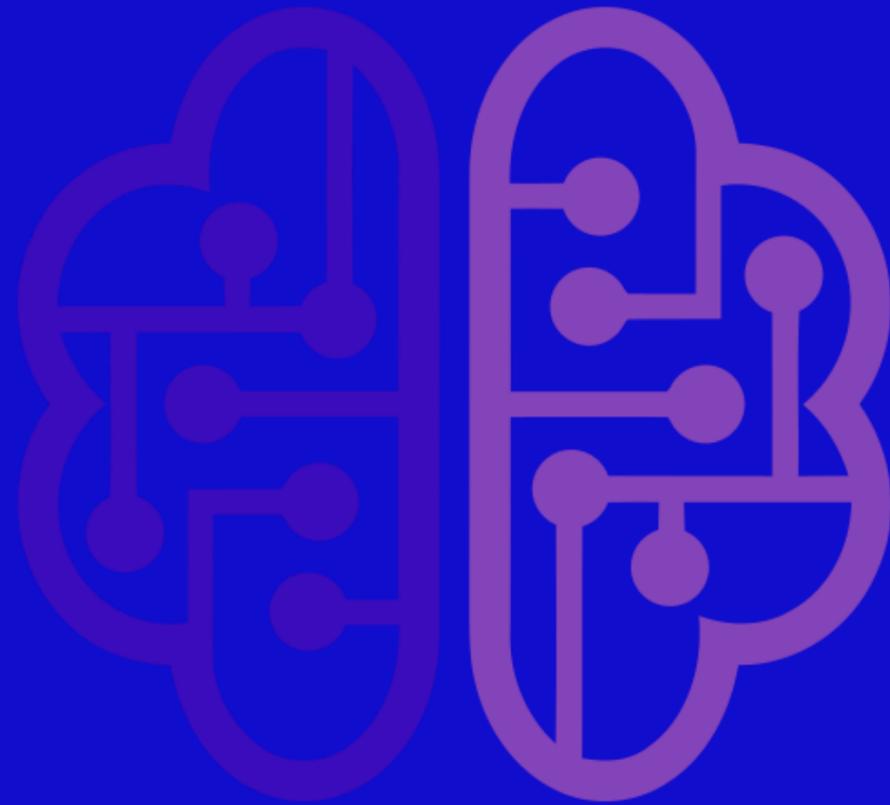


1

**Les conditions essentielles
pour
bien mémoriser**

1-1 Bien dormir



Le sommeil est un facteur crucial pour la mémorisation.

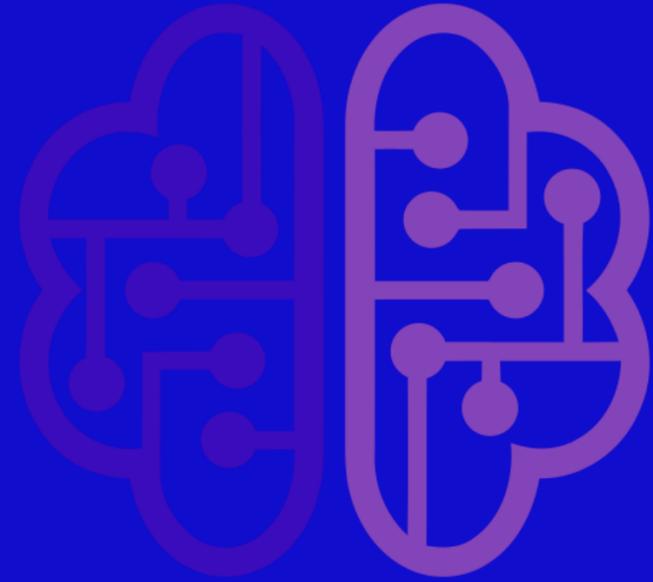
En effet, **un sommeil de qualité** permet une meilleure consolidation des informations apprises durant la journée.

Il est important de **dormir suffisamment** et d'avoir un sommeil réparateur pour être en forme le lendemain pour bien mémoriser.

