

# 7 TRUCS pour raviver la mémoire

- 1 Jouez!** Vous pouvez jouer à différents jeux qui requièrent de la logique ou de la stratégie (échecs, dames, etc.). Vous ne trouvez pas de partenaire de jeu? Ouvrez un magazine et amusez-vous avec le sudoku ou les mots croisés.
- 2 Apprenez!** Faites travailler votre mémoire à l'aide d'événements de la vie de tous les jours... Par exemple, apprendre par cœur les numéros de téléphone que vous consultez souvent, mémoriser la liste d'épicerie avant de faire vos courses, etc. Ces actions simples peuvent parfois faire toute la différence!
- 3 Dormez!** La consolidation de vos souvenirs s'effectue la nuit, dans la phase profonde de votre sommeil. Si vous négligez quelques heures de sommeil, vous aurez de la difficulté à trier et à classer les souvenirs de votre journée.
- 4 Mangez!** Afin d'apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, il est nécessaire d'avoir une alimentation saine et équilibrée.
- 5 Modérez l'alcool!** L'alcool à haute dose peut entraîner, au bout de quelques années, des lésions importantes et irréversibles des neurones et ainsi altérer la mémoire à long terme.
- 6 Identifiez!** S'entraîner à reconnaître des oiseaux, des constellations, des champignons ou bien des roches est un excellent moyen pour entretenir votre mémoire. Ces exercices peuvent même parfois devenir de réelles passions!
- 7 Lisez!** Lire est l'activité cérébrale par excellence! La lecture vous permet de faire travailler vos neurones et d'améliorer vos performances. Lorsque vous relisez de vieux livres, vous vous rappelez des souvenirs scolaires enfouis en plus de raviver votre mémoire des dates.

