

10 moyens efficaces pour renforcer votre mémoire

Sommaire

1. Consommez les bons aliments	p3
2. Dormez suffisamment et respectez votre rythme biologique	p4
3. Bougez tous les jours	p4
4. Fuyez les ennemis de la mémoire	p5
5. Pensez aux plantes	p6
6. Musclez votre cerveau	p6
7. Pratiquez la méditation de « pleine conscience »	p7
8. Cultivez l'amitié	p7
9. Pratiquez des loisirs	p8
10. Massez-vous	p8

J'agis ! La lettre de ceux qui choisissent leur vie

© 2014 Publications Agora/Lifestyle – Brochure de bienvenue – Reproduction même partielle uniquement avec l'accord de la société éditrice.
N° CPPAP : en cours – Dépôt légal à parution – Publication mensuelle – Abonnement 1 an : 49 € TTC.

Directrice de la publication : Catherine Dourlens – Directrice de la rédaction : Lorraine Amiel – Rédactrice en Chef : Anne Michel – Maquette : Stephan Nave – Nos bureaux sont situés : 8, rue de la Michodière – CS50299 – 75 081 Paris Cedex 02 – RCS Paris 399 671 809 – APE 5813Z.

Service Clients : service-clients@publications-agera.fr / La Rédaction : la-redaction@publications-agera.fr

Nous portons le plus grand soin à la rédaction de nos articles et nos recommandations sont soigneusement vérifiées, mais nous ne sommes pas responsables des erreurs ou oublis ou inexactitudes que vous trouveriez dans cette publication, ni de l'utilisation incorrecte des informations qui pourraient en résulter. Les informations publiées dans cette lettre sont, par nature, génériques, et portées à votre connaissance à titre purement informatif : elles ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils financiers ou médicaux personnalisés. Nous ne saurions être tenus responsables des préjudices, matériels, physiques ou moraux, quels qu'ils soient, découlant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées dans cette lettre. Vous acceptez que l'utilisation de ces informations s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « *Préserver ma santé* », nous ne sommes en aucun cas fournisseur professionnel accrédité de soins médicaux et nous interdisons strictement d'entrer dans une relation de praticien de santé avec vous. En aucun cas, les informations proposées dans cette lettre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, à une visite ou un à diagnostic formulé par votre médecin. De même, en vous basant uniquement sur le contenu de cette lettre, vous ne devez pas formuler un diagnostic, mettre en œuvre un traitement, prendre et/ou cesser la prise de médicament sans consulter préalablement votre médecin. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « *Gérer mes finances personnelles* », nous vous conseillons de consulter, avant d'investir, un courtier ou conseiller financier indépendant agréé. Les performances passées ne présument en rien des performances futures. La valeur de chaque investissement et des revenus qui en découlent peuvent descendre comme monter, et vous ne devriez jamais investir plus que vous ne pouvez vous permettre de perdre.

Je suis sûre que vous êtes nombreux à penser que le cerveau stoppe son développement une fois la puberté passée. Et qu'au fil des années, il perd de manière inéluctable ses cellules nerveuses.

Rassurez-vous, c'est loin d'être le cas.

Le cerveau est un organe façonnable, doté d'une grande capacité d'adaptation aux sollicitations. **Sous l'action d'un apprentissage, d'une stimulation ou tout simplement d'une émotion, des cellules nerveuses sont créées et de nouvelles connexions synaptiques sont établies ou consolidées. Et ce, quel que soit votre âge ! C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale.**

Mais encore faut-il vous donner les moyens de faire de votre cerveau un chantier en construction permanente.

L'autre jour, en regardant des vidéos du TEDxParis (les conférences internationales que vous connaissez sans doute), je suis tombée sur la présentation de Pierre-Marie Lledo, directeur de recherche à l'institut Pasteur et au CNRS. Avec ses équipes, il a cherché à comprendre dans quelles conditions le cerveau adulte perdait ses capacités à produire de nouveaux neurones. Il a découvert que la plasticité cérébrale disparaissait si :

- vous cessiez d'**apprécier** et vous émerveiller face à l'inconnu ;
- vous étiez soumis au **stress** du monde ambiant ;
- vous consommiez de façon chronique des psychotropes ;
- vous pratiquiez trop peu **d'efforts physiques** ;
- vous étiez **isolé** socialement.

