

Forgez-vous une bonne mémoire pour bien attaquer la rentrée : 5 principes à retenir ... et à adopter

Notre mémoire est un outil essentiel qu'il faut protéger et entretenir pour nous permettre une rentrée efficace. La rentrée est une période idéale pour mettre en place de bonnes habitudes.

Le Professeur Francis Eustache, neuropsychologue¹ préside le Conseil scientifique de l'Observatoire B2V des mémoires. Il nous éclaire de conseils pour préserver sa mémoire et bien attaquer la rentrée, qu'on soit élève ou étudiant, que ce soit au travail ou à la maison.

1 – Protéger son sommeil

Un bon sommeil protège la mémoire et consolide mieux les informations auxquelles on a eu accès pendant la journée. Par exemple, le travail tardif sur l'ordinateur entraîne un mauvais sommeil : éviter ou réduire après le dîner dans la mesure du possible un travail soutenu sur un écran (et le stress qui l'accompagne). En effet, la lumière bleue de l'écran envoie un message au cerveau que le jour arrive bientôt : elle entraîne un sommeil de moins bonne qualité et empêche l'alternance harmonieuse des différentes phases de sommeil, indispensables à un bon fonctionnement de la mémoire.

2 – Adopter une alimentation équilibrée

En équilibrant son alimentation et en limitant notamment le « trop salé, trop sucré », on réduit les facteurs de risques cardio-vasculaires (hypertension, obésité, etc.) qui ont potentiellement des effets négatifs sur la mémoire. L'alcool est aussi un élément toxique très négatif pour la mémoire.

3 – Mieux apprendre grâce à la répétition et à l'échange

Pour les plus jeunes, le principe de l'apprentissage par cœur est efficace : il faut **répéter les informations** (poésie, tables de multiplication...). Plus on répète et plus on relit le même cours, plus l'information est mémorisée.

Les directives pédagogiques et les pratiques des enseignants vont dans ce sens : on mémorise mieux lorsqu'on partage. Dans beaucoup de situations, on a intérêt à échanger et à **favoriser les interactions avec autrui**, notamment dans le monde scolaire. Pour les étudiants, les séances de révision de groupe peuvent être extrêmement positives.

Et le Pr Francis Eustache conseille « *Pour bien retenir une information, il est aussi recommandé de réaliser plusieurs épisodes d'apprentissage d'une vingtaine de minutes sur plusieurs jours plutôt que de condenser en un ou deux jours* ».

4 – Donner du sens à l'information nouvelle pour la mémoriser

Relier l'information à retenir avec une situation/émotion existante ou vécue permet une meilleure mémorisation. Par exemple, mon voyage en Italie m'aide à retenir les noms des grands peintres de la Renaissance italienne : Botticelli, Léonard de Vinci, Michel-Ange, Raphael, dont j'ai apprécié les tableaux à Rome ou à Florence.

Pratiquer l’encodage de l’information en l’associant avec d’autres informations déjà en mémoire. Par exemple, si je dois étudier cette année en histoire la deuxième guerre mondiale, j’utilise mes connaissances de la visite d’un musée mémorial, ou encore des émissions de télévision que j’ai regardées lors des célébrations du 75^e anniversaire du débarquement en Normandie.

5 – Entretenir des liens sociaux

La mémoire permet de **nourrir les interactions sociales**, et réciproquement. Chacun, en échangeant, nourrit la mémoire des autres ... et la sienne.

Il est important d’échanger avec une personne isolée (géographiquement et/ou socialement) ; ce moment permet de stimuler, de réactiver sa mémoire, tout en lui donnant envie de faire de nouveaux projets

Pour le Pr Francis Eustache, « *Notre mémoire doit être plus malléable et plastique. Elle permet d’interagir avec les autres : c’est un outil social autant qu’une richesse personnelle* ».

Une bonne mémoire, c’est finalement en prendre conscience et se poser les bonnes questions.

Notre expérience reste le meilleur conseiller, et si on se « pose » et si on réfléchit bien : « Ce que je fais là, est-ce bien pour ma mémoire ? ». Si par exemple, on reste sur l’écran tard le soir, on se rend compte que le lendemain on est moins en forme, tout simplement parce qu’on a moins bien dormi. Il reste à en tirer les bonnes conclusions.

L’Observatoire B2V des Mémoires

Créé en avril 2013 par B2V, groupe de protection sociale, l’Observatoire B2V des Mémoires étudie la mémoire sous toutes ses formes : individuelle, collective, numérique... Son Conseil scientifique réunit d’éminents chercheurs en neurosciences et sciences humaines.

Les actions menées au sein de ce « laboratoire sociétal » visent à favoriser la prévention à travers deux grands axes : soutenir la recherche et diffuser au plus grand nombre les avancées de la science en vulgarisant l’information scientifique pour faciliter sa compréhension. Pour ne citer que les principales, quelques actions menées par le Fonds de dotation Observatoire B2V des Mémoires : la bourse doctorale de l’Observatoire B2V des Mémoires, la publication de livres sur le thème de la mémoire aux éditions Le Pommier, l’événement grand public « La Semaine de la Mémoire » et le site www.memorya.org.

www.observatoireb2vdesmemoires.fr

Contacts presse



Nathalie Garnier
01 45 03 89 95
n.garnier@ljcom.net

Valentine Klein
01 45 03 60 13
v.klein@ljcom.net

¹ Directeur d’Etudes à l’Ecole Pratique des hautes Etudes (EPHE), Directeur d’une unité de recherche de l’Inserm à l’Université de Caen Normandie (U 1077)