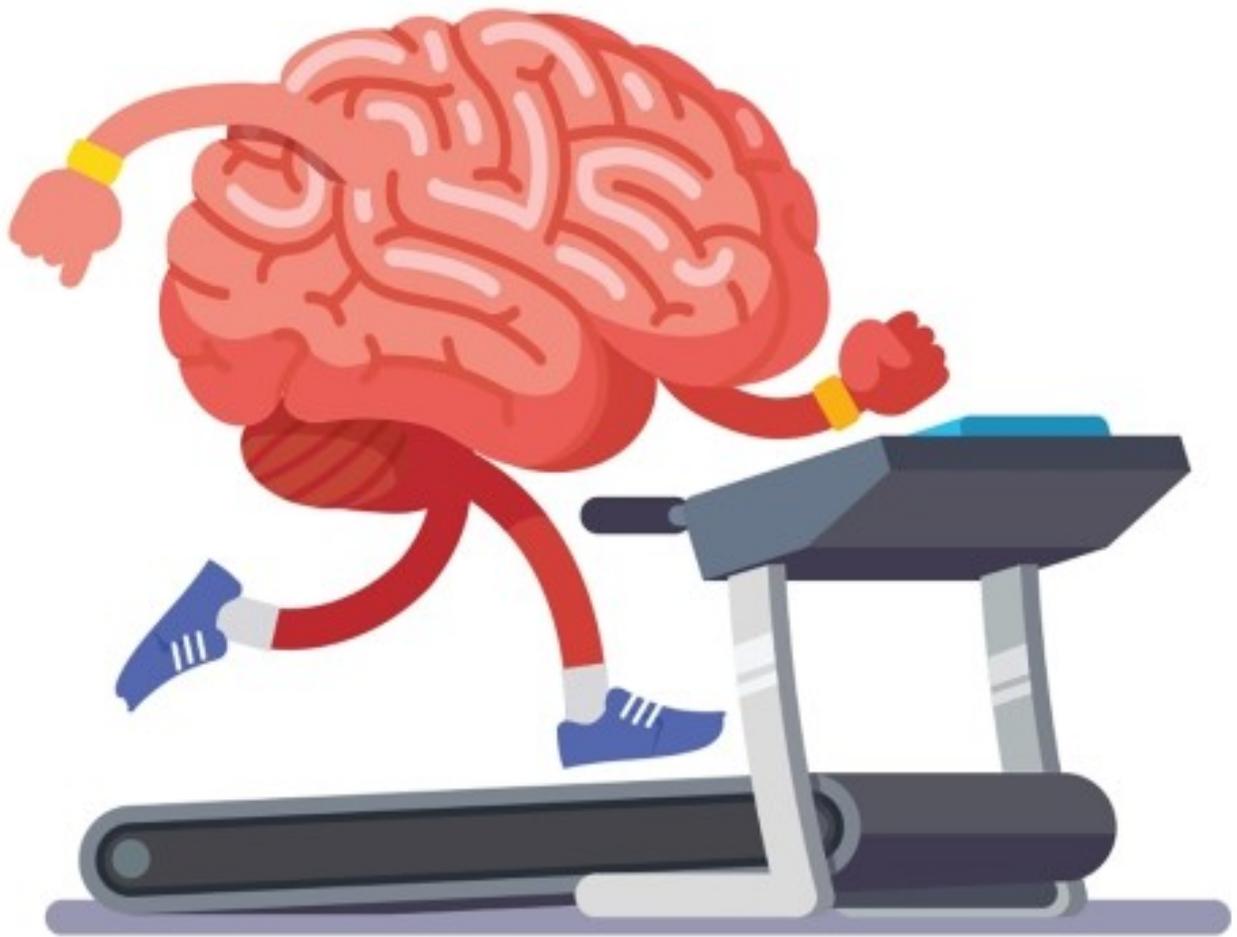


Mélisa Kemel

Les 50 règles d'or pour un **Cerveau** en **forme**



LAROUSSE

Motip Kama

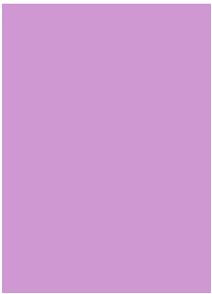
Les 50 règles d'or

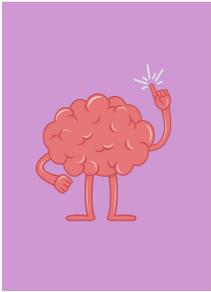
pour un cerveau

en forme



10 rue de Valenciennes - 75013 Paris - France





Maison Kamei

Les 50 règles d'or

pour un cerveau

en forme



20 rue de Valenciennes - 75013 Paris - France

LESTIPIIRITÄÄ

1. Pöytäkirjan lausunto	4
2. Esityksen valmistelu	50
3. Pöytäkirjan lausunto	52
4. Pöytäkirjan lausunto	55
5. Pöytäkirjan lausunto	55
6. Pöytäkirjan lausunto	55
7. Pöytäkirjan lausunto	55
8. Pöytäkirjan lausunto	55
9. Pöytäkirjan lausunto	55
10. Pöytäkirjan lausunto	55

LESTIPIIRITÄÄ

11. Pöytäkirjan lausunto	55
12. Pöytäkirjan lausunto	55
13. Pöytäkirjan lausunto	55
14. Pöytäkirjan lausunto	55
15. Pöytäkirjan lausunto	55
16. Pöytäkirjan lausunto	55
17. Pöytäkirjan lausunto	55
18. Pöytäkirjan lausunto	55
19. Pöytäkirjan lausunto	55
20. Pöytäkirjan lausunto	55
21. Pöytäkirjan lausunto	55
22. Pöytäkirjan lausunto	55
23. Pöytäkirjan lausunto	55
24. Pöytäkirjan lausunto	55
25. Pöytäkirjan lausunto	55

26. Apprendre à reconnaître	50
27. Savoir reconnaître	52
28. Reconnaître	54
29. Regarder soigneusement	56
30. Analyser avec concentration plus à court terme	58
31. Examiner soigneusement	60
32. Connaître les six étapes de la perception	62
33. Pourquoi une activité physique	64
34. Reconnaître les sensations	66
35. Prendre	68
36. Voir les sensations	70
37. Reconnaître les sensations	72
38. Voir les sensations	74
39. Connaître les sensations	76
40. Les sensations	78
41. Les sensations en détail	80
42. Les sensations	82
43. Reconnaître les sensations	84
44. Reconnaître les sensations	86
45. Reconnaître les sensations	88
46. Reconnaître les sensations	90
47. Reconnaître les sensations	92
48. Reconnaître les sensations	94
49. Reconnaître les sensations	96
50. Reconnaître les sensations	98



Prenez soin

de votre cerveau

Attention fragile !

• Le cerveau est constitué de deux hémisphères, il contrôle les mouvements et les actions volontaires, l'interprétation et l'intégration des sensa-

tions et de nombreuses fonctions inconscientes du corps [1]. « Cette définition issue du cerveau ne suffit pas à comprendre toute la **complexité**

de notre cerveau.

Des études neuroscientifiques ont tenté d'isoler

primordial d'entretien sa mémoire.

Dans cet ouvrage, nous allons donc essayer de

comprendre le fonctionnement de la mémoire, les

habitudes à prendre ou à bannir pour garder un

cerveau en pleine forme ainsi que des exercices

judicieux pour entretenir votre cerveau.

FOUR IMPA FOUR IMPA

La corteza cerebral es una capa delgada de tejido nervioso que cubre la superficie del cerebro. Está formada por neuronas y células gliales que se organizan en columnas verticales. La corteza cerebral es responsable de funciones como el pensamiento, el lenguaje y el control motor.





Distinguez

la mémoire

et les mémoires

La mémoire decline naturellement avec l'âge.

La mémoire n'est pas un phénomène

unitaire. Il ne faut pas parler de la mémoire

mais des mémoires.

Voici les deux grands types de mémoires :

• **La mémoire à court terme** elle permet de retenir

sur quelques instants une information à des fins

d'utilisation immédiate.

Exemple de son utilisation : un numéro de téléphone.

C'est une mémoire très sensible aux interférences.

Il faut qu'elle soit activée à l'instant même pour que

l'information mémorisée soit perdue.