Intéressant n'est-ce pas ?

Ainsi, il ne tient qu'à vous de ne cocher aucune de ces cases et de réunir les conditions nécessaires pour l'épanouissement de votre cerveau.

J'agis ! vous propose d'opérer ces changements, de mettre en place des « petits trucs » qui permettront à votre cerveau d'interagir quotidiennement avec son environnement et à votre mémoire d'être renforcée.

Dormez suffisamment, oxygénez-vous réguliè-

rement, alimentez-vous correctement. Entourez-vous d'amis, riez, partagez, découvrez, apprenez, cuisinez, méditez. Faites vibrer votre être pour **booster** votre cerveau ! La solution est là, et il ne tient qu'à vous de l'appliquer.

1. Consommez les bons aliments

Fruits et légumes de saison

J'espère que vous aimez les **fruits et les légumes** parce que vous allez en manger ! Tous les jours. **Pour être boostée, votre mémoire a besoin de vitamines antioxydantes.** Les pommes – et surtout leur peau – en sont par exemple très riches. Et pour éviter d'ingérer plein de pesticides, je vous conseille de n'acheter que des pommes issues de l'agriculture biologique. De manière générale, respectez la saisonnalité des fruits et des légumes.

Glucides, Oméga-3, protéines...

Pensez aussi à manger :

- des **sucres lents** tous les jours. Variez les céréales complètes telles que le sarrasin, l'orge, le riz, le blé, le seigle, l'avoine...
- des aliments riches en acides gras oméga 3. Vous en trouverez les **poissons gras** (sardines, maquereaux, harengs...), les **oléagineux** (amandes, noisettes, pistaches...), sans oublier **l'huile de colza** ou un mélange d'huile de colza-noix (60%-40%). Préférez l'huile bio, de première pression à froid. Elle gardera ainsi toutes ses qualités chimiques ;
- des **protéines** de qualité, que vous trouverez dans les œufs, le poisson, la viande et les produits laitiers ;
- des **aliments riches en vitamines**. Vous trouverez la B1 dans les lentilles ou le foie, la B9 dans les petits pois ou les épinards, la E dans les avocats ou les asperges. Toutes ces vitamines sont excellentes pour votre mémoire.

De l'eau !

Bien manger est une chose. Et boire de l'eau, tout au long de la journée, en est une autre.

Vous devez absolument éviter la déshydratation, qui empêche le cerveau de fonctionner normalement. Alors, buvez deux litres d'eau par jour. Et plus encore en été.

2. Dormez suffisamment et respectez votre rythme biologique

Vous savez, le petit moment juste avant d'éteindre la lumière où vous vous dîtes : « *Rhhô, je me couche en-co-re trop tard..* ». Il ne tient qu'à vous de ne plus le vivre, soir après soir.

Oui, je sais. Vous avez les photos de votre week-end à Bruxelles à trier, un blog de jardinage où papillonner, une émission sur la médecine des moines guerriers à regarder et tout un tas d'activités pour prolonger la soirée. Mais au bout du compte, l'heure tourne, votre nuit raccourcit. Et le lendemain matin, lorsque le réveil sonne, vous n'avez pas assez dormi.

Croyez-moi, vous avez tout intérêt à changer vos habitudes, car **le sommeil joue un rôle capital dans la consolidation de la mémoire.**

Donnez à votre mémoire la capacité de « faire le tri » !

Une étude menée par l'INSERM m'a récemment interpellée. Elle mettait en scène 26 volontaires, âgés de 23 à 27 ans. Les chercheurs leur ont présenté des mots en leur signalant ceux qui devaient être retenus et ceux qui devaient être oubliés. La moitié des sujets a pu dormir la nuit suivant la phase d'apprentissage, tandis que l'autre moitié a été privée de sommeil. Trois jours plus tard (pour que ceux qui n'avaient pas dormi puissent récupérer !), tous ont été soumis à un test de mémoire. Les chercheurs leur ont demandé de redire tous les mots, quelle que soit la consigne de départ. Les sujets privés de sommeil se sont souvenus de la même quantité de mots que les autres. Mais figurez-vous qu'ils ont aussi prononcé beaucoup plus d'informations à oublier. Leur mémoire était plus confuse et ne faisait pas bien le tri.

Conclusion ?

