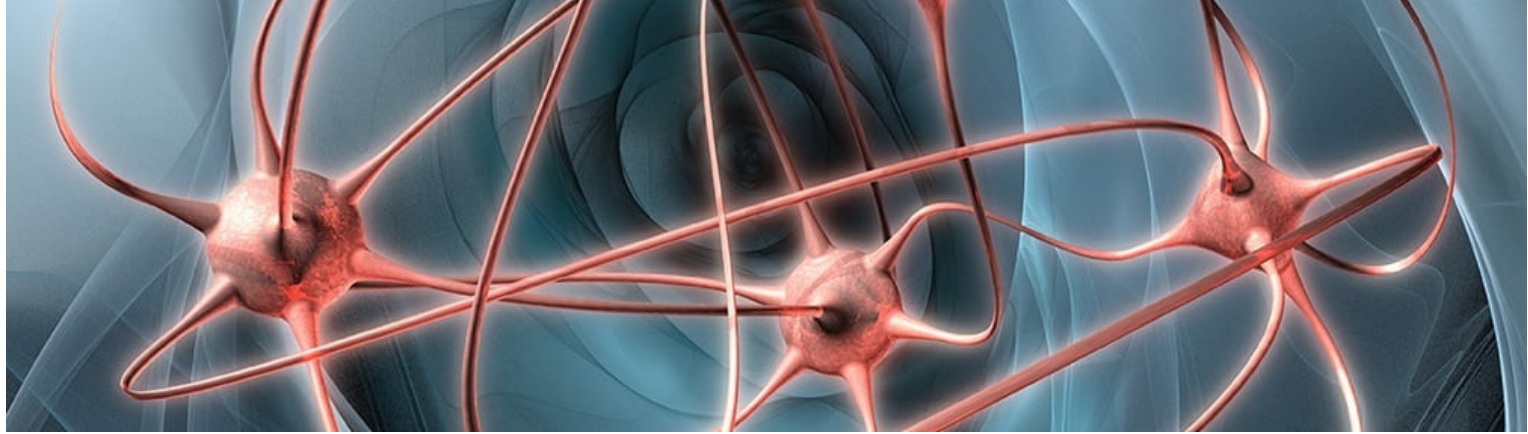
Publié le 27/04/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



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'événements 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 la sauge, une plante particulièrement étudiée par la communauté scientifique. **La sauge** (du genre *Salvia*) est une plante herbacée de la famille des Lamiacées, dont certaines variétés sont connues pour leurs propriétés médicinales. « Salvia », de même sens que « salvare » signifie littéralement « plante qui sauve ». *Salvia officinalis* et *Salvia*

lavandulaefolia sont utilisées depuis longtemps comme plantes médicinales traditionnelles dans la préservation de la mémoire et pour améliorer les fonctions cognitives.

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

80% of 100

(14)

Contribue à préserver la mémoire 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

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

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



1.

Catégorie Mémoire et concentration ,

Comment optimiser votre mémoire ?

27/04/2023

2 minutes de lecture

Si la mémoire est une fonction à entretenir quotidiennement pour préserver et optimiser ses performances, grâce à un travail continu et à des révisions débutées bien en amont de l'examen, il existe néanmoins des astuces pour faciliter la mémorisation et augmenter...

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Mémoire et concentration ,

Les compléments alimentaires bons pour le cerveau

07/08/2018

3 minutes de lecture

Vous êtes fatigué ? Stressé ? Lorsque nous traversons des périodes plus difficiles, des compléments alimentaires peuvent aider à dynamiser l'équilibre cérébral.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Mémoire et concentration ,

Trois actifs naturels bénéfiques pour le cerveau

14/04/2020

3 minutes de lecture

Des compléments alimentaires bénéfiques pour un maintien optimal des fonctions cérébrales.

[Lire la suite](#)