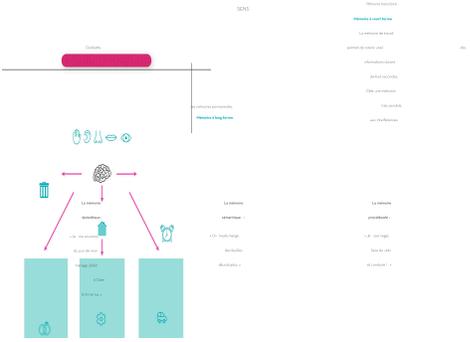
• **La mémoire à long terme** elle permet de stocker

plusieurs informations sur une durée plus longue,

de quelques heures à quelques années.

Exemple : retenir la mémoire de sa vie.

Cellulose content in biomass production
 summary of procedure



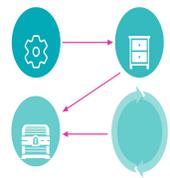


Penchez-vous sur le processus de mémorisation

Quatre étapes sont rigoureusement nécessaires
pour permettre à un souvenir de se créer et d'être
intégrés à long terme dans notre cerveau.

- **1. Encodage** : il s'agit tout simplement de l'enregistrement de l'information.
- **2. Le stockage** : c'est la possibilité de conserver les informations en mémoire.
- **3. L'accessibilité** : permet de conserver l'information en mémoire sur du **très long terme**.
- **4. La récupération** : des informations, c'est la capacité de **retrouver** ces informations au moment opportun (il s'agit d'une **mémoire** : seraguide, où on se souvient, pour retrouver un souvenir parfois oublié... Cette étape demande un effort assez important.

Si vous n'avez pas pu identifier le problème, vous pouvez être à une étape ou à deux étapes de ces quatre étapes, voire de plusieurs étapes.





RECUEIL

Faites appel

à vos sens

Aidez-vous de vos sens pour mémoriser.

Nous avons tous un potentiel pour mémoriser.
C'est la façon dont nous l'utilisons
qui est plus performante, pour d'autres ce sera
la mémoire auditive, kinesthésique, olfactive ou
gustative.

**LE PLUS DE SAVOIR QUELLE MÉTHODE
EST LA PLUS PERFORMANTE POUR VOUS**

AIDER AU QUOTIDIEN

AIDER AU QUOTIDIEN

Visuelle : les personnes ayant une mémoire
visuelle comprennent mieux des éléments nou-
veaux lorsqu'ils peuvent visualiser les inform-
tions. Elles préfèrent les images à mille mots. Si
vous avez besoin de ce type de visualiser pour mieux
retenir, cela peut vous aider une mémoire visuelle.

Auditive : les personnes ayant une mémoire audi-
tive apprennent facilement à l'oral et ont du
mal à lire et à écrire. Si vous avez

besoin d'être entendu et parler à voix haute est
que vous avez une mémoire auditive.

Kinesthésique : comme « lire » sur des « bou-
cher » vos perceptions apparemment inutiles
peuvent participer à votre agilité, donc être
physiquement actives. Elles aiment le mouvement.
Si vous avez besoin de bouger pour apprendre, c'est
que vous avez une mémoire kinesthésique.

Olfactive et gustative : les personnes ayant ce
type de mémoire retiennent facilement une odeur

ou un goût. Rappeler-vous de la petite madeline
de Proust. Ce gâteau qui déclenche le souvenir de

À la recherche du temps perdu, fait acquiescer un dip-

lôme de la mémoire de l'élève.

« Vos odeurs, vos goûts, sont reliés à des souve-
nirs, vos associations sans effort et involontaires

viennent naturellement.

Il faut mieux utiliser ces occasions au cours d'une
mémoire facile à faire.

NON CONSEIL NON CONSEIL

Mémoires dans la poche d'un cadavre et apprenez





Bien retenir

les noms propres

Comment vous appelez-vous déjà ?

Tout le monde rit pas égal face à la mémoire
 fond des noms. Pour certaines personnes, c'est
 inné. Elles n'ont pas besoin d'aide de moyens
 mnémotechniques. Pour d'autres, c'est beaucoup
 compliqué. Il faut de se retrouver face à un
 visage que vous connaissez mais sur lequel il est
 difficile de mettre un nom est fréquent.

Cela se produit aussi bien pour des personnes
 connues que dans toute autre situation nécessi-
 tant de se rappeler un nom propre. C'est normal,
 puisque vous les utilisez moins souvent que les
 noms communs.

La mémoire des noms propres n'est donc pas
 uniquement la mémoire des noms de personnes.
 Elle est plurielle (indélicatement, ville, sport).

DE SE SOUVENIR DES NOMS PROPRES ?

Pense que les **noms propres** sont généralement **abstrait** et correspondent à des **exemples** souvent **uniques** par rapport aux **concepts** et aux **noms communs** ou mots usuels. Le mot « table » est très répété dans nos réseaux neuronaux.

Contrairement au nom du **pharmacien** de notre quartier ou de la **ville** que nous n'avons visité qu'une seule fois dans notre vie. Nous avons donc

plus de facilité à se souvenir de "ma table" ou de

Les noms propres ont pas de

signification évidente. Il faut

savoir que plus les noms sont

afféctivement ou **positifs** (spécifier

ment ou **généraliser** le nom)

moins de les oublier.





Améliorez votre mémoire des mots

Lire, lire et toujours lire ! Plus les mots
ont été répétés, renforcés, automatisés,
plus la probabilité pour qu'ils reviennent
en mémoire facilement est grande.

Il est important d'avoir un vocabulaire riche, afin
de retrouver plus facilement le mot « juste », mais
parce qu'il s'agit souvent de mots que nous
exprimer sans aussi lire et écrire avec rapidité,
rigueur et précision.

Malheureusement, l'inverse est vrai : **Plus** notre

stock de mots est pauvre, plus le risque d'utiliser

des « faux-mots» est important.

Donc, au lieu de faire une lecture qui le mot que
vous ne trouvez pas, essayez profondément d'écouter
d'inventer le mot et pensez à autre chose. Le mot
finira par revenir à un autre moment. En attendant,
utilisez un synonyme ou décrivez la situation.

La mémorisation est toujours un retour
pour la mémoire, mais sans s'y attendre,
elle peut se révéler insuffisante.

**VOICI QUELQUES STRATEGIES POUR MEUX
MEMORISER LES NOMS PROPRES**

- **Transformer** ce qui est abstrait en concret par exemple on peut chercher à mémoriser le nom de M. Desmar en imaginant une pointe lors de la première perception auditive ou visuelle.
- **Fabriquer** une image mentale en associant au nom un trait de visage de la personne ou une particularité son nez, sa bouche, sa coiffure... tout ce à quoi elle peut vous faire penser.
Exemple: Mère Minnie ou Lunettes. Ses lunettes sont composées de verres. Mère + Minnie.
- **Utiliser la sonorité** un nom propre possède des caractéristiques phonétiques.

Un lien phonétique peut donc nous conduire au nom.

• Associer un nom à un autre nom connu.

Exemple: il appelle HP. Pas son nom de personne.

regarder les vidéos: M&M's Les Femmes savantes.

QUELQUES CONSEILS QUAND VOUS

RENCONTREZ UNE NOUVELLE PERSONNE

- Portez votre attention sur son nom.
- 2. Demandez lui de vous appeler son nom ou

celui de si possible.

• 1. Essayez de vous souvenir d'un par lettre

en l'écrivant mentalement.

- 2. Utilisez vous-même des stratégies de qu'on plus haut.

POUR INFO

Écrivez le nom de la personne par lettres

et associez-le à un mot ou à un objet que vous





RECETTE

J'ai le mot

sur le bout

de la langue...

Les mots s'évaluent... Vous êtes-vous déjà retrouvé à
utiliser « tout » ou « machine » à la place d'un nom ?

Je vous rassure, ce phénomène désigne le mot sur
le bout de la langue nous est déjà arrivé à tous.
Un indice comme la première lettre du mot nous
aide généralement à le retrouver.
Il est important de ne pas stresser ou de ne pas
être confiant sur un mot tant que l'on n'a pas
un feedback, même on a de chance de le retrouver.

POURQUOI EST-IL PARFOIS DIFFICILE

TROUVER DES MOTS ?