Le manque de sommeil n'empêche certes pas la consolidation de la mémoire, mais entrave le bon fonctionnement du filtre. **Si vous ne dormez pas assez, vous allez retenir ce qui est important, mais aussi plein d'informations parasites. Qui prennent de la place !**

Chacun son rythme biologique

Vous l'aurez compris, il est important de laisser à votre cerveau le temps de faire le tri des informations, pendant votre sommeil. Pour ce qui est de l'heure à laquelle vous irez vous coucher, cela dépend vraiment de chacun. L'important est de respecter son rythme biologique. **Soyez à l'écoute des signes de fatigue lorsqu'ils se manifestent.** 22 h 30 est votre heure ? Faites en sorte de ne pas vous laisser happer par l'une de vos activités nocturnes au-delà de 22 h. Dès que la fatigue se manifeste, éteignez la lumière et dormez. Vous ne loupez ainsi pas votre « train de sommeil ».

Mettez-vous en « mode veille »

Pour prendre soin de votre mémoire, pensez aussi à faire des siestes. Le format « 15 minutes » relancera votre vivacité d'esprit et améliorera votre concentration et votre capacité de mémorisation. Je sais ce que vous allez me dire : « *Tout le monde n'a pas la chance de travailler chez Google France !* ». Là-bas, les salariés sont libres de faire une petite sieste quand ils en ressentent le besoin.

Je vous l'accorde. Alors, faites comme moi : **prenez le temps de vous poser quelques minutes, au minimum une fois par jour.** Je m'assois, les épaules relâchées, le dos des mains posé sur mes cuisses. Je ferme les yeux et je me concentre sur mes expirations. Je me mets en « mode veille » !

Votre mémoire a absolument besoin de ces moments de répit quotidiens.

3. Bougez tous les jours

Marchez, courez, jouez au badminton, essayez la barre au sol, saluez le soleil avec votre maître yogi, nagez le dos crawlé, bêchez la terre de votre jardin, tondez la pelouse... Faites ce que vous voulez, mais **BOU-GEZ.** Tous les jours.

Un cerveau de sédentaire ne peut pas fonctionner correctement. Je suis sûre que vous avez remarqué bien des fois combien votre concentration, votre réflexion et votre capacité à faire appel à vos souvenirs étaient plus efficaces lorsque vous aviez pris le temps de vous activer physiquement. Et ceci n'est pas étonnant : le sport développe la circulation sanguine et favorise donc l'irrigation du cerveau.

Une arme efficace contre le stress

Surtout, le sport constitue un excellent moyen pour canaliser le stress, bien connu pour altérer la mémoire. En effet, être soumis à un stress répété équivaut à être polarisé sur un problème difficile à résoudre. Le corps est en permanence sous tension et ne jouit pas du calme nécessaire à la réflexion et au bon fonctionnement du cerveau. Pratiquer un sport permet d'évacuer l'énergie perverse produite par le stress, cette énergie que vous avez contenue en vous tout au long de la journée, et qui vous empêche de bien réfléchir et mémoriser.

Aérez-vous

Je vous entends déjà me dire : *« j'aimerais bien m'activer plus souvent. Mais je n'ai pas le temps ».*

Eh bien, prenez-le. Vous seul pouvez le décider, personne ne le fera à votre place. **Bouger tous les jours et faire circuler votre énergie doit faire partie de votre hygiène quotidienne, tout comme prendre votre petit-déjeuner chaque matin et boire tout au long de la journée.**

Vous prenez le métro pour rentrer chez vous le soir ? Les jours où vous ne faites pas de sport, descendez trois stations plus tôt et marchez d'un pas rapide. Montez les escaliers à pied... Ces conseils vous paraissent peut-être banals. Déjà entendus et lus mille fois.

Mais l'avez-vous seulement suivi une fois ? Vous pouvez lire des tonnes de livres... si vous ne passez pas à l'action, cela ne sert à RIEN. Alors, faites-le. *Parce que vous le valez bien* (pour paraphraser L'Oréal).

Et n'oubliez pas les bienfaits de la lumière du jour. Votre peau doit avoir sa dose quotidienne sinon gare aux états dépressifs. Ces derniers sont tout à fait redoutables pour la mémoire. Donc à midi, prenez 10 minutes

et prenez le soleil à la terrasse d'un café ou dans un jardin public.

