

C'EST MALIN

Anne Dufour et Catherine Dupin

ENTRAÎNER SA MÉMOIRE



**150 exercices et conseils
pour un cerveau en pleine forme**

LEDUC ↗
poche

SANTÉ

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

Grâce à ce guide :

- **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.

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

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.

Catherine Dupin a écrit ou coécrit de nombreux livres aux éditions Leduc. Ensemble, elles ont déjà publié de nombreux ouvrages parmi lesquels *L'équilibre acido-basique, c'est malin*, *Prendre soin de son intestin, c'est malin*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-3073-0



7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC
Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2023.
500 recettes détox, 2023.
Ma bible des secrets de Grand-mère, édition de luxe, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage éponyme
publié en 2014 aux éditions Leduc.

Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3073-0
ISSN : 2425-4335

C'EST MALIN

Anne Dufour et Catherine Dupin

ENTRAÎNER SA MÉMOIRE

LE DUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. APPRIVOISER SA MÉMOIRE EN 5 MINUTES	13
1. COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ?	15
2. LA CARTOGRAPHIE DE LA MÉMOIRE	21
3. LES 4 SECRETS POUR BIEN MÉMORISER	23
4. 23 CONSEILS MALINS POUR SE SOUVENIR DES BELLES CHOSES	25
PARTIE 2. MON ASSIETTE SUPER-MÉMOIRE	39
1. UNE JOURNÉE TYPE PARFAITE POUR VOTRE MÉMOIRE	41
2. L'ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS DE LA MÉMOIRE	45
PROGRAMME 30 JOURS SUPER-MÉMOIRE	55
AVANT DE VOUS LANCER	57
LE SAV DES QUESTIONS « MÉMOIRE »	159
À CHAQUE QUESTION SA RÉPONSE	161
SOLUTIONS DES EXERCICES	175
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. 28 « achetez un crayon à papier ») ;
- pour vous faire gagner des points de QI, oui, on est comme ça (voir p. 33 « 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.

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 les souvenirs passent effectivement comme une photographie au soleil, nous disposons aujourd'hui de fixateurs de couleurs. Qui a dit qu'il fallait s'ennuyer 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 et de l'inflammation.
- 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^e 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.

Chapitre 1

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 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 bribe 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 rere lit 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.

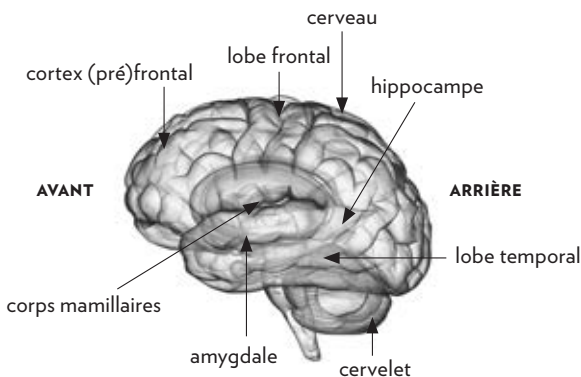
L'exemple type de la mauvaise récupération, c'est lorsqu'on a oublié quelque chose qui s'est déroulé il y a quelques jours. Tout le monde semble s'en souvenir, sauf nous. Il faut bien comprendre que chaque cerveau conserve ce qui lui semble utile, intéressant, en fonction de tout un ensemble de paramètres 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.

Chapitre 2

La cartographie de la mémoire

Même si tout est connecté, certaines zones du cerveau sont dévolues à certains types de mémoire. C'est ainsi que l'on peut perdre seulement la mémoire des visages par exemple, ou des mots. Ou presque toute la mémoire, sauf celle « automatique » (on sait alors encore marcher, mâcher, pédaler...).

- *Le cervelet* : la mémoire des mouvements, du corps, la mémoire automatique (taper à la machine, conduire, faire du vélo, du piano, boutonner une chemise...).
- *Le cerveau proprement dit (les deux hémisphères)* : la mémoire classique, au sens où nous l'entendons (visages, mots, musique...).



Plus précisément :

- *L'hippocampe* : la mémoire du déplacement (comment se situer dans l'espace).
- *Les corps mamillaires* : la mémoire qui nous sert à reconnaître (les personnes, les rues...).
- *Les lobes temporaux* : notre mémoire personnelle (notre vie).
- *L'amygdale* : la mémoire de l'apprentissage et de l'émotion (les deux sont fortement liés).
- *Le cortex (pré)frontal* : la mémoire polyvalente au quotidien (se déplacer dans l'espace, apprendre, planifier, raisonner, parler, agir...). C'est aussi le siège du goût et de l'odorat.
- *Les lobes frontaux* : la mémoire utilisée au travail (raisonnement, association, langage, prise de décision). C'est aussi ici que s'élabore notre personnalité.

Chapitre 3

Les 4 secrets pour bien mémoriser

Les 4 secrets « super-mémoire » sont accessibles à chacun d'entre nous.

1. *Il faut de la méthode, du classement.* « Faire des fiches », classer, hiérarchiser les informations est indispensable pour les comprendre et donc les mémoriser à long terme.
2. *Il faut répéter, « apprendre par cœur ».* Lire, relire, réviser, répéter, c'est nécessaire pour enregistrer durablement. C'est ce que font les écoliers, les étudiants, les acteurs...
3. *Il faut associer, lier,* et non mémoriser un événement isolé. Un souvenir laissé dans son contexte (par exemple une soirée de Noël)

sera plus marqué et plus facile à retrouver qu'un événement isolé (par exemple la bûche de cette soirée de Noël).

4. *Il faut dresser des listes.* Liste de courses, de choses à faire, de rendez-vous. C'est comme un agenda, mais plus « poussé ». Chaque soir, vous pouvez noter a posteriori ce que vous avez fait dans la journée, cela vous aidera à retrouver un petit événement plusieurs semaines ou années plus tard. En l'occurrence mieux vaut un agenda papier qu'un agenda numérique.

Dans ce livre malin, nous allons vous enseigner à rendre ces secrets automatiques, pour que vous appreniez à bien mémoriser sans peine, et même sans y penser.

Chapitre 4

23 conseils malins pour se souvenir des belles choses

Voici 23 clés essentielles pour une mémoire de course.

TECHNIQUES MÉMORIELLES PURES

1. *Focalisez sur le chiffre 7.* C'est un chiffre magique : la capacité de stockage dans notre mémoire à court terme. Plus précisément, c'est en moyenne le nombre d'unités d'informations que peut retenir une mémoire « normale » à court terme, c'est-à-dire celle qui stocke

durant 20 secondes avant de décider si l'information doit être conservée ou éliminée. Par exemple, si vous donnez à mémoriser une liste de 10 nombres, la grande majorité d'entre nous en retiendra 7. Ce n'est pas beaucoup... mais la magie, la voilà : si vous regroupez tout un tas de chiffres en 7 unités logiques (par exemple un dessin, une phrase...), vous pourrez en retenir beaucoup, beaucoup, beaucoup plus. Par exemple, dans 1 seule phrase, vous pourrez caser vos 10 chiffres d'origine, et là, non seulement ils ressortiront tout seuls à la demande, mais en plus vous pourriez créer encore 6 autres phrases pleines de tout autant de chiffres, voire plus... C'est l'intérêt des cartes et autres regroupements imaginaires dont nous vous parlons p. 27. Donc, pensez en termes d'unités avec plein de choses dedans plutôt qu'en termes d'informations isolées, toujours plus compliquées à retenir.

VOUS VOULEZ...	LA BONNE TECHNIQUE C'EST...
Apprendre une langue étrangère	Lire à haute voix, répéter, lire encore, relire encore...
Apprendre un cours, retenir les idées d'un livre, d'un film	Faire des fiches, des résumés (et les relire), avec surtout un système de hiérarchie (grand 1, grand A, petit a, petit b...).