

## 7 trucs qui boostent votre mémoire



Il vous est sûrement déjà arrivé d'oublier le prénom de quelqu'un ou le numéro de téléphone d'un ami. Alors pour éviter ces oublis, nous vous proposons 7 trucs pour booster votre mémoire !

### **1. Une alimentation équilibrée**

Manger de façon saine et équilibrée joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement du cerveau. Pour booster votre mémoire, vous pouvez manger du poisson et surtout, des myrtilles. Les phytonutriments contenus dans ces dernières sont recommandés pour entretenir la mémoire. Enfin, n'oubliez pas de vous hydrater suffisamment (un demi litre d'eau par jour minimum).

### **2. Organisez-vous**

Prenez le temps d'organiser vos idées et de hiérarchiser vos priorités. Pour vous aider, vous pouvez les noter sur un agenda, sur votre téléphone ou sur des Post-it. Le plus important est que vous ne vous dispersiez pas !

### **3. Prenez soin de vous**

Méfiez vous du stress, du surmenage ou des petites déprimés : ils nuisent à la concentration, à l'apprentissage, et ils favorisent les oublis. Quand vous avez un moment de libre, relaxez-vous, faites du yoga, ou allez faire des massages à l'institut de beauté !

### **4. Ne cessez jamais d'apprendre**

Vous ne le savez peut-être pas, mais écouter la radio, lire le journal ou jouer aux cartes sont des activités qui entretiennent la mémoire. Le jardinage ou la planification d'un voyage sont également excellents car ils stimulent le cerveau. Vous pouvez faire des exercices de mémorisation tous les jours, en retenant par exemple un numéro de téléphone ou des paroles de chansons.

### **5. Jouez**

Vous pouvez booster votre mémoire en vous amusant ! Les jeux de stratégie sont excellents. Le Scrabble, les échecs ou les mots croisés par exemple, permettent d'entretenir la mémoire. Jouer vous permettra aussi de passer du temps avec vos enfants !

### **6. Dormez**

Pour entretenir la mémoire, il est indispensable de dormir ! En effet, le sommeil est essentiel à la concentration et à la mémorisation. En manquant un cycle de sommeil, vous empêchez le cerveau de fixer les informations enregistrées durant la journée.

### **7. Évitez certaines substances**

Essayez de limiter votre consommation en alcool et en tabac, ils peuvent altérer l'activité de certains récepteurs cérébraux. Évitez également les excès de thé et de café, ce sont des excitants qui nuisent à la concentration.