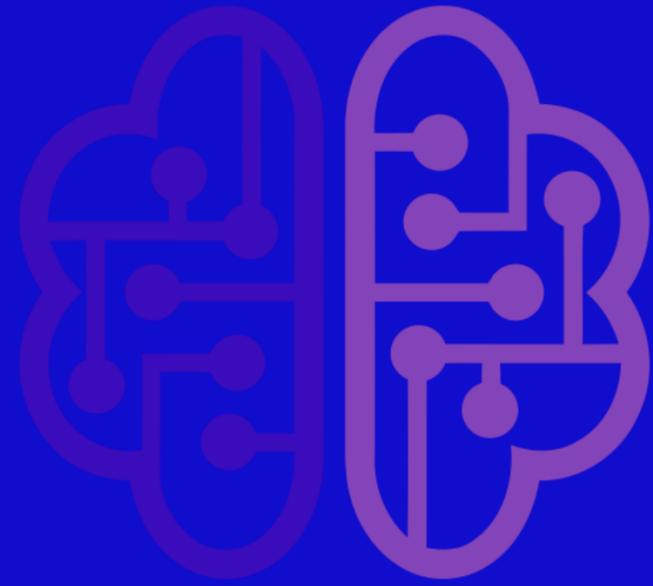
Pour bien dormir, il est recommandé d'avoir une routine de sommeil régulière, c'est-à-dire de **se coucher et de se lever à des heures similaires chaque jour.**

Il est également conseillé de **limiter la consommation de caféine et d'éviter les écrans avant de se coucher.**

Pratiquer une activité physique régulière peut également améliorer la qualité du sommeil.

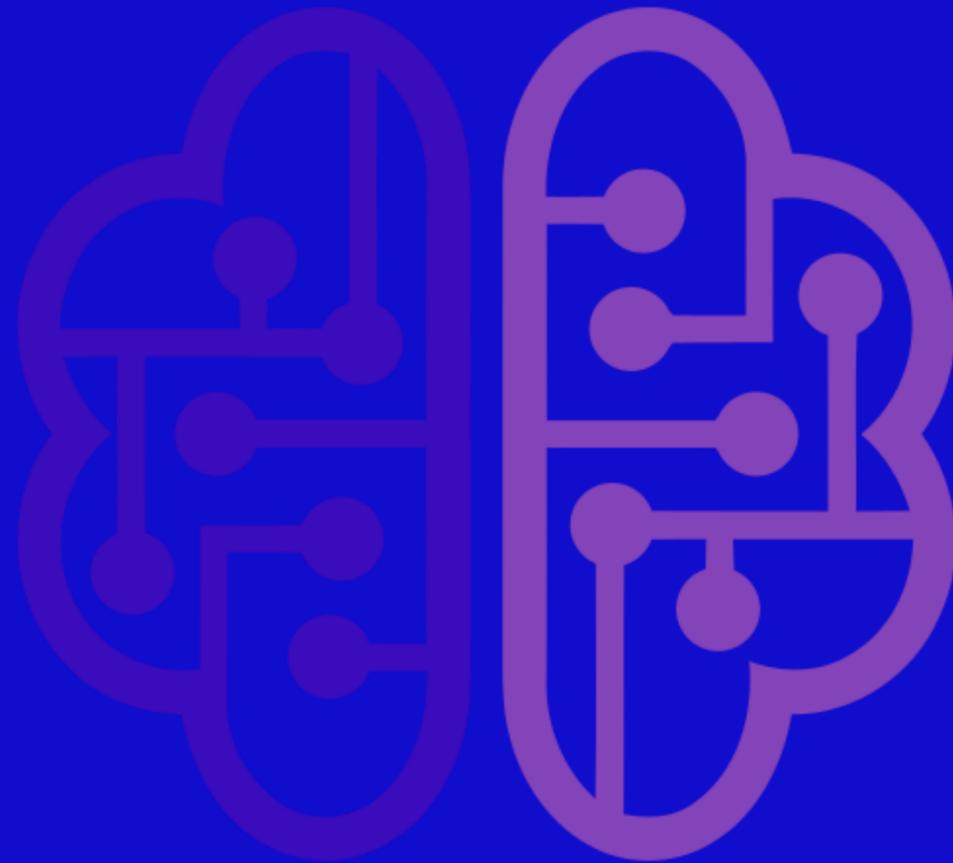


On dit qu'en moyenne il faut dormir 8H00 par jour, mais il existe de gros dormeurs et de petits dormeurs, le plus important c'est que vous soyez en forme dans la journée.