4. Fuyez les ennemis de la mémoire

L'une de mes amies, fumeuse depuis son adolescence, me répète souvent que la cigarette la stimule intellectuellement et améliore sa capacité à travailler vite et bien.

Certes, certes. Loin de moi la prétention de mettre en doute ce qu'elle peut ressentir. Et ce d'autant plus que je n'ai jamais fumé !

Mais le revers de la médaille (et je m'abs tiens ici de faire la longue liste des effets néfastes de la cigarette sur la santé) est que la fumée du tabac contient du monoxyde de carbone, qui prend la place de l'oxygène dans les globules rouges. Résultat, les tissus cérébraux sont moins alimentés en oxygène.

Je sais. L'arrêt de la cigarette est loin d'être évident. Mais je suis entourée de nombreux anciens fumeurs qui, un jour, ont réussi !

Certains ont recours aux patchs, d'autres à des traitements médicamenteux... **Et si vous essayiez l'acupuncture ? Cette technique traditionnelle chinoise travaille sur les points qui détoxifient, éliminent le besoin physique, puis l'envie de fumer ; et enfin stimulent la motivation.**

Réduisez votre consommation d'alcool

Si la cigarette est une ennemie sérieuse de la mémoire, la consommation abusive d'alcool l'est tout autant.

Lisez plutôt ça : des chercheurs de l'INSERM et l'University College London ont mené une étude dont les résultats suggèrent qu'**une forte consommation d'alcool entre 40 et 60 ans pourrait accélérer le déclin cognitif au cours de la vieillesse.**

Ainsi, aucune différence dans le déclin de la mémoire et des fonctions exécutives n'a été observée entre les hommes qui ne boivent pas, les anciens buveurs, et les buveurs légers à modérés, tandis que les gros buveurs ont montré un déclin de la mémoire et des fonctions exécutives plus rapide.

Selon les tests, cette différence serait comprise entre 1,5 et 6 années supplémentaires de déclin cognitif. **Un gros buveur de 55 ans aurait un déclin de mémoire comparable à celui d'une personne de 61 ans.**

Pour éviter les petits arrangements que certains pourraient avoir avec eux-mêmes (du genre : « *je suis très loin de boire deux bouteilles de whisky par jour* »), je serai claire et précise. Selon cette étude :

- un buveur léger à modéré boit moins de 20 grammes, ou moins de 2 verres d'alcool par jour ;

- un gros buveur consomme plus de 36 grammes, ou plus de 3,5 verres, d'alcool par jour.

Attention aux psychotropes

Dans la liste des ennemis de la mémoire, les benzodiazépines (Lexomil, Lysanxia, Xanax...) se trouvent en bonne position. **Essentiellement utilisés comme anxiolytiques pour lutter contre les troubles anxieux et l'insomnie, ils diminuent l'activité globale du système nerveux.** Et par conséquent réduisent les capacités de mémorisation.

Prenez garde, car les benzodiazépines créent un phénomène de dépendance. Si vous en consommez, entamez avec votre médecin un sevrage progressif et faites-vous accompagner psychologiquement.

5. Pensez aux plantes

Je ne vais pas vous mentir, pour renforcer votre mémoire, rien de mieux que les antioxydants contenus dans les fruits et des légumes. Mais les vertus de certaines plantes méritent d'être exploitées.

La bacopa est utilisée par les Indiens dans la médecine ayurvédique. Elle augmenterait la production des protéines dans l'hippocampe, partie du cerveau responsable de la fixation de la mémoire. Vous pouvez trouver l'extrait de cette plante sous forme de gélules et commencer une cure de trois mois.

La petite pervenche (à ne pas confondre avec la pervenche de Madagascar !) **est également très intéressante pour renforcer la mémoire.** Cette plante sécrète de la vincamine, utilisée dans nombreux médicaments, notamment contre

les troubles visuels d'origine vasculaire, les acouphènes, mais aussi les troubles de l'attention et de la mémoire. Vous pouvez la consommer en cure de 1 mois, sous forme de feuilles ou en gélules.

D'autres plantes comme la **rhodiola** ou le **ginseng** pourront vous aider, surtout si vous êtes soumis au stress.

