



TIPS &amp; TRICKS

# Comment développer une mémoire d'éléphant

## LA FORCE D'UN MODE DE VIE SAIN

Commençons par le b.a.-ba. Pour fonctionner à plein rendement, les neurones ont besoin d'énergie. Il faut donc veiller à manger sainement et varié, avec un apport suffisant de protéines (viande, poisson, œuf), de vitamines et de sels minéraux. A l'inverse, il faut faire une croix sur l'alcool - qui détruit les neurones et altère la mémorisation -, le tabac et les drogues.

## UNE CURE DE VITAMINES ET DE SELS MINÉRAUX EN SESSION ? FAUSSE BONNE IDÉE

L'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) considère comme " sans intérêt nutritionnel ", un apport en vitamines B2, B3, B5, B6 et B12 à des sujets en situation d'activité mentale intense. Quant aux vitamines A, D, E et K, elles sont liposolubles et s'accumulent donc dans les graisses corporelles. N'étant pas éliminées, des effets délétères sont à craindre en cas d'excès de dose. Et l'utilité des compléments de magnésium ou de fer ? Uniquement en cas de carence.

## DU CAFÉ À PETITES DOSES

La caféine est un stimulant du système nerveux central, avec une action sur le système cardiovasculaire. A dose modérée, elle augmente la pression sanguine et stimule l'activité du cerveau. Toutefois, mieux vaut éviter de consommer du café après 15 h. La caféine est un excitant dont le temps de demi-vie - c'est-à-dire la durée nécessaire pour que sa concentration dans le sang chute de moitié - est en moyenne de 4 à 5 heures. Autrement dit, en buvant deux tasses de café après le repas de midi, les effets encore ressentis à 18 h sont équivalents à ceux d'une tasse. C'est pourquoi l'insomnie guette les consommateurs tardifs. Or le sommeil est un pilier majeur et indispensable à la mémorisation.

EN PÉRIODE DE BLOCUS, LE CERVEAU SE DOIT D'ÊTRE AU TOP DE SA FORME. DÉJOUONS LES FAUSSES CROYANCES EN MATIÈRE DE MÉMORISATION ET POINTONS LES VRAIS ALLIÉS DE L'ÉTUDIANT EN BLOCUS.

## PAS D'AIDE CHIMIQUE

Certains diront qu'en période de stress, fumer un pétard, ça détend. C'est pourtant une pratique à éviter. La prise de cannabis nuit, en effet, aux capacités de mémorisation à long terme. De même les benzodiazépines sont à proscrire. Elles abîment l'architecture du sommeil, nuisant à la qualité du sommeil. La capacité de mémorisation s'en trouvera amoindrie. Sans parler de la dépendance psychologique, dont il est extrêmement difficile de se débarrasser. Mieux instaurer un rituel pour se coucher et se lever tous les jours à la même heure.

## LE TRUC DE L'APPRENTISSAGE MULTI-ESSAI

Enfin, un conseil pratique. Certains étudiants misent sur leur mémoire auditive ou visuelle, en photographiant avec leurs yeux les pages de leur syllabus. Pour le spécialiste Alain Lieury, cette croyance est fautive : si les mémoires sensorielles existent, elles sont toutefois éphémères. La mémoire auditive ne durerait que deux secondes et demi, la mémoire visuelle à peine un quart de seconde. L'impression de " voir " son syllabus dans sa tête vient d'une autre mémoire, la mémoire imagée. " Cette mémoire fabrique des images mentales durables, mais reconstruites. Donc, fixer un schéma ou une carte de géographie pour les photographier est une illusion totale. La meilleure méthode est l'apprentissage multi-essais. Par exemple, vous apprenez en répétant les mots de la carte pendant une minute, puis vous les reproduisez sur une feuille sans regarder le modèle ; puis vous réapprenez pour un deuxième essai pendant une minute, et ainsi de suite jusqu'à reproduction parfaite ", explique, au Monde, le spécialiste et auteur de livres pour améliorer sa mémoire.