Petite astuce : Si vous êtes trop fatigué,
si vous avez mal dormi ou pas assez,
avant de vous mettre à travailler vous
pouvez vous accorder 15 min de sieste.

1-2 Bien manger



Bien manger est crucial pour optimiser la mémorisation .

En effet, une alimentation saine et équilibrée fournit les nutriments nécessaires au cerveau pour fonctionner efficacement.

En étant en forme, on est aussi plus alerte et plus concentré.

**Pour cela, il est important de manger équilibré, en évitant les aliments gras et sucrés qui peuvent causer des coups de fatigue.
(mais se faire plaisir de temps en temps n'est pas interdit!)**

Il est également recommandé de boire suffisamment d'eau pour rester hydraté tout au long de la journée.

Les bons aliments

Les noix et les amandes : riches en acides gras oméga-3, elles ont des effets bénéfiques sur la concentration et la mémoire.

Les poissons gras : riches en acides gras oméga-3, ils ont des effets bénéfiques sur la concentration et la mémoire.

Les œufs : riches en protéines, vitamines et minéraux, ils contribuent à la concentration et à la mémoire.

Les céréales complètes : riches en glucides complexes, elles fournissent de l'énergie à long terme pour maintenir une bonne concentration.

Les légumineuses : riches en fibres et en protéines, elles contribuent à maintenir un niveau d'énergie stable et à améliorer la concentration.

Le thé vert : riche en antioxydants et en caféine, il favorise la concentration et améliore l'humeur.(ne pas en abuser, et à ne pas prendre le soir)

Les baies : riches en antioxydants, elles contribuent à améliorer la circulation sanguine et à stimuler la concentration.

Le chocolat noir : riche en antioxydants et en caféine, il favorise la concentration et améliore l'humeur.

Les légumes à feuilles vertes : riches en vitamines et minéraux, ils contribuent à maintenir un niveau d'énergie stable et à améliorer la concentration.

Les aliments à éviter :

Les aliments transformés riches en sucre : les aliments transformés tels que les boissons gazeuses, les barres chocolatées et les bonbons qui sont riches en sucre, ce qui peut causer des pics de glycémie suivis de chutes d'énergie et d'une sensation de fatigue.

Les aliments gras : comme les frites, les hamburgers et les pizzas, ils sont difficiles à digérer et peuvent causer une sensation de lourdeur et de fatigue.

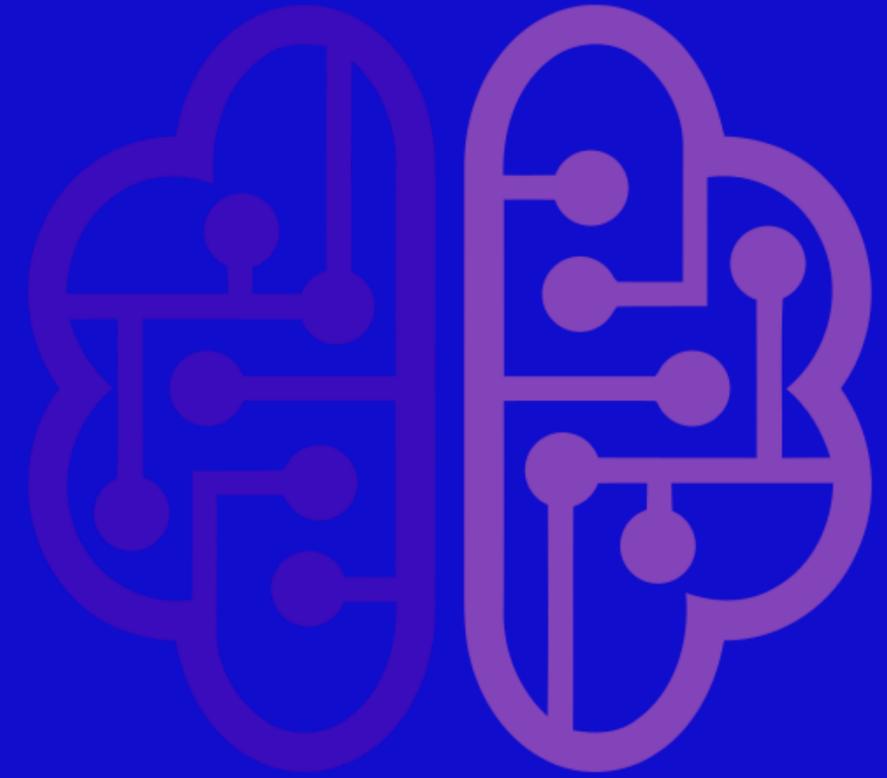
Les aliments frits : les aliments frits sont riches en gras et peuvent également causer une sensation de lourdeur et de fatigue.

