

Comment gérer son stress et booster sa mémoire en période d'examens ?

Publié le 03/06/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



En période d'examen, il est important de bien gérer son stress et booster sa mémoire. Découvrez nos conseils pour réussir.

C'est prouvé : le stress altère la mémoire et amoindrit les fonctions cognitives. Comment le maîtriser et éviter que vos émotions prennent le dessus ?

Le stress des examens

Objectifs : faire confiance à votre mémoire et maximiser vos chances de réussite lors d'un examen.

On ne réagit pas tous de la même façon face au stress. [Troubles du sommeil](#), troubles alimentaires, troubles hormonaux... d'une manière ou l'autre, il finit toujours par altérer le bon fonctionnement de l'organisme. Avec des conséquences plus ou moins graves, surtout en période d'examens.

Intimement lié à la mémoire, le stress peut réduire le volume cérébral et amoindrir les fonctions cognitives. C'est scientifiquement prouvé. Il peut aussi être responsable de la diminution du nombre de neurones qui participent au traitement de l'information et empêcher la génération de nouveaux neurones.

[La mémoire étant la clé de l'apprentissage](#), puisqu'elle permet l'enregistrement, le stockage et la restitution des informations, il est indispensable de la solliciter régulièrement afin de la préserver et la développer. Le souvenir est un élément de la mémoire.

Comment faire pour améliorer sa mémoire ?

« Pour booster la mémoire, il faut la travailler régulièrement pour maintenir la connectivité entre les synapses », explique Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie pour le Laboratoire Lescuyer. En période d'examens, il est recommandé de l'entretenir en appliquant par exemple la technique de la feuille blanche : lorsque vous venez juste de rédiger votre fiche de révisions, prenez une feuille blanche et tenter de reproduire la fiche, en vous détachant au maximum de l'autre.

[L'alimentation a un impact direct sur la mémoire et la concentration, surtout en période d'examens](#). A privilégier : les poissons gras qui sont riches en oméga 3, des acides gras connus pour améliorer les connexions cérébrales. Une consommation d'au moins deux portions de 75 g de poissons gras est recommandée chaque semaine. En cas de petit creux, misez sur des aliments comme les fruits secs (noix, amandes, abricots...). Véritables concentrés d'énergie, ils sont riches en minéraux et en oligoéléments comme le zinc. Or, une carence en zinc peut être à l'origine de troubles de l'apprentissage, de la pensée, de la mémoire et de l'attention.

Certains compléments alimentaires peuvent également vous aider à optimiser vos **performances intellectuelles**, c'est le cas de [Mémoforce Boost](#). Grâce au **guarana**, qui possède une action bénéfique sur les capacités de mémorisation et **grâce au thé vert qui améliore la concentration, il soutient les performances intellectuelles**

Gérer son stress et booster sa mémoire pour les examens : l'importance d'une bonne hygiène de vie

« *Les troubles de la mémoire peuvent être liés à un problème de sommeil* », explique Nathalie Ballesteros. Et ce n'est pas étonnant lorsque l'on sait que le sommeil joue un rôle essentiel dans le processus de mémorisation. C'est quand vous dormez que le cerveau trie et classe les souvenirs de la veille. Un sommeil de mauvaise qualité l'empêchera donc de mener à bien cette mission...

Le sommeil aide le cerveau à consolider les informations dans l'hippocampe, la zone où siège la mémoire. Bien souvent, ce sont les personnes stressées qui sont plus susceptibles de souffrir d'insomnie. L'alerte émotionnelle se traduit alors par un emballement du système nerveux et par une hyperactivité cérébrale, ce qui stimule l'éveil de façon excessive et contrarie le sommeil. Et forcément, un manque de sommeil entraîne ensuite des répercussions sur la mémoire.

[Pour évacuer le stress, une activité physique régulière](#) est alors recommandée. De nombreuses études scientifiques ont en effet prouvé que le sport permet une bonne oxygénation du cerveau et stimule même la formation de nouveaux neurones. Pratiquer de l'exercice une demie heure tous les jours est bénéfique pour la santé.

Le soir, après une journée riche en activités, relaxez-vous et mettez de côté votre téléphone portable.

Là encore, certains compléments alimentaires peuvent aider à gérer le stress tout en stimulant l'activité intellectuelle. [RHODIOLA 300](#) facilite l'organisme à s'adapter au stress ponctuel. La rhodiola est une plante vivace originaire des régions froides d'Asie et d'Europe particulièrement recommandée en cas de situation stressante comme peuvent l'être les partiels ou les examens de fin d'année par exemple.

Quelle vitamine pour la mémoire ? La vitamine B5 est LA vitamine des performances intellectuelles, qu'elle permet de soutenir. Elle contribue également à réduire la fatigue.

Enfin, pour éviter de vous sentir complètement dépassé par les révisions, pensez à les diviser en « petites tâches » et surtout, prenez de l'avance ! Souvent, les étudiants qui prennent du retard se retrouvent totalement déprimés et stressés à la vue du travail qui les attend... Certaines techniques et astuces permettent d'améliorer son attention et les révisions.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"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 Équilibre alimentaire ,

Bien s'alimenter en période d'examens

16/05/2019

5 minutes de lecture

Le cerveau, comme les autres organes, a besoin de nutriments et micronutriments spécifiques et d'énergie (il consomme environ 25% de l'énergie produite par l'organisme). Cela est particulièrement vrai en période d'examens. Voici quelques conseils pour garder les idées claires et mettre toutes les chances de votre côté.

[Lire la suite](#)



3.

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](#)