6. Musclez votre cerveau

*« Je passais jusqu'aux lieux où
l'on garde mon fils.
Puisqu'une fois le jour vous souffrez
que je voie
Le seul bien qui me reste et d'Hector
et de Troie,
J'allais, Seigneur, pleurer un moment
avec lui :
Je ne l'ai point encore embrassé
d'aujourd'hui. »*

Pour exercer ma mémoire, j'ai appris par cœur ces vers de Racine, prononcés par Andromaque. Tout comme de nombreux passages des pièces de Goldoni, Molière, Garcia Lorca... Pour vous, ce sera peut-être la poésie, les grandes dates de l'histoire française ou le vocabulaire allemand. **Ce qui compte, c'est que vous choisissiez un domaine qui vous attire,** pour consacrer régulièrement du temps à l'apprentissage par cœur.

Et pour ne pas stimuler toujours la même région de votre cerveau, pensez à varier les exercices. Faites des mots croisés, des sudokus ; le soir, avant d'éteindre la lumière, retracez toute votre journée à rebours.

J'ai lu quelques pages de mon roman, je me suis lavée les dents, j'ai rangé mes vêtements, j'ai reçu un appel de ma sœur, le tonnerre a retenti et m'a fait sursauter... Essayez ! C'est un excellent exercice.

Soyez régulier, endurant. Les synapses de votre cerveau resteront ainsi toujours bien connectées et efficaces.

Apprenez à apprendre

Et si vous vous inscriviez à un stage de mémorisation ?

Vous travaillerez en petit groupe la mémoire

à court et long terme ainsi que la mémoire visuelle ; testerez des outils mnémotechniques, découvrirez de nouvelles techniques d'apprentissage... Bref, vous serez guidé et apprendrez à mieux utiliser votre mémoire. Pourquoi pas !

7. Pratiquez la méditation de « pleine conscience »

Savez-vous qu'il existe un lien étroit entre la performance limitée de votre mémoire et le fait que vous ne ressentiez pas assez souvent d'émotions ? Que votre capacité d'émerveillement peut être à l'origine de la création de nombreuses connexions synaptiques dans votre cerveau ?

Alors, ne vivez plus dans l'indifférence, prenez le temps de vraiment regarder ce qui vous entoure, de réenchanter votre univers et de vous laisser vibrer.

Pour préserver votre émerveillement, booster votre bien-être et renforcer votre mémoire, rien de mieux que la **pratique de la méditation**.

Accueillez

Quand j'ai participé à une assise méditative en groupe pour la première fois, je pensais que le but était de ne plus penser à rien durant la demi-heure de pratique. De faire le vide. Pour moi, la séance était un échec, car je n'avais pas réussi à mettre un terme au flot incessant de mes pensées. Mais en écoutant les personnes présentes et en échangeant avec elles, j'ai compris que méditer n'est pas se couper du monde et ne penser à rien, mais au contraire accueillir ce qui arrive, et son état, sans le juger. Être conscient de sa respiration, au moment présent, laisser passer ses pensées avec simplicité, sans les analyser.

Les pensées affluent, c'est normal. Revenez à votre respiration. Ne vous jugez pas si le mental est plus fort que tout : il s'agit de vivre le moment présent, tel que vous êtes ce jour-là, dans ce laps de temps.

Bien assis sur votre zafu

Avant de vous lancer, je vous conseille de vous équiper un peu. **J'ai pour ma part investi dans un zafu, un coussin rond qui me permet d'avoir une assise plus confortable et longue.** Vous pouvez aussi vous faire accompagner d'un CD de méditations guidées (« *Méditer jour après jour de Christophe André* » ou Fabrice Midal « *Méditations : 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres* »).

Pratiquez la méditation de pleine conscience **quelques minutes au réveil**. Cela éveillera et cultivera vos capacités de concentration et de mémorisation. Asseyez-vous sur le bord de votre zafu les deux genoux touchant le sol, le dos droit. Les mains sont posées devant vous, les paumes tournées vers le ciel et le bout des pouces en contact. Vos yeux sont fermés ou mi-clos.

L'important n'est pas que vous fassiez d'emblée 30 minutes par jour. 5 minutes sont un bon début et vous pourrez augmenter la durée petit à petit. **L'important est d'être régulier et de pratiquer un peu tous les jours. Cela demande des efforts.**

La première fois, essayez de pratiquer en groupe, avec une personne qui pourra vous vous indiquer la bonne posture et vous initier.