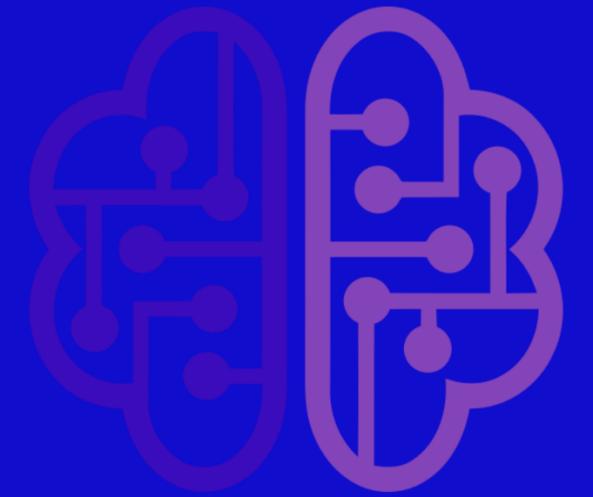
Les aliments riches en sel : une consommation excessive d'aliments riches en sel peut causer une rétention d'eau et une sensation de ballonnement.

Les boissons énergisantes : les boissons énergisantes sont riches en caféine et en sucre, ce qui peut causer des palpitations et de l'anxiété.

Vous avez le droit de vous faire plaisir de temps en temps,
il est important de noter que la modération
est la clé d'une l'alimentation saine.

**Il est également recommandé de
manger régulièrement
tout au long de la journée
plutôt que de sauter des repas ou
de trop manger lors d'un seul repas.
Cela permet de maintenir
les niveaux d'énergie constants
tout au long de la journée.**