DE TROUVER DES MOTS ?

La pauvreté de notre vocabulaire. Notre stock
de mots est réduit tout court ou réduit dans un
domaine particulier (les médecins, les avocats ou
les ingénieurs par exemple, utilisent des termes
techniques que nous ne comprenons pas ou, par

que les mots n'ont pas été appris. Chaque pro-
fession a son jargon. Pour que le mot recherché
+ «vague» → l'adjectif exprime également.

Endophrasique. Le mot est dans notre

vocabulaire, mais nous ne passons pas nous le
rapporter au moment ouhâli. Le mot recherché

peut être « bloqué » + contenu » par un autre

mot, phrasiquement (qui = sorte » de la même

figure ou sémantiquement proche) ou le même

sens ou un sens voisin

Il nous arrive par exemple de dire « citron » pour

« poisson », ou « candidat » pour « chose ».

Il nous arrive aussi de dire « passe-moi le pain »

alors qu'on pense « passe-moi le sel » ou vice versa.

Il passe l'œil quand on nous demande de passer B.

de penser « Mais où donc se jette le litte ? »

Certains mots peuvent bloquer d'autres mots ou de

tableaux par exemple l'usage d'un événement, un

sentiment bloquant que nous refusons.

D'autres sont bloqués par exemple, pour donner

l'exemple de l'usage d'un terme dans nos

ouïes. Et nous voilà maîtres comme une carpe.



Pourquoi

oublie-t-on ?

La fonction de la mémoire est double

les 9/10 des informations qu'elle reçoit.

La mémoire nous sert à retenir ce qui nous est nécessaire et à oublier ce qui n'est pas nécessaire.

de contrôler la pression de notre mémoire entre flux et le souvenir.

LA MÉMOIRE EST UNE PROSE.

Elle est tout à fait normale et est sans cesse en train de se renouveler.

de ne pas arriver à saturation, la mémoire a pour fonction d'éliminer les différentes informations qu'elle a eu à manipuler au cours de la journée.

Le cerveau fait donc en permanence un tri, un

triage utile et adapté. Il élimine donc les informations sans intérêt et emmagasine les choses importantes. Il faut savoir que c'est dans l'instant

qu'on oublie le plus. Il est donc nécessaire de renforcer et d'entraîner le plus tôt possible sa mémoire.

EMOTIONS

LA MÊME OCCASION

Dès que les émotions entrent en jeu, le cerveau

réagit mieux. Il condense mieux, mémorise

et agit plus efficacement. C'est ce qui se passe

lorsque vous êtes ému, par exemple, si vous êtes

excité par un spectacle ou une expérience

attendue. C'est ce qui se passe lors des attentats

parisiens de 2015 ?

Ces événements remontent à quel pays améri-

cain ? Pourquoi ? Pourquoi, d'ailleurs ?





Concentrez-vous !

RECHERCHE

Il n'y a pas de mémoire sans attention.

Attention est indispensable pour toutes nos actions comme le fait de conduire.

Cela dépend de la ligne ou du système

d'alerte pour pouvoir réagir rapidement si nécessaire, l'attention permet également de faire le tri

parmi une multitude d'informations, afin de choisir les plus pertinentes. Distinguer une voix dans une conversation à plusieurs ou repérer des mots spécifiques dans un film.

Cette attention est dite « sélective » mais notre cerveau est aussi doté d'une capacité « d'attention divisée » => faire deux choses à la fois.

Il faut savoir que les capacités attentionnelles sont très fragiles et il suffit de peu grand chose pour perturber cette attention.

Entendre une sonnerie de téléphone pendant une

tâche intellectuelle peut facilement nous déconcentrer. Lorsque l'attention est perturbée, cela se

traduit par des pertes de mémoire alors que la mémoire n'est pas affectée.

EXEMPLES SUJETS

LES EXEMPLES SUJETS

RELEVÉ DE DÉFICITS ATTENTIONNELS

ET NON DE MÉMOIRE

ET NON DE MÉMOIRE

- Où ai-je mis mon sac ?
 - Où se trouve votre frère après cette pièce ?
 - Où sont mes clés ?
 - Où ai-je laissé mes lunettes ?
- d'un brel à 3 fois sans avoir rien obtenu.

COMMENT FAIRE POUR AMÉLIORER

SON ATTENTION ?

SON ATTENTION ?

- Ne faites pas plusieurs choses à la fois.
- Révisez les choses à venir haut et répétez-les vous-même.
- Fixez votre attention sur les détails.
- Restez calme.

Le processus de mémorisation est conditionné par votre capacité à vous concentrer et à faire attention au moindre détail. C'est pourquoi il est nécessaire de vous entraîner. Entraînez-vous, organisez votre concentration pour obtenir le maximum de détails.



Utilisez des moyens

mnémotechniques

RESUME

Toutes les stratégies ou moyens mnémotechniques peuvent être résumés en un seul et même mot :

ORGANISATION

Et voilà !

se dit de procédés utilisés en vue de mieux fixer certains souvenirs, ou d'être plus aisément à même de les retrouver. (Le Petit Larousse)

Les stratégies ou les moyens mnémotechniques sont donc des opérations intellectuelles qui facilitent non seulement la mémorisation, mais aussi notre vie en général. Est important d'utiliser des moyens mnémotechniques qui nous sont propres, faisant référence à notre vie personnelle. Un étranger ou un moyen mnémotechnique s'appelle un certain sens de l'organisation. Plus on est organisé, moins on oublie.

- Voici quelques idées à pratiquer au quotidien :
- Faites un plan d'organisation dans l'espace.
- Utilisez un agenda.

• **Utiliser un autre médium.**

• **Trier un planning,** c'est une façon d'organiser son temps.

• **Classer/trier** en utilisant des couleurs, des catégories.

Comme vous le savez, obtenir une information n'est pas chose facile.

SYN

VOIR D'EXEMPLE D'UN MOYEN

MÉTHODE ANCIENNE

MÉTHODE MODERNE

Quelle stratégie pouvez-vous utiliser afin de déterminer quels fournisseurs à l'échelle de votre ville ?

Quelle ?

BNP (Boulevard, Naga, Plaza) et les enfants sont à l'échelle et margent des BN (Boulevard, Naga).

MES CONSEILS

MES CONSEILS

1. Engagez-vous à l'échelle de votre pays.

ouverts.

2. Utilisez des outils numériques.

pour obtenir des données précises.

ouverts.

- Différencier les images et les sensations, sensations, impressions de ce que vous souhaitez associer mentalement.

INT. MEXA

LE CERVAU/STENT MEXA

QUAND ON PRODUIT DES ÉLÉMENTS

PAR CATEGORIES **PAR CATEGORIES**

- **Par thème :** fruits, légumes, fleurs.

- **Par la première lettre du mot :** par exemple les

les mots qui commencent par A, d'un côté, ceux

qui commencent par P de l'autre, etc.

- **Par la même racine :** les racines grecques, les

par

- **Par la terminaison phonétique :** tous les mots

terminant par -on, -is, etc.

- **Par sous-catégorie :** comme les fruits rouges,

les fleurs orange ou blanches, les légumes de

hiver, etc.

NON CONSEIL **NON CONSEIL**

Être par pas les autres en priorité plus





Racontez-vous

une histoire

Visualiser peut parfois être insuffisant
pour le mémoire. Il faut alors raconter.

Pour cela, imaginez une histoire autour de mots,
de chiffres ou de personnes. Une histoire permet

d'encoder les informations et d'ordonner le processus
de mémorisation.

Exemple: apprenez le neuf mots suivants en
associés à l'éphant, carotte, arc, marbeau, abelle,
verme, oignon.

Puis laissez cours à votre imagination : « C'est
l'histoire d'un **éphant** qui mange des **carottes**
des **vermes** et des **carottes** tous les jours. Il
décide de faire un **verme** d'eau. Son maître décide
de mettre son **marbeau** pour le sortir. Il rencontre
une **abeille** qui pique l'**éphant**. Le maître décide
de lui libérer avec un arc. »

Cette histoire est absurde, voire loufoque. Tant
mieux. Plus c'est saugrenu, plus la mémoire en
souviendra.

Mettez votre cerveau

Vive la gymnastique cérébrale !