8. Cultivez l'amitié

J'en reviens à l'exposé de Pierre-Marie Lledo, directeur de recherche à l'institut Pasteur et au CNRS – dont je vous ai parlé dans mon introduction consacrée à la plasticité cérébrale. Ses équipes ont réussi à démontrer que **la régénérescence cérébrale disparaissait chez les personnes isolées socialement.**

Et je suis sûre que vous voyez où je veux en venir.

Faites de nouvelles connaissances en intégrant une association, un club de lecture ou un cours de qi gong. Nouez des liens, partagez, montrez-vous curieux et généreux.

Soyez présent pour vos amis et votre famille. Organisez des dîners joyeux, envoyez une petite attention régulièrement, prenez des nouvelles plus souvent, planifiez des

week-ends à la campagne. Riez, repensez à vos dernières vacances ensemble, faites de nouveaux projets.

Ces sources d'épanouissement et de bonheur feront beaucoup mieux fonctionner votre cerveau. Le message nerveux circule plus librement dans les neurones lorsque l'alchimie est positive et le bien-être au rendez-vous. Plus vous serez entouré, plus les occasions de ressentir des émotions seront nombreuses. Plus votre être vibrera au contact des autres, mieux votre mémoire fixera les informations et les souvenirs.

9. Pratiquez des loisirs qui vous stimulent

Surtout, évitez la routine. Pour jouir d'une mémoire dans le coup, il faut que vous pratiquiez des activités qui éveilleront votre curiosité, solliciteront votre attention, et feront naître en vous des émotions.

Vous aimez cuisiner ? Alors, sortez votre cocotte du placard, car cette **activité est très riche d'un point de vue cognitif.** Cuisiner sollicite la mémoire, oblige à utiliser les ingrédients dans un certain ordre, en respectant des proportions précises... Et quand on y réfléchit bien, cuisiner fait également appel à tous les sens ! L'odeur, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe, tout y est.

Si vous lisez, pourquoi ne pas lancer un club de lecture et organiser une réunion chaque premier mardi du mois ? Présentez votre roman coup de cœur ou celui qui vous a déçu. Écoutez les avis des autres membres. Débattiez, confrontez vos points de vue.

Sinon, jardinez, allez voir une exposition de peinture, tricotez en suivant des diagrammes compliqués, jouez aux échecs... Vous avez le choix !

10. Massez-vous

Connaissez-vous le Do In ? C'est une technique japonaise d'automassage que j'ai découverte il y a maintenant quelques années. Ses vertus sont nombreuses. Elle permet notamment de redonner de l'énergie, diminuer le stress et stimuler la mémoire et la concentration.

Vos propres mains détiennent un pouvoir que vous ne soupçonnez pas et il ne tient qu'à vous de l'exercer.

Voici un court protocole que je vous conseille de faire aussi souvent que possible. Pourquoi pas tous les jours ?

Massez votre visage

- Frottez vos mains l'une contre l'autre pour réchauffer le creux de vos paumes.

- Glissez vos doigts sur votre front plusieurs fois, de gauche à droite, de droite à gauche. Puis sur vos yeux clos, de l'intérieur vers l'extérieur.

- Avec le bout des doigts, tournez autour de vos tempes puis de vos pommettes.

- Massez votre mâchoire en longeant le maxillaire inférieur.

- Pincez le contour de chaque oreille.

- Durant ces quelques minutes, pensez à bien respirer.

Encore un dernier petit exercice pour la route.

Dénouez vos trapèzes

- Faites des petits mouvements de rotation des épaules, vers l'avant, puis l'arrière. Penchez la tête vers le bas, vers l'arrière, à gauche à droite, sans forcer.

- Posez la pointe du menton au niveau du sternum, inspirez tout en relevant les épaules près du lobe des oreilles. Puis relâchez d'un coup lors de l'expiration.

- Posez vos deux mains sur les trapèzes, vos coudes se touchent. Inspirez et ramenez les trapèzes vers l'avant lors de l'expiration.

Maintenant, vous savez comment mettre toutes les chances de votre côté pour booster votre mémoire. Vous savez aussi que le cerveau est façonnable et il ne tient qu'à vous de l'entretenir, voire de le développer.

Des cellules nerveuses peuvent être créées et de nouvelles connexions synaptiques peuvent être établies. Et ce, quel que soit votre âge !

Alors agissez dans le bon sens dès aujourd'hui.

Maya Dujardin