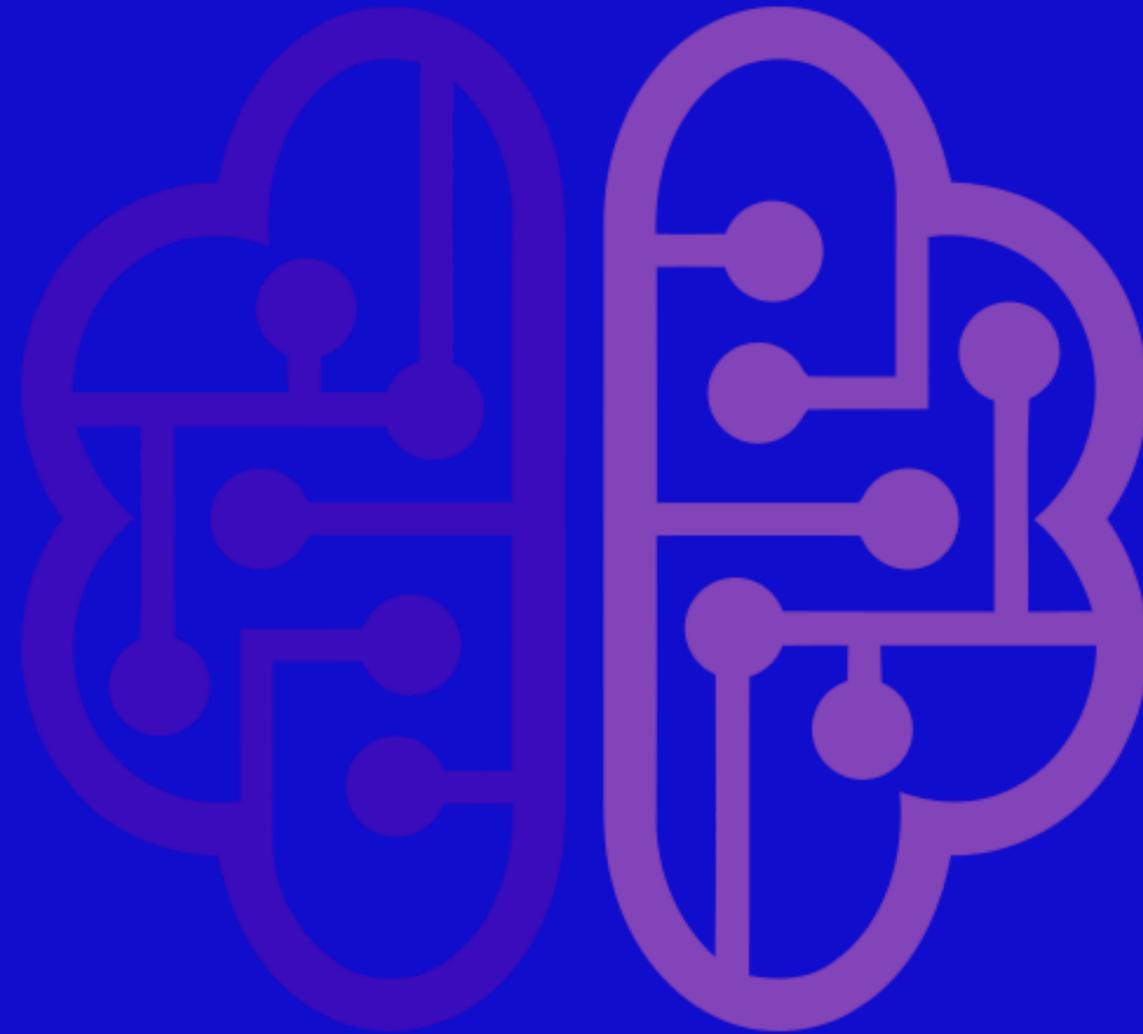


Astuce : Si vous avez un petit creux quand vous étudiez, faites vous un petit en-cas.

Une idée d'**en-cas sain et nourrissant** : un fruit frais comme une pomme, une banane ou une poire, Les noix, les amandes et les noix de cajou sont également une bonne option pour combler une petite faim.

Pour une alternative plus gourmande, vous pouvez opter pour du yaourt nature avec des fruits frais et du muesli ou des flocons d'avoine.

1-3 Faire du sport



Faire du sport est bénéfique pour la santé physique, mentale et émotionnelle.

Lorsque notre corps est en forme, notre cerveau est plus concentré et réceptif aux apprentissages.

De plus, l'exercice régulier aide à réduire le stress et l'anxiété, ce qui peut nuire à la mémorisation et à la concentration.

Il est recommandé de pratiquer une activité physique au moins 3 à 4 fois par semaine.

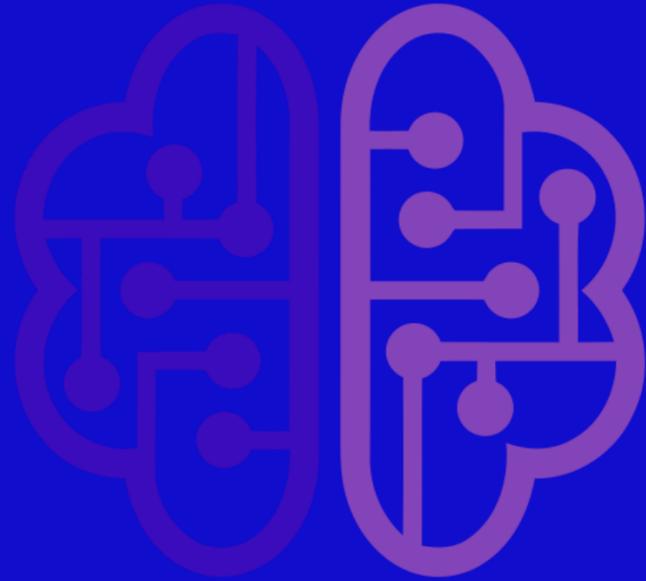
Il est important de choisir une activité qui vous plaise et qui corresponde à votre niveau de condition physique.