La mémoire est un muscle. Pour avoir un cerveau

en pleine forme, il faut donc l'exerciter ! Encore

et toujours ! Il existe de nombreuses activités per-

mettant de perfectionner votre mémoire

• Les jeux de cartes qui stimulent votre cerveau

mémoire, logique, concentration, attention, etc.

• **Les échecs** : rendent votre cerveau capable pour anticiper les coups, la stratégie, la logique, la planification, la concentration, la logique, la planification, la stratégie.

• **Les échecs** : ils entraînent votre cerveau à la concentration, le calcul, la logique dans l'espace et les stratégies. Plus on s'y met tôt, mieux ça va !

• **Les mots fléchés et mots croisés** : ils améliorent les compétences verbales et en plus ça détend !

• **Les ateliers mémoire** : le fait de s'inscrire dans un groupe permet d'acquiescer votre motivation et vous oblige à être assidu.

Il existe également de nombreux sites internet pour stimuler votre mémoire et des applications à télécharger sur votre téléphone ou votre tablette.

Nez jamais complaire le cerveau, ça détraque !

•• **Identifiez des emplacements** : à l'intérieur de

vos palais, imaginez-vous sur votre pallasson

À cet endroit, vous devez apprendre la première

phrase d'un discours, par exemple, au moment d'ouvrir le

parc, vous apprenez la deuxième phrase, ensuite

vous enfilez vos chaussures près du meuble

blanc, là vous apprenez la troisième phrase de

vos discours, etc.

•• **Explorez votre palais** : une fois que votre palais

est construit linéaire - éléments à mémoriser,

vous devez vous y promener mentalement. Plus

vous explorez mentalement votre palais, plus

vous vous souvenez de son contenu.

•• **Utilisez votre palais** : vous avez besoin de vous

souvenir de votre discours ? Partez du point de

départ de votre palais et parcourez mentalement

vos éléments (pallasson, serviette, meuble blanc

dans l'entrée, ...)

Le palais de la mémoire est une technique infai-

table, mais peu utilisée à tort. Il faut persévérer

et souvent il n'y a pas de résultats immédiats sur votre

capacité de mémorisation.

Visualisez

10/01/2019

Utilisez sans modération des dessins,
des symboles, des pictogrammes, des couleurs

ou des graphiques.

La troisième façon d'apprendre un texte ou une
différence est la **visualisation**. Cette stratégie fonctionne
très bien.

Transformez le texte en images ou en symboles.
Il sera **plus facile de se souvenir du schéma** que
du texte car vous l'aurez assemblé à votre façon. Le
premier schéma est celui du texte.

Voici le schéma.
N'oubliez pas de dessiner les symboles.

FAITES CE TEST FAITES CE TEST

Prenez une feuille et un
stylet. Dessinez ce que
vous imaginez de la définition
d'une synapse.

réponse



1/2019

•• **À l'origine cette visualisation fonctionnelle avait**

été bien pour les mathématiciens : dans les faits, lors, on s'imagine un globe coupé en plusieurs parts.

•• **On peut également utiliser cette stratégie de**

visualisation pour ne pas oublier nos rendez-vous de la journée : imaginez vous entouré de balles colorées, rendez-vous et classez les dans l'ordre d'accomplissement. Mettez y un petit décalé si possible en faisant pour vos cinq sens.

Exemple : je débute ma journée avec un café, je dois ensuite faire la frige avec l'aspirateur qui est dans la chambre.

Une fois la frige terminée, je dois me rendre chez le dentiste avec mon fils puis retourner à la maison préparer le repas, etc.

Cette visualisation permettra de faire les différentes tâches dans votre journée.

NON CONSEIL NON CONSEIL

Écrivez votre visualisation sur un grand papier.

Vous pouvez utiliser des couleurs et des images.





Utilisez

une mind map

Une mind map est un moyen efficace pour mémoriser diverses informations. Elle consiste à dessiner votre réflexion sur un sujet.

MISE EN GARDE

QUE PEUT-ON FAIRE GRÂCE

- Mettre en évidence les informations importantes
- Noter
- Représenter visuellement une information.
- Prendre des notes de manière claire et organisée.
- Résumer un texte.
- Faire un sujet complexe.
- Faire un cartage pour des tâches.
- Faire un résumé.

COMMENT FONCTIONNE UNE

- Il faut un sujet principal - toutes les mind maps ont un thème central commun. Il est symbolisé par une image ou un mot.

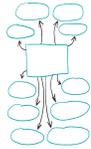
• Elle se dessine sur une page horizontale en raison de son agencement vertical.

• Elle se constitue de branches par sous-thèmes articulées autour du thème central : vous pouvez utiliser des symboles, des mots, des couleurs ou images illustrant des idées simples et faciles à mémoriser.

• Elles proposent des classifications sous des préambules formelles ou personnelles.

La mind map constitue

un moyen efficace de
propose réflexion, simple,
fidèle par une représentation
formelle et graphique
performante.





Appliquez

la restructuration

par questionnement

Qui ? Qu ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?

Pour apprendre un texte, on peut aussi utiliser la

stratégie du questionnement. Ce type de questions sollicite votre logique, votre réflexion. Ainsi, vous commencerez à vous approprier le texte en

le reformulant. Il sera donc plus facile à retenir pour votre cerveau.

Exemple : essayez d'apprendre cette définition

d'une synapse = Zone de jonction entre deux neurones

où l'un des neurones assure la transmission des

informations de l'un à l'autre. « Effect. (niveau)

• Qui ? Une zone.

• Qu ? Entre deux neurones.

• Comment ? Assure la transmission.

• Pourquoi ? Des informations.

Grâce au questionnement, le fait est plus facile.

Par conséquent, très facile à apprendre.



Faites une liste de courses !

Besoin d'aller au supermarché ? Organisez-vous

à faire une liste en vous lançant un petit défi :

Le mémoriste

✓ Vérifiez votre liste avant de passer en caisse, cela

vous évitera un aller-retour pour rien.

Organisez-vous à votre façon :

• **Par catégorie** : fruits, légumes, boissons...

• **Par emplacement dans le supermarché** :

commencez vous à réfléchir à vos courses en vous

dirigeant vers l'entrée du magasin ou vers le rayon

de droite de votre supermarché ? Quels aliments

êtes-vous ? Dans quel rayon pouvez-vous

vous acheter ?

• **Par emplacement dans le frigo** : qu'est-ce que vous

mettez le bas de votre frigo ? Au milieu ? et en

haut du frigo ?

Une fois la liste de courses mémorisée, ne la

regardez plus et faites confiance à votre mémoire.



Retenez

vosre emplacement

de parking

Vous ne savez plus où vous êtes garé ?

Mais qu'est-ce que ça veut dire ?

et retenir le nom de la rue.

- **Une fois garé**, regardez toujours le nom de la rue où votre véhicule est stationné.

- **Essayez de vous souvenir du nom de la rue** avec vos moyens mnémotechniques.

Exemple : la rue du Cambodge me fait penser à mon voyage à Paris / rue de la Mare à une mare avec des canards dedans / rue du Rouleau à painneuf / rue du Port-au-Chien à des chiens sur un port, etc.

Et toujours, l'émotion est **visuelle** : **soyez**

images : ça aide à retenir une part d'histoire.

Cela ne fonctionne pas si on ne garde pas l'information : ça ne me va de rien de me souvenir d'un détail dans la mémoire.

ISTOIRLE NUMERIQUE DE L'EMPLACEMENT

Donc aide pour réviser le numéro de l'implacement.

1. Créez une table de rappel simple de 0 à 100.

• Écrivez les personnes, les lieux ou les choses

logique, en faisant appel à tous vos sens : odeur

gout, vue, etc. On peut être associé à une

vie de naissance, le 2 à notre chat, le 3 au dou-

bleu de notre fil, etc.

• Pour leur sonnet, le 5 peut faire penser à la ville

de Troyes, le 6 à une soie, le 8 à une halle.

• Pour le bas de vos effluves, le 7 à la police, le 10

au pompier, etc.

