

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

# ENTRAÎNER SA MÉMOIRE C'EST MALIN



**150** EXERCICES ET CONSEILS  
POUR UN CERVEAU EN PLEINE FORME

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# ENTRAÎNER SA MÉMOIRE C'EST MALIN



Les trous de mémoire ne sont pas une fatalité. Tout le monde est concerné, des ados aux seniors !

- Appliquez les 4 secrets pour maîtriser votre mémoire : encodage, tri, stockage, récupération... ou comment se construit un souvenir et comment le faire durer.
- Adoptez les astuces nutrition pour apporter 24/24 le bon carburant au cerveau : steak, jambon, cabillaud, légumes foncés, pamplemousse, fruits rouges... et comment les combiner pour un effet « plus ».
- Boostez votre mémoire avec notre programme en 30 jours : les meilleurs jeux pour une mémoire au top + des menus simples et gourmands pour doper vos neurones.



*Téléchargez encore plus de jeux pour booster votre mémoire !  
Rendez-vous à la dernière page !*

**LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES ET LES JEUX EXPERTS  
POUR DIRE STOP AUX PERTES DE MÉMOIRE !**

ISBN 978-2-84899-719-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**6 euros**  
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

**Anne Dufour** est journaliste santé et auteur de nombreux livres à succès dont *Le régime IG brûle-graisses* ou encore *Ma bible de la santé nature*.

**Catherine Dupin** a écrit et coécrit de nombreux livres pratiques dont *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

Elles ont écrit ensemble aux éditions Quotidien Malin :

*Arrêter de fumer, c'est malin*, 2014.

*La détox, c'est malin*, 2014.

*Mes petites recettes magiques aux pommes*, 2013.

*Tapas irratables*, 2013.

*Barbecues irratables*, 2013.

*Mes petites recettes magiques détox*, 2011.

*Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, 2011.

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos



exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :

**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com).**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**, et sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 978-2-84899-719-3

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

# ENTRAÎNER SA MÉMOIRE C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# Sommaire

Introduction.....	7
<b>Partie 1 : Apprivoiser sa mémoire en 5 minutes .....</b>	<b>13</b>
<b>Partie 2 : Mon assiette super-mémoire.....</b>	<b>41</b>
<b>Partie 3 : Programme 30 jours super-mémoire.....</b>	<b>55</b>
<b>Partie 4 : Le SAV des questions « mémoire ».....</b>	<b>157</b>
Table des matières .....	191





# Introduction

Comment garder une mémoire d'éléphant le plus longtemps possible ?

Comment stimuler sa mémoire pour apprendre plus de choses, plus vite et mieux, en vue d'un examen par exemple ?

Comment ne plus oublier les dates anniversaires, les clés, le portefeuille ?

Ces questions se posent à chacun d'entre nous, à divers moments de notre vie. Les solutions sont dans ce livre.

Ces astuces « mémoire » sont simples, à la portée de chacun d'entre nous. Nous les avons rassemblées dans ce petit livre drôlement malin.

- pour vous aider à passer plus facilement votre baccalauréat, votre première année de médecine, votre code de la route ;
- pour que plus jamais vous n'oubliez vos codes PIN et autres mots de passe (ceux du téléphone, de la tablette, de l'ordinateur, du site de votre banque ou de vos comptes client) ;
- pour vous réapprendre à apprendre et à vous concentrer, car c'est souvent le cœur du problème lorsqu'on n'est pas allé à l'école depuis des années et des années ;
- pour vous fournir des clés afin de retrouver ce mot perdu, ce prénom qui vous échappe ;
- parce que c'est plus efficace sur un livre, un crayon à la main, que les programmes de mémoire sur console de jeu numérique (voir p. 30 « achetez un crayon à papier ») ;
- pour vous faire gagner des points de QI, oui, on est comme ça ! (voir p. 36 « QI et mémoire, même combat »).

Les solutions pour se forger ou retrouver une bonne mémoire sont également multiples, parce que la mémoire est un système ultra-complexe

qui s'appuie sur une hygiène de vie, un entraînement, des astuces... tout un tas de petites choses à mettre en place une fois pour toutes pour ne plus jamais s'en préoccuper... et mémoriser comme une bête !

Multiples aussi parce que la mémoire des étudiants n'est pas la même que celle des seniors, ou plus exactement nous avons tous nos besoins mémoriels spécifiques.

- *Ainsi, les « jeunes »* ont surtout besoin d'acquérir une méthode de mémorisation pour stocker des masses d'informations nouvelles (pas toujours utiles d'ailleurs, d'où le tri sélectif de notre mémoire qui ne voit pas l'intérêt de s'encombrer avec des chiffres comme ceux du débit de la Loire, mais c'est une autre histoire). Rendez-vous p. 25 pour apprendre plus efficacement.
- *Tandis que les seniors*, eux, ont des « trous de mémoire » : ils perdent leurs lunettes, doivent faire des listes avant de partir au supermarché, etc. C'est comme s'ils « n'imprimaient » pas, ou moins bien. Rendez-vous p. 15 pour retrouver les bons réflexes d'encodage, de stockage et de récupération de l'info !

