



7 Trucs pour avoir une bonne mémoire.

Licence	1
Introduction	2
1 La nutrition	2
2 L'exercice physique	2
3 Les jeux	2
4 La lecture d'un livre	2
5 Le sommeil	3
6 La répétition à voix haute	3
7 Une attitude positive	3
En conclusion	3

Licence

© **Libchezsoi.ca** – Lcs

Tous droits réservés.

Ce document est gratuit et peut être diffusé librement, mais toute reproduction ou représentation Intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du présent document est interdite sans l'autorisation expresse par écrit de Libchezsoi.ca.



Introduction

Au cours de votre vie, il vous est peut être arrivé d'éprouver quelques difficultés avec votre mémoire. Vous n'êtes pas le seul. Tout le monde oublie des choses de temps en temps. Personne n'est complètement immunisé contre les blancs de mémoire, certaines personnes ont tendance à en avoir plus que d'autre. Les pertes de mémoire provisoires peuvent être banales, mais elles sont quand même très frustrantes. Il n'y a jamais de bon moment pour égarer vos clefs, pour rester figé devant une page blanche lors d'un examen d'écriture, d'oublier de nommer une personne lors d'un remerciement. Heureusement il existe des trucs pour aider à garder une bonne mémoire, les voici :

1 La nutrition

Ne jamais mettre votre mémoire à l'essai le ventre vide. Un régime équilibré vous aidera à maintenir une bonne mémoire. Manger des fruits et des légumes verts est bon pour la mémoire. Ils sont abondants en antioxydants qui sont des aliments essentiels pour la santé de votre cerveau. Voici quelques-uns des meilleurs aliments pour votre mémoire: myrtilles, mûres, poissons et huile de poissons, oeufs, épinards, fraises et amandes.

2 L'exercice physique

Un esprit sain dans un corps sain vous connaissez ? L'exercice physique améliore la circulation sanguine. Ce qui permet une meilleure irrigation sanguine du cerveau ce qui inclut les fonctions de la mémoire. Des études ont également démontré que l'exercice physique (cardiovasculaire) pratiquée sur une longue période de temps permet de réduire la perte de tissus cérébraux causés par le vieillissement.

3 Les jeux

Exercer votre mémoire avec des jeux intellectuels tel le Scrabble, les mots croisés, le Sudoku ou les jeux de mémoire conventionnels. Tout en vous amusant vous aiguiserez votre mémoire.

4 La lecture d'un livre

La clef pour garder une bonne mémoire est de continuellement l'utiliser. Essayer d'avoir toujours un livre à votre disposition. Après avoir lu un ou deux chapitres d'un livre faites-en le bilan pour vous forcer à vous rappeler les petits détails. Essayez d'en parler avec des amis ayant lu le même livre pour vous permettre d'exercer votre mémoire.



5 Le sommeil

Le sommeil joue un rôle important dans votre fonction physiologique et est essentiel pour votre développement intellectuel. Les gens souffrant d'insomnie sont sujets à avoir souvent des blancs de mémoire. Une étude entreprise à l'université de Luebeck a permis de constater que la créativité et la résolution de problèmes semblent être directement liées à un sommeil équilibré.

6 La répétition à voix haute

Lorsque vous répétez quelque chose à voix haute vous avez plus de chance de l'ancrer dans votre mémoire car vous utilisez au moins 2 sens soit la parole et le raisonnement. La répétition est la « clef du succès » pour l'étude d'une nouvelle information. Si vous employez plus d'un sens vous créez un effet « synergique » qui vous permet de garder cette information en mémoire.

7 Une attitude positive

Des études démontrent que si vous avez des pensées négatives envers un sujet précis vous augmentez vos chances d'échouer ! Puisque nous voulons tous réussir, les « pensées négatives » doivent être remplacées par des « pensées positives. » Par exemple, remplacer « je ne peux pas le faire » par « ce ne sera pas facile, mais je vais relever ce défi. » Vous venez de vous prouver que c'est réalisable pour vous ! N'oubliez pas que votre attitude affecte directement votre mémoire !

En conclusion

Donner du sens à ce que vous devez vous rappeler.

Voici une liste d'épicerie simple :

Thym
Asperges
Bananes
Limettes
Éndives

Pour vous rappeler cette liste d'épicerie c'est assez simple, utilisez la première lettre de chaque article de votre liste d'épicerie et vous obtiendrez le mot **TABLE** qui vous ramènera en mémoire les 5 articles à acheter, vous n'avez que le mot table à vous rappeler.

Vous pouvez utiliser cette technique avec les numéros de téléphone en utilisant aussi les lettres correspondantes aux numéros pour composer un mot. Vous pouvez aussi retenir un numéro de téléphone en faisant référence à une date importante pour vous. L'important est de donner du sens à ce que vous devez retenir soit par la logique ou par association d'idée.

Auteur : <http://www.libchezsoi.ca> La place du Ebook !