2. Transformez les chiffres en mots.

Donnez un exemple de correspondance

• Les numéros correspondants

but, l'Y à l'Y donnera le mot « Yogi »

• Le C donnera le mot « Chat » et la lettre « do-

mine le mot « Lion » et la lettre «

• À vous de faire une phrase « Yogi Co

Le Chat est un Lion »

• litteck 86Ae

• lettre de 8 à hubot,

• lettre l

• lettre - 2502a

POUR VOUS • POUR VOUS

Attention : l'implacement n'est pas





Apprenez une langue étrangère

Apprentissage d'une langue étrangère:

des bénéfices multiples.

L'apprentissage d'une langue étrangère requiert patience et régularité. Mais le jeu en vaut la chandelle.

de ce que les **benefits de l'apprentissage d'une langue étrangère sont variés**. Il n'y a pas d'âge pour apprendre une langue étrangère.

Alors pourquoi pas vous ?

NE AMÉLIORER

LE BILINGUISME AMÉLIORER

ET COGNITIVES

LES CAPACITÉS COGNITIVES

- **Renforce le cerveau** car lorsqu'une zone du cerveau est sollicitée, elle se développe et se renforce en créant de nouvelles connexions entre les neurones. Cela permet de dynamiser la santé de vos neurones et donc de le garder en pleine forme.
- **Les capacités cognitives s'améliorent** et cela aura de meilleures aptitudes à la réflexion.

à la prise de décision, ou dans le fait d'effectuer plusieurs tâches au même moment.

- Tout cela permet de **valider le degré cognitif** de votre cerveau.

APPRENTISSAGE D'UNE LANGUE

ÉTRANGÈRE AMÉLIORE LA MÉMOIRE

- **Apprentissage d'une langue** diminue le risque au niveau de la sphère langagière : vocabulaire, phonétique, grammaire...
- **Pratiquer une langue**, à l'écrit ou à l'oral, fait appel à votre mémoire afin de récupérer et réviser les différentes informations apprises.
- **Les effets sur le long terme** sont : une facilité à apprendre, mieux des idées ou des événements.

REVENIR APRÈS UN DÉPLACEMENT

DALYNIEN

- **Plusieurs études** ont confirmé que les personnes âgées bilingues pratiquent au quotidien deux langues étrangères ou vivent **étudier l'apparition de maladies neurodégénératives de plus de 4 ans**.
- **Apprendre plusieurs langues étrangères** diminue donc votre risque de développer une maladie.

des bizarreries !

Écrivez votre essai.

Plus le cerveau sera surpris, plus il retiendra. De nombreux résultats expérimentaux ont affirmé que les **événements distinctifs et inhabituels sont**

mieux mémorisés que les événements communs.
La **distinctivité** conduit à une meilleure mémoire pour des informations sortant de l'ordinaire, tout ce qui est atypique facilite la mémorisation.

Prenons l'exemple du prénom **Curigondo**. Ce prénom sera plus facile à retenir que Jean ou Charles car **il est peu courant**. De même, si vous voyez des lettres d'orthographe dans une liste de mots, vous êtes plus susceptible de vous en souvenir.
« orthographe » « gagna » « dérive » « gagna » « ou » « nature » « dérive » « dérive »

Mettre des clés dans un panier de pommes, serait tellement bizarre que votre mémoire pourrait s'en souvenir.

Et si on essayait ?



Lisez

La lecture apporte du savoir et fortifie la mémoire.

Pendant une séance de lecture, le nombre de connexions neuronales augmente dans deux régions du cerveau :

- **Celle du cortex temporal gauche** (c'est là que réside la réciprocité de la langue).

- **Celle de la région associée aux représentations sensorielles** (sensit du corps).

Le fait de lire agit donc sur deux axes :

1. **Le cerveau augmente donc son activité.** Avec la lecture est un bon moyen de le tenir en alerte.

2. **Il agit sur les affections émotives dans le cerveau.**

Une fois que vous avez fermé votre livre, votre

cerveau continue sur sa lancée. Il garde en mémoire

ce que vous venez de lire.

Le meilleur moyen d'entretenir son cerveau,

c'est de le faire fonctionner.

10/10/2017



La mémoire se perd mais l'écriture persiste.

Écrire manuellement permet de travailler les

zones du cerveau relatives à la mémoire en les activant. Des chercheurs ont identifié ces zones cérébrales. Une approche de celles qui nous permettent de traiter l'information et de la gérer.

On pourrait appeler cela la « mémoire » scriptive. Certains personnes ont plus de facilité à mémoriser en écrivant l'information à retenir.

Essayez d'écrire une page intéressante sur

un sujet qui vous intéresse. Soulignez les informations importantes avec des couleurs. Les couleurs aident à mémoriser les informations importantes.

Quand nous voulons apprendre un cours à l'université, nous utilisons des couleurs avec des étiquettes colorées dans nos livres et nos notes.

Appliquez à cela des éléments visuels comme des schémas ou des images et le tout est parfait.



Les personnes qui parlent mieux n'ont même pas besoin de temps à retrouver leur affaire que les personnes qui ne parlent pas.

• **Parlez à haute voix.** Non, je vous rassure, on ne

vous prendra pas pour un fou !

Parler sollicite votre mémoire auditive mais pas

que ? **Cela fait aussi appel au langage** en faisant

travailler les mots et la fluidité du langage en par-

lant les mots au bout de votre langue

et répondant pas à votre

• **Parlez à haute voix. C'est également votre atten-**

tion. Habituez donc plus à énoncer votre action

haut voix.

Si on ne parle pas, comment ça se passe ?

Cela prépare votre cerveau à mieux discerner

certaines éléments de l'environnement, mais aussi

d'un **améliorer** les fonctions.

MOUILLÉ



Apprenez

à vous relaxer

La relaxation fait du bien à votre cerveau.

La relaxation est une pratique exercée dans le cadre des médecines douces. C'est un moyen d'être dans un état de détente.

Elle permet de se relier à son présent par :

- le biais d'un travail sur la respiration.
- la prise de conscience.
- la détente de toutes les parties du son corps.
- la visualisation.

La relaxation *longue* est *profitable* également

- Apprend à être à l'écoute de son corps, de ses émotions et de son mental.
- Modifie nos schémas négatifs.
- Apprend à gérer nos émotions.
- Élimine le stress.
- Permet d'accéder à un état de bien-être entre veille et sommeil.
- A pour but d'améliorer la concentration.

- Réduire le tonus musculaire.
- Aider à trouver un esprit serein.

Le cerveau fonctionne mieux quand il est reposé.

- Plus on est détendu, plus on mémorise... car la mémoire dépend de la qualité de concentration.
 - Lesommes tout pas le seul moyen de consolider ses données, une pause de dix minutes peut suffire.
- La relaxation se révèle être tout aussi bénéfique.

Les différents moyens de se relaxer :

- les sophrologes.

- les yoga.
- les massages (shatsu, réflexologie...)
- le sport.
- le tai-chi.
- le qi gong.
- écouter de la musique.





Tentez de vous

déstresser

Le stress, l'inertie numéro 1 de la mémoire.

Le stress est un état de tension qui agit sur l'organisme.

Nous voici quelques exemples de facteurs de stress :

- **Dans le milieu professionnel :** absence de objectifs,

absence de pression...

- **Dans notre quotidien :** oubli d'un rendez-vous, retard à l'aéroport, embouteillage, annulation d'un vol...

• **Dans nos pensées :** les pensées négatives qui ne cessent de ressasser

- **Sur la vie personnelle :** rupture et reprise de la vie personnelle, problèmes familiaux, problèmes de santé...

STRESS ET MÉMOIRE

STRESS ET MÉMOIRE

Le stress entraîne la mémorisation, et donc la rétention de l'information. Ne vous est-il pas déjà

arrivé de ne plus rien savoir lors d'un examen ?

De vous retrouver face au syndrome de la feuille blanche ?

Il s'agit d'un phénomène qui est tout à fait normal, mais

impossible de vous en soulever ?

Savoir que vous avez les mêmes connaissances que la salle. Vos informations sont bien rangées dans un des coins de votre mémoire. À vous de trouver la clé du tiroir !

Si le stress est répété, les hormones peuvent provoquer :

- des troubles digestifs,
- Une augmentation des tensions et raidissements artériels,
- Une rétention d'eau,
- Une fatigue,
- Un affaiblissement des défenses immunitaires.

Comment lutter contre le stress ?

- Respirer,
- Raisonner vite et avec confiance en vous,
- Pratiquer une méditation douce (yoga, relaxation),
- Pratiquer des séances de musculation.

Expérimenter la source de stress :

- **Rec.** Le rire permet d'oxygéner le cerveau et donc d'éliminer le stress.
- **Rire de yoga** et pratiquer le tai-chi.
- **Différencier les émotions** : [message](#) [son](#)



Méditez

RECHERCHE

La méditation pour améliorer sa mémoire ?
Oui, à condition de la pratiquer régulièrement.

Étendez la jeunesse de vos neurones en méditant : contrairement à ce que l'on croit, durant la méditation, les neurones actifs, les cellules, permettent d'optimiser la mémoire, la concentration, autant qu'elle facilite la **réduction du stress et de l'anxiété**.

Plusieurs études ont montré les bienfaits de la méditation sur le cerveau :

- Des **DMH** chez des personnes pratiquant fréquemment la méditation qui améliorent les connexions neuronales.
- Une étude américaine conclut que la pratique de la méditation pour la « méditation transcrit » améliore la connectivité cérébrale.
- Des chercheurs ont publié une étude constatant que le cerveau des personnes âgées méditantes pendant leur vie présente moins de signes de vieillissement.

LA MEDITATION EN UNE CONSCIENCE

Cette méditation, inspirée par le bouddhisme, vise à développer la conscience de soi-même et de son environnement. Elle consiste à observer ses sensations et ses émotions sans jugement, et à se concentrer sur le moment présent. Son principe consiste à être ici et maintenant, à ne pas se laisser distraire par les pensées et les sensations qui passent dans l'esprit.

LES BÉNÉFICES DE LA MEDITATION

- Réduit la concentration.
- Améliore les mémoires à court terme.
- Accroît la lucidité, l'attention.
- Réduit le stress.
- Réduit le besoin de sommeil.
- Active le système immunitaire.





Mangez sainement

ESCI0117

Alimentation, en plus du sommeil, joue un rôle
fondamental pour garder un cerveau jeune
forme et booster sa mémoire.

Les oméga 3 permettent de garder un cerveau
performant et entraînent une bonne mémoire.
Certains aliments en contiennent du cerveau.

- **Les fruits secs et les noix** sont de très bonnes sources d'oméga 3. En plus de cela, ils contiennent des antioxydants et de la vitamine E protègent les cellules du cerveau.

- **Les légumes verts** sont riches en vitamine K, B₁₂ sont importants pour améliorer la mémoire et la concentration. Grâce au fer que contiennent les légumes verts, l'oxygène est mieux transporté dans le cerveau ce qui permet de mieux se concentrer et de mieux mémoriser.

- **Les huiles végétales** : les matières grasses sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre cerveau. Mais il ne faut pas tous les prendre. Les huiles végétales sont riches en oméga 3 et en vitamine E, elles améliorent notre cerveau.

Diluez les huiles de soja ou huile de noix.

Attention à ne pas les chauffer et à choisir une

première pression à froid !

• **Lécithine végétale:**

glucides complexes,

vitamines B, C, E,

et produits cédés

liens complets

sorte produits

important pour

la digestion

veau en pleine

forme.



ATTENTION

Attention à la température de cuisson

de la viande



Améliorez votre

concentration

grâce à certains aliments

- Un esprit sain dans un corps sain -

Voilà un adage qui résume à lui seul le secret pour

garder son cerveau en pleine forme.

• **Le chocolat.** C'est bien connu, le cerveau aime le sucre. Il est riche en théobromine et en théophylline qui sont deux substances qui stimulent le cerveau. Il est aussi connu comme un excellent antistress. Plus le chocolat est riche en cacao, meilleure sera la concentration.

On privilégie donc 70 % de cacao au minimum !

Dégustez le chocolat noir avec modération.

le champion de la concentration ! Du chocolat ?

Oui, mais avec modération.

• **Le thé vert et le ginseng.** Le thé vert contient beaucoup de catéchines, un excellent antioxydant. Consumé avec modération, il a des effets favorables sur la concentration et la mémoire.

Consommer la gomme, les Indes d'Asie
fidélité pour ses vertus antistress, antifatigue et
sa capacité à booster le système nerveux. Mais
d'être aussi riche en caféine, n'abusons pas.

• **Lentilles noires** pour combattre la fatigue
et le stress, tout comme les autres produits de la
roche (pouffe, gelée royale...)

Restez alertes même si vous êtes fatigués :
sucre, potassium, calcium, de vitamines B et C. Il
procure une sensation de bien-être propice à une

Bonne concentration.
C'est pourquoi il est recommandé de consommer de
cerveau et a des propriétés stimulantes pour
l'attention mais aussi la mémoire. N'hésitez pas à
saupoudrer vos plats d'un peu de son.

ATTENTION

Evitez la consommation de...

pour que vous n'avez pas de...

pour éviter de...

pour éviter de...

Évitez les addictions

RECHERCHER

Trop boire nuit à la mémoire,
trop fumer l'interdit.

ALCOOL **ALCOOL**

À dose très élevée le vin rouge peut avoir un rôle protecteur grâce à ses effets antioxydants, mais lorsque l'on boit trop, l'alcool

a un effet très toxique sur le cerveau.

Les personnes dépassant la limite autorisée de 10 g d'alcool par litre de sang en France accen-

tuent le décès de leur mémoire et accélèrent la détérioration du cerveau.

Consommer de l'alcool engendre :

- une difficulté de mémorisation.
- une diminution des capacités de raisonnement.
- une altération dans la prise de décision.
- un engourdissement des cellules provoquant un ralentissement entre les neurones.
- des comportements inappropriés.
- presque des maladies neurologiques dont les effets sont dévastateurs pour le cerveau.



Altération de la consommation de l'alcool Les neurones meurent et le volume du cerveau diminue tout comme lorsque l'on fume trop.

LE TDMC

LE TDMC

Consommer du tabac provoque :

- Une destruction des neurones.
- Une altération des fonctions cognitives mémoire, langage, raisonnement.
- Une dépendance psychique.
- Une dépendance physique.
- Une altération des artères du cerveau pouvant aller jusqu'à un AVC accident vasculaire cérébral.
- Une diminution du volume global cérébral.
- Une sclérotisation des artères du vieillissement.

Pour garder un cerveau en forme, vous devez donc en qu'il vous reste à lire :



Consultez
dans une démarche
de prévention

Adoptez le principe de précaution.

Bien que notre cerveau soit protégé dans notre boîte crânienne, il est très sensible et très fragile.

Afin de protéger votre cerveau, nous recommandons de consulter votre médecin. Il pourra vous faire passer des examens ciblés comme par exemple un test sur le

cerveau : le **diabète**, l'**hypertension**, l'**hyperthyroïdie**, la **déshydratation**, la **dépression**.

Il est important de surveiller tous ces facteurs de risque afin de maintenir un cerveau en forme.

Le diabète provoque :

- des problèmes métaboliques,
- des problèmes d'apprentissage.

Hypertension artérielle (HTA) :

- Est un facteur de risque cardio-vasculaire.



- Exerce une influence sur notre capacité à mémoriser de nouvelles informations.
- Amplifie les effets du vieillissement du cerveau.

Dysperforation peut déclencher :

- Une irritabilité.
- Une impatience.
- Une irritabilité.
- Une dépression fluctuante.
- Une perte d'intérêt.
- Un ralentissement du processus mental.
- Une obtusité intellectuelle.

La **déshydratation** peut provoquer :

- Une absence de la mémoire.
- Une fatigue.
- Une baisse de la vigilance.
- Une baisse de la concentration.
- Une baisse des performances.
- Une baisse des capacités intellectuelles.

La **dépression** est un trouble dépressif qui provoque :

- Une diminution de l'attention, de la motivation, de la concentration.



Pratiquez une activité physique

RECHERCHE

Un cerveau de sportif se porte mieux qu'un cerveau

de non-sportif.

Pratiquer un exercice physique permet de lutter
contre le stress, la dépression, la démence et la

prise de poids. Le sport est un remède contre le
démence et l'Alzheimer. La conscience des cellules
neurosciences se situe dans notre hippocampe.

En effet, la pratique sportive permet la création
de nouveaux neurones. Ça agit sur le cerveau et
aide à retarder le vieillissement. Au point que la
science a prouvé que plus efficace pour ralentir le
démence cérébrale à l'âge.