Nous avons coutume de comparer le cerveau, et notamment la mémoire, à un disque dur d'ordinateur. C'est faux : la mémoire humaine est vivante, elle se modifie à chaque nouveau souvenir, connecte automatiquement des souvenirs anciens à des nouveaux, des odeurs à des sons et des événements, etc., contrairement aux fichiers de l'ordinateur qui ne « bougent » pas.

10

Nous croyons aussi qu'il suffit de la faire « travailler » avec différents jeux pour la « muscler ». Pourquoi pas, mais ce n'est qu'une minuscule partie de l'iceberg : à condition de l'exercer chaque jour pendant une petite demi-heure, vous l'entraînez effectivement à mémoriser plus vite, vous serez plus vivace. Mais cela ne fera pas remonter vos souvenirs à la surface ni ne vous rendra le nom de cet acteur que vous avez « sur le bout de la langue ».

En réalité, ce qui est démontré, c'est la chose suivante : la mémoire s'entretient grâce à une bonne hygiène de vie (notamment alimentaire et de sommeil) et à une stimulation via un ensemble de loisirs variés et riches de façon à maintenir le cerveau en bonne santé. Tout est là : la mémoire n'est pas une partie du cerveau *isolée* à faire travailler bêtement et automatiquement, mais une partie du cerveau *intégrée* que

l'on préserve parce que l'on stimule et protège le cerveau tout entier.

Sous ses airs ludiques, ce livre concentre tout ce que nous savons de plus récent pour nourrir, entretenir, stimuler, renforcer la mémoire. Suivez nos conseils malins, résultats garantis ! Et si la mémoire passe effectivement comme une photographie au soleil, nous disposons aujourd'hui de fixateurs de couleurs. Qui a dit qu'il fallait s'enuyer pour entretenir sa mémoire ? C'est tout le contraire, elle ne fonctionne bien que si l'on s'amuse et que l'on prend du plaisir !

#### **Au programme de ce *Mémoire malin* :**

- Les astuces nutrition pour apporter 24/24 le bon carburant aux cellules du cerveau chargées de la mémoire, et les protéger des excès des radicaux libres (oxydants).
- Les trucs pour renforcer la microcirculation cérébrale et permettre ainsi un « fret » de super-qualité.
- Les meilleurs jeux pour booster sa mémoire, ralentir le déclin cognitif et mettre en route sa réserve cérébrale (réserve cognitive).
- Un entraînement quotidien pour développer les 2 aspects principaux d'une super-mémoire :  
1/ maîtriser les techniques mémorielles des

experts, 2/ apprendre à se concentrer pour mieux mémoriser.

- Des outils ultra-malins sous forme d'encadrés (Méthodomalin et Mnémomalin) pour mémoriser les pièges de l'orthographe, retenir le nom des gens qu'on vous présente, être capable de citer les grands écrivains du XVII<sup>e</sup> siècle, tous les crus du Beaujolais...
- Le tout sous forme d'un programme « super-mémoire » de 30 jours !



# Apprivoiser sa mémoire en 5 minutes

Pour améliorer les performances de sa mémoire, il est indispensable de savoir comment elle fonctionne. Montre en main, cela vous prendra 5 minutes pour lire ces quelques pages et vous en saurez déjà beaucoup plus sur les erreurs que vous commettez peut-être.





# Comment fonctionne la mémoire ?

Nous devrions plutôt parler de mémoires au pluriel, chacune siégeant à un endroit différent du cerveau (bien que toutes soient plus ou moins connectées). Ce qui explique pourquoi certains accidents peuvent effacer certaines choses mais pas d'autres.

## 3 étapes pour 1 souvenir

### 1. L'encodage

C'est l'étape 1, peut-être la plus importante car un mauvais encodage donnera forcément un mauvais souvenir. Utilisez le maximum de votre

attention et de votre concentration. Si vous êtes fatigué, laissez tomber et revenez demain : votre travail d'acharnement ne servira à rien, il faut être « à fond » pour bien mémoriser.

### Comment favoriser cette étape ?

- *En étant attentif, 100 % à ce que vous faites.* Évitez par exemple d'apprendre avec la télé allumée ou en écoutant de la musique.
- *En impliquant vos sens :* associer une information sensorielle (plaisante) à une information mentale (à apprendre) multiplie les chances de la mémoriser. Par exemple, travailler en buvant du thé, du café, ou en respirant certaines huiles essentielles.
- *En lui donnant un sens :* le « par cœur » sans intérêt est toujours plus difficile à mémoriser car l'hippocampe trie et élimine, en accord avec d'autres parties du cerveau, ce qu'il juge inutile. Raccrochez les informations que vous devez mémoriser à un but, un objectif, une récompense quelconque.
- *En multipliant les images associées :* photo, vidéo, sons, associations d'idées...

