

Entretenir sa mémoire même quand on est jeune !

La mémoire et ses petits secrets :

Il serait plus exact de dire « **LES mémoires** » car les scientifiques distinguent au moins 2 types de mémoires :

- ❖ **La mémoire instantanée** : il s'agit d'un stockage temporaire nécessaire pour exécuter certaines tâches. Elle ne dure que quelques minutes.
- ❖ **La mémoire à long terme** : il s'agit des souvenirs de plus de quelques minutes qui peuvent remonter jusqu'à la petite enfance. Cette mémoire comprend :
 - **La mémoire implicite** en lien avec l'apprentissage (par exemple une fois que l'on sait faire du vélo, ça ne s'oublie jamais)
 - **La mémoire explicite** relative aux souvenirs acquis par nos expériences personnelles (on se souvient d'un voyage, d'un événement...)

Comment stimuler sa mémoire ?

La mémoire à long terme, pour être efficace nécessite des stimulations constantes, notamment :

- ❖ **Jouer** : jeux de logique, de stratégie (cartes, dames, échecs, mots croisés, sudoku...).
- ❖ **Apprendre** : des informations par cœur d'où l'utilité d'apprendre ses leçons, un poème ou essayer de retenir le rôle d'Harpagon dans l'Avare de Molière et continuer en étant adulte à s'entraîner.
- ❖ **Reconnaître** : des espèces d'animaux, les constellations dans le ciel...
- ❖ **Lire** : l'activité cérébrale par excellence pour tous.

Comment renforcer sa mémoire ?

2 activités essentielles

- ❖ **Le sommeil** : c'est durant la nuit, que le cerveau et ses neurones procèdent au tri et au classement des souvenirs accumulés au cours de la journée. Si le sommeil n'est pas suffisant la consolidation des souvenirs risque d'être perturbée.
- ❖ **L'alimentation** : elle doit être saine et équilibrée afin d'apporter tous les nutriments dont le cerveau a besoin pour fonctionner correctement.