VOIR

COURIR MIEUX LE CERVEAU AGILE

Plus vous êtes sportif, plus votre cerveau physique
démontre des améliorations de volume de
travail de 10 % et plus particulièrement ses capaci-
tés d'apprentissage, d'attention, d'organisation et
même son humeur.

Le sport permet ainsi de stimuler les profils:

bons, cérébraux et d'augmenter l'agilité mentale.

C'est le meilleur remède de bien-être car marche de 30 à 60 minutes tous les jours. Commencez par faire trente minutes, trois fois par semaine.

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

REGULARISER

- Éviter un poids de forme.
- Lutter contre les MC (diabète, obésité, cholestérol, hypertension artérielle, trouble du rythme cardiaque).
- Maintenir l'équilibre et la mobilité.

• Favoriser le bien-être et l'estime de soi.

PROTEGER

MES CONSEILS

• Adapter l'activité à son état de santé.

• Éviter les blessures (chauffez-vous bien).

• Faire attention à son alimentation.

• Éviter de fumer et de boire de l'alcool.

• Éviter de prendre des médicaments sans avis médical.

• Éviter de prendre des médicaments sans avis médical.

• Éviter de prendre des médicaments sans avis médical.



Ne restez pas inactif

RECHES-SP

Perdre la mémoire, c'est perdre le contact

avec le monde.

Le fait de rester inactif accélère le vieillissement de l'organisme. Il faut savoir que le bobot est le plus néfaste pour le cerveau que le tabac.

NE TOUJOURS PAS SAUVA LA ROUTINE

Monte le cerveau. Travaillez. Prenez des pauses.

La sédentarité est un facteur de risque des AVC.

Etre peut également être à l'origine de maladies neurodégénératives. Donc courez, et courez sur le monde.

• Pour garder vos neurones en forme, il faut sur-

veiller à garder le cerveau actif.

Adonnez-vous à des activités.

• Diversifiez vos activités

permettre d'être de

différentes parties du cerveau.

• Nourrissez votre cerveau

sur tous les plans car plus on s'active, plus on devient performant.

• • **Développer toute activité manuelle qui donne lieu**

concrète à votre enfant(e). Cela développera votre

imagination, votre sens de la perspective et votre

raisonnement spatial. Vous bénéficiez ainsi d'un contrôle

direct de ce qui est

• • **Entourer votre enfant(e)**

faible : bonbons, petits

enfants, nouveaux films,

visites, le stimulent le

construit, nouveauté

interactions sociales

• • **Renforcer vos liens**

remontez le temps

remontez le temps

travaillez des relations

sociales variées : parents, amis, voisins. Cela

réduit le risque de dépression, de stress, de

dépression ou de



POUR INFO | **POUR INFO**

la dépression peut être évitée grâce





Positivez

RECETTE 20

Souriez et vous rajeunissez !

Une tumeur dépressive peut être néfaste pour le cerveau. Une étude confirme que les capacités intellectuelles sont altérées lors de la dépression.

Le dysfonctionnement cognitif, la perte et les troubles de la mémoire peuvent en partie être dus

à des pensées négatives et des idées noires.

Il y a aussi une part psychologique : avoir une

bonne estime de soi est essentiel pour maintenir

son cerveau jeune et en pleine forme.

• **Mettez confiance en votre mémoire.** Si l'on se

dit que notre mémoire va y arriver alors on arrive à relever le défi. La virgule dit « y a le

peuvent, parce qu'ils pensent qu'ils le peuvent. »

Estime de soi est donc essentielle pour avoir un

cerveau heureux.

• **Entourer-vous de gens optimistes.** Le bonheur

est contagieux.



Vive la nouveauté

Tout comme la routine
n'est pas bénéfique pour les rongeurs.

Pour que votre eau reste en forme, il a besoin
de nouvelles molécules de stimulation. Auparavant,
de nouvelles choses permettaient de créer de nouvelles
connexions neuronales.

Plus vous apprenez, plus les connexions entre les
cellules du cerveau se renforcent. Cela rend le cer-
veau plus élastique.

N'hésitez pas à partir en voyage, au cinéma, à
expérimenter de nouvelles activités telles que la
musique, le patin à roulettes, le bridge ou apprendre une
langue étrangère.

Plus votre eau fait de choses différentes, plus
il sera stimulé et pourra ainsi créer de nouvelles
connexions neuronales. N'oubliez pas, votre cerveau
doit être « nouveauté »!

© 2015 H&M



Jouez et écoutez

de la musique

RECHERCHES

Au-delà du plaisir et des émotions qu'elle suscite,
la musique a des effets notables sur le cerveau.

Approche à partir de la neurophysiologie des
zones cérébrales, notamment l'hippocampe, qui

joue un rôle primordial dans la mémorisation et
l'orientation.

- Elle est associée à un ensemble de neurotransmetteurs qui la structure.
- Les régions cérébrales s'activent conjointement, assemblant les connexions synaptiques.
- Grâce à cette activation, on observe une augmentation du nombre de neurones et la communication des informations devient plus rapide.

MUSIQUE ET MÉMOIRE

MUSIQUE ET MÉMOIRE

- Écouter une œuvre musicale met à jour les quatre lobes cérébraux dont le rôle de l'hippocampe qui joue un rôle dans le fonctionnement de la mémoire.

- La pratique aide aussi à préserver les capacités cognitives.
- Les musiciens ont plus de matière cérébrale que les non-musiciens.
- La musique a un impact positif sur le fonctionnement de notre cerveau et sur nos compétences intellectuelles.
- Elle diminue le stress, améliore l'humeur et le nombre de neurones et de connexions synaptiques.
- Elle contribue à modifier la structure du cerveau et à élargir la palette de capacités cognitives.



Veillez à la qualité

de votre sommeil

Le sommeil n'est pas la faculté d'être éteint

mais de pouvoir l'être.

Le sommeil organise en cycle 4 à 6 cycles par nuit. Il est composé de stades, de phases et de

activités physiologiques très différentes : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal (ou l'onirique), éveil.

Un adulte dort en moyenne sept à huit heures par nuit. Ceci reste très variable en fonction des individus. Il y a de gros et de petits dormeurs.

SOMMEIL ET MÉMOIRE

Pendant le sommeil, on observe une augmentation

du nombre de neurones au niveau de l'hippocampe,

là où la mémoire se construit.

C'est aussi durant les rêves que se consolident

les apprentissages.



Durant la phase de sommeil permet de
favoriser les capacités d'apprentissage d'un nouveau
de **consolider** la mémoire déclarative.
La phase de sommeil paradoxal, un quart de
nuit par nuit, joue le même rôle de consolida-
tion procédurale et émotionnelle.
Souvent, en début d'après-midi, vous pouvez
constater une diminution des capacités d'apprentis-
sage. Une exposition à un événement traumatisant
à apprendre et servir à consolider quelque chose
après récemment, le matin même par exemple
Évitez les somnifères. Ils font baisser l'attention
et provoquent des troubles de la mémoire. La
Médicament de santé (MDS) recommande une
prescription limitée. Si vous en prenez depuis
des années, n'arrêtez pas du jour au lendemain
et consultez votre médecin.
Essayez la photothérapie. Cela vous permettra
des nuits moins agitées et des journées moins
sommolentes.
Essayez l'EEG (éthérapie cognitive-compor-
tementale) qui offre une double action à la fois sur la
pensée et sur le comportement. Cette technique
visera à renforcer le cycle sommeil-veille.



Construisez

votre cerveau

RECHERCHE

Selon le neurologue Gilbert Heisler, le cerveau

est constitué de lipides, dont le DHA. Si celui-ci

est de bonne qualité, permet d'entretenir un cerveau

en bon état.

Intégrer des acides gras essentiels

et une partie. Comprenez que les briques ont été

mises à disposition pour fonctionner à la

bonne vitesse et de manière à ce que

l'ensemble soit le plus efficace possible.

et les neurones ne sont autre que des cellules.

LE RÔLE DES OMEGA 3

Une brique essentielle à la construction de la

paroi de la cellule neuronale est le DHA (acide

gras polyinsaturé oméga-3). Le DHA comme l'AA

(autre acide gras essentiel) est comme précurseur l'acide

gras essentiel, ALA (acide alpha linoléique), qui

est un oméga-3. On le trouve notamment dans

l'huile de colza, de lin, de noix...