L'exemple type du mauvais encodage, c'est lorsque l'on pose ses clés quelque part en faisant

autre chose en même temps, comme parler au téléphone. Plus tard, impossible de retrouver les fameuses clés ? C'est normal. Ce n'est pas du tout parce que vous avez un problème pour retrouver ce souvenir... c'est que vous ne l'avez jamais fabriqué car il ne s'est jamais encodé. Parce que vous n'étiez pas à ce que vous faisiez ! Dans ce cas, les exercices de mémoire sont inutiles, ce sont les exercices d'attention qu'il vous faut travailler. Posez-vous, ne faites pas 50 choses à la fois, et tout ira mieux. Ce n'est pas un problème grave en soi, ce qui l'est c'est si vous avez toujours fait quelque chose d'automatique, par exemple mettre vos clés dans le vide-poches de l'entrée, et que d'un coup, vous ne savez plus que vous les posez là.

Le mauvais encodage peut également être responsable d'un « trou », plus tard (je devais te dire quelque chose/faire quelque chose/acheter quelque chose, mais quoi ?). Là encore, au moment où vous vous êtes fait cette réflexion, vous étiez occupé à autre chose en même temps, ou vous étiez perturbé par un bruit, un stress, un événement dans la rue... L'encodage s'est mal fait, au moment du stockage rien n'a été rattaché à cette bricole d'information. Résultat : quand il s'agit de récupérer l'information (étape 3), il

n'y a aucun « chemin » pour la retrouver, elle flotte quelque part dans votre mémoire, sans être rattachée à rien. Comme lorsqu'à la bibliothèque municipale un livre n'est pas rangé à sa place, il est impossible de le retrouver, sauf un jour par hasard. Là encore, ce n'est pas grave (en tout cas ce n'est pas le symptôme d'une quelconque maladie), c'est normal car la mémoire est très « sensible » à l'environnement, une vraie éponge ! C'est plutôt votre concentration encore une fois qu'il faut travailler, et non votre mémoire proprement dite.

## 2. Le stockage

Le cerveau a considéré que votre information méritait effectivement de faire partie de vos souvenirs. Maintenant qu'il l'a encodée, c'est-à-dire traduite dans son langage à lui pour la classer et la ranger au bon endroit, il la stocke, soit dans votre mémoire à court/moyen terme (les cours de maths ou de géo à l'école pour l'interro de la semaine prochaine), soit à long terme (les choses dont vous aurez besoin toute votre vie).

## Comment favoriser cette étape ?

- *En ayant un bon sommeil.* Pendant que vous dormez, des « petites mains » s'occupent de vos archives mentales.
- *En vous remémorant très régulièrement l'information* (étudiants, relisez, révisez !). S'il s'agit d'un geste à apprendre, par exemple le revers au tennis, plus vous pratiquerez, plus ça rentrera.

L'exemple type du mauvais stockage, c'est lorsqu'on « bachote » (on lit, relit et rerevit une information, un texte, un livre) mais qu'il n'en reste rien parce qu'on est trop fatigué, qu'on ne dort pas assez. Il faut alors tout recommencer, encore et encore, comme Sisyphe. Une bonne nuit de sommeil précédée d'un repas agréable et détendu entre amis sera nettement plus efficace pour la mémoire que de la torturer jusqu'au dernier moment avant un examen.

## 3. La récupération

Engranger des informations, c'est bien beau, mais si vous n'y avez pas accès ensuite, c'est inutile.

## Comment favoriser cette étape ?

- *En utilisant un maximum d'informations annexes* pour retrouver un souvenir dans votre mémoire. Si vous avez respecté le point 4 de l'étape encodage, vous trouverez forcément des pistes pour accéder à l'info. Si au contraire il n'y avait qu'un seul chemin pour y parvenir, c'est-à-dire que vous avez appris « sans entrain ni créativité », il va être plus difficile à récupérer. C'est comme un chemin communal mal entretenu, les friches finissent par le recouvrir, on ne sait même plus où il se trouve. Tandis qu'un lieu où l'on peut parvenir par différents chemins est plus facile d'accès.

20

L'exemple type de la mauvaise récupération, c'est lorsqu'on a oublié quelque chose qui s'est déroulé il y a quelques jours. Tout le monde semble s'en souvenir, sauf nous. Il faut bien comprendre que chaque cerveau conserve ce qui lui semble utile, intéressant, en fonction de tout un ensemble de paramètres qui nous sont propres et individuels. Aussi, Marc n'aura pas exactement le même souvenir d'une soirée que Paul ou Nadia. Cela n'a aucune importance, ce qui compte c'est que vous ayez gardé souvenir de cette soirée, à votre façon.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Entraîner sa mémoire, c'est malin**  
Anne Dufour et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS