

# Comment optimiser votre mémoire ?

Publié le 27/04/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



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'examens.

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

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

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.

Une complémentation intégrant un extrait de sauge 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**.

**Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires Mémoire et concentration](#).**

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

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 Stress et anxiété ,

### **Stress et examen : comment aider sa mémoire ?**

07/05/2019

2 minutes de lecture

Examens, stress, révisions, des sollicitations qui doivent s'appuyer sur des bases nutritionnelles solides.

[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](#)