Si les huiles sont **des oméga3** sont chaulées, elles deviennent **diféctueuses**. On appelle cette graisse transformée une graisse trans.

Il est de ce fait difficile pour vos cellules d'évacuer le **cholestérol** (les déchets) qu'elles produisent et de faire entrer les **nutriments** dont le cœur a besoin pour fonctionner à les briques sont des graisses trans.

Le DHA se trouve dans les poissons gras type arctique, maquereau, sardine, saumon, etc.

Outre les bienfaits pour le cœur, les oméga3, surtout l'EPA, sont **benefiques** pour le cœur ont des vertus **anti-inflammatoires** et **antiallergiques**, car ils interviennent en concurrence avec les oméga6, qui sont eux pro-inflammatoires.

MON CONSEIL

Prenez 2 à 3 capsules de poisson gras



Mots indicateurs

Associations

Virtue

Famille



Traitement	
Amour	
Simple ou simple	
Mort	
Dispositif	
Chaque	
Supernature	
Liberté	



Les associations

en chaîne

10/10/10

Les associations en chaîne permettent de mémoriser de nombreuses informations. C'est une technique qui fait également travailler l'imagination.

Consigne : prenez cinq ou six mots différents

qu'il va falloir mémoriser. Pour chaque mot, vous allez créer une association imagée. mémorisez donc d'abord chacune des associations entre elles, de la suivante à la précédente afin de former une chaîne de mots.

Essayez de vous imaginer une association marquée, en y ajoutant des émotions, vous allez gérer les traits de votre futurie partie à ce que même absurde.

Exemple :

• **Mémoriser les 5 mots suivants :**

Une fleur, un chat, un habit, un ballon, un éléphant.

• Vous décidez d'imaginer un grand éléphant. Ce lion est recouvert de fleurs, il y en a tellement qu'il

est impossible d'ouvrir les pages, comme si elles
étaient collées entre elles.

- Vous imaginez prendre alors votre ordinateur
jume, mais de l'eau serrée s'étire en filtres dans
les touches.
- Vous ressentez alors une frustration car il vous
est impossible de lire d'écrire.

À vous de jouer !

Apprenez les 10 mots suivants :

- Rêve de la Liberté.
- Rêve.
- Rêveur.
- Rêveuse.

Les noms propres

180211-02

Consigne: réécrivez les mots en lettres majuscules et minuscules.

Orange ORANGE

Nom

Vocabulaire

Date

Orange ORANGE

Nom

Vocabulaire

Date



Orange ORANGE

Nom

Vocabulaire

Date

1 101

Compte: [compte@lesformations.com](#)
Attention, les photos sont publiées en ligne.

Prénom: _____
Age: _____
Prenom: _____
Ville: _____



Prénom: _____
Age: _____
Prenom: _____
Ville: _____



Prénom: _____
Age: _____
Prenom: _____
Ville: _____

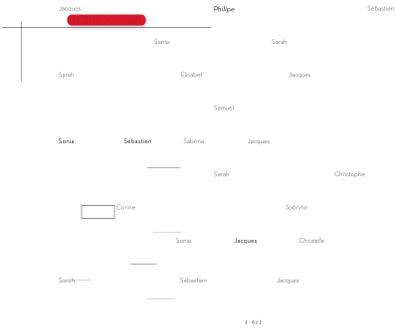


Attention

aux prénoms

180114-4

Consigne : observez attentivement les mots ci-dessous pendant soixante secondes en mémoire ;
sont le maximum d'éléments. Répondez ensuite aux questions.





Questions :

1. Combien de prénoms étaient soulignés ?
2. Combien de prénoms étaient en italique ?
3. Quel était le prénom en bas à gauche ?
4. Y avait-il des prénoms féminins ou masculins ?
5. Quel prénom revenait le plus de fois ?
6. Et combien de fois apparaissait ce prénom ?
7. Un seul prénom était encadré. Lequel ?
8. Combien de prénoms commencent par le même ?

© 2019-2020, Université de Bourgogne, France

1/10



Lisez le texte

et soyez attentif

PROBLEME 1

Consigne : lisez attentivement ce texte puis

cochez le :

- De la phrase de son pays. Cliquez contin-
pôt sans doute pour le dernier fois, sa capitale

rhône, le très brillante Alcazar de

Le nombre de leur départ pas s'élève

l'occurrence de l'Égypte à l'ère antérieure de l'ère

qu'il avait occupé au temps de l'Égypte antique

la maîtrise absolue d'un pays riche, réduite à la

situation et à l'impuissance

La situation de l'Égypte antique est

plus importante que celle de l'Égypte

et elle est plus importante que celle de l'Égypte

plus ancienne que celle de l'Égypte

Son rôle est plus important que celui de l'Égypte

antique et plus important que celui de l'Égypte

antique et plus important que celui de l'Égypte

Extrait de l'ouvrage *Le Dernier des Dieux*
de Christian Jacque et Peter Koloski-Lorinc

Cervigny: Spéquant-complais les trouz d'ubste

que vus venoz de l'ex

• De l'brasse de son pais, Cl'égôtre conton
piet sans doute pour le demêre fois, se capitale

chêric, le îhè.....

Le vert..... de la rich' ripassé pais..... elle.

le souverain de l'Égypte, la terre amêr de.....

qu'êlle avêit ouz conquêrir et qui lui échappait,

elle le..... abouze d'un papa riche, rékate à

le sôltude et à..... !

La..... le Madé, le..... le hêlène, le plus,

le port, le phare... Que de splendeurs, dont elle

était devenue la légèrme..... à la mort de son

père, pendant l'èl'èpart de l'èdne.....

Son père le..... d'èl'èpart de l'èdne..... arêlê,

un comon, un aboué seuff qui avêit vendu

l'Égypte arêlê..... ! •

Extrait de l'œuvre Le Dernier Jour de Cléopâtre

de Christian-Jacques, 4^e édition 2002

Les fruits disparus

15021-4-4

Consignes : regarder bien toutes ces images.



Сөзге: «фрукт» дегені ?



1/1

© 2019 Apple Inc. All rights reserved.

Consigne : quel animal a disparu ? Quel(s) est(s)
animal(s) en surplús ?





Terminez les mots

Consigne : en partant d'une racine de 2 lettres, vous devez composer le plus grand nombre possible

un maximum de mots de 4 lettres.

Vous devez trouver **8 mots**

de 4 lettres commençant par les lettres **BO**

Vous devez trouver **10 mots**

de 4 lettres commençant par les lettres **MA**.

Vous devez trouver **2 mots**

de 4 lettres commençant par les lettres **PU**.

Vous devez trouver **10 mots**

de 4 lettres commençant par les lettres **RI**.

Consigne : en partant d'une racine de 2 lettres,

vous devez composer le plus grand nombre possible

un maximum de mots de 5 lettres.

Vous devez trouver 6 mots commençant par **CH**

Vous devez trouver 5 mots commençant par **CO**.

Vous devez trouver 5 mots commençant par **CR**.

Vous devez trouver 4 mots commençant par **FL**.

10/10/10



34Mines

Mine(s) Name:

Mine(s) type: **34Mines**

Year: **2010**

Mine(s) location: **34Mines**

Mine(s) status: **34Mines**

Mine(s) type: **34Mines**

Mine(s) location: **34Mines**

Mine(s) status: **34Mines**

Mine(s) type: **34Mines**

Mine(s) Name:

Mine(s) type: **34Mines**

Mine(s) location: **34Mines**

Mine(s) status: **34Mines**

Mine(s) type: **34Mines**

Mine(s) location: **34Mines**

Mine(s) status: **34Mines**

Biographie

de l'auteure

Mélisa KEMEL, Neuropsychologue, diplômée de l'université Paris Descartes.

A travaillé dans les services de consultations mémoire de différents hôpitaux parisiens mais

également au sein de différents accueils de jour pour personnes atteintes de maladies neurodégénératives. Spécialisée dans les troubles de la mémoire

préventifs, elle met au service de ses patients son expérience acquise durant ces dernières années.

mélisa.kemel@hotmail.fr