Parmi les **exemples d'activités physiques** à pratiquer, on peut citer : la marche, la course à pied, le vélo, la natation, la danse, le yoga, le pilates, etc.

Pour ceux et celles qui ne sont pas du tout sportifs, **danser tout seul dans sa chambre est aussi du sport !**

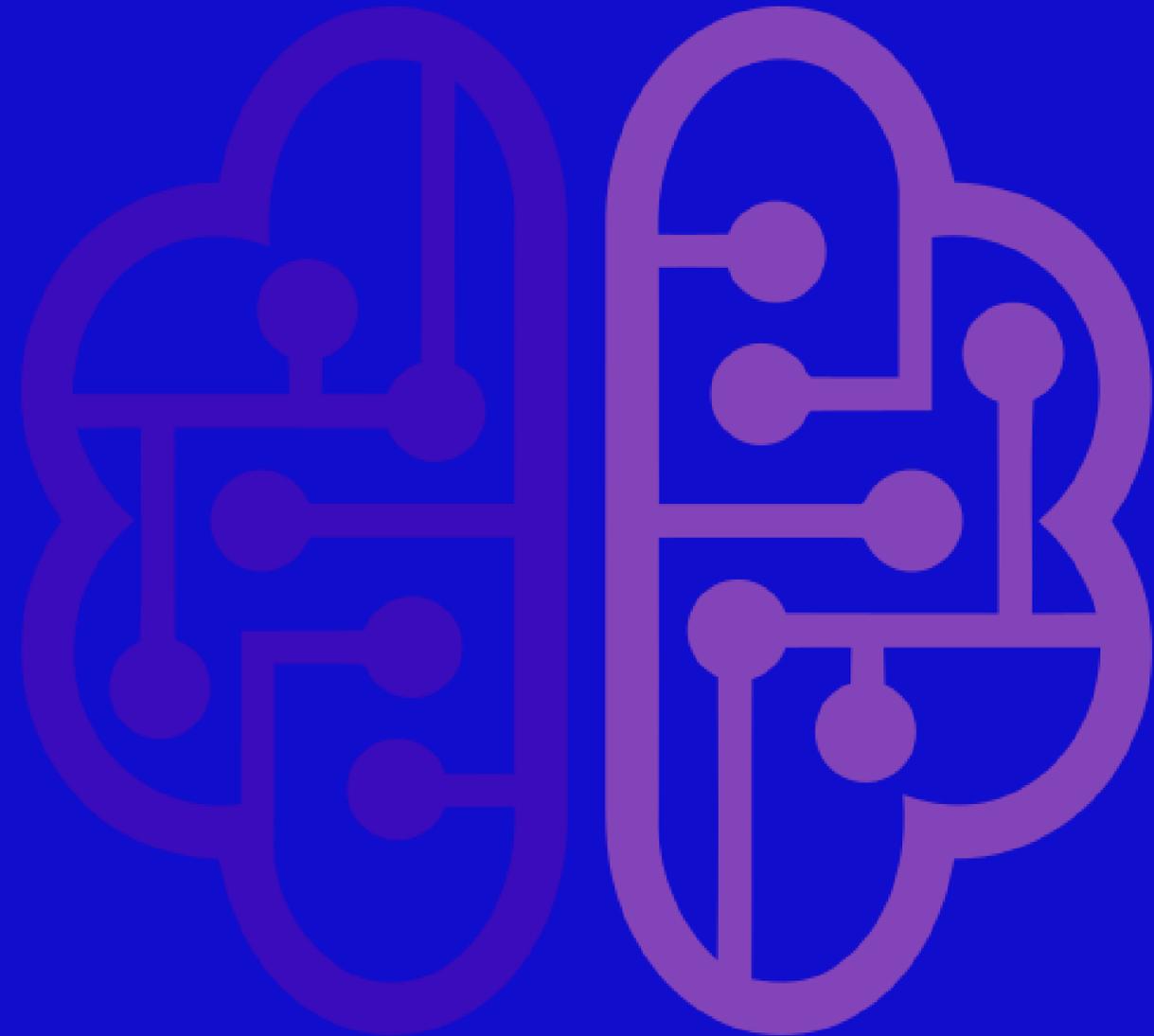
L'essentiel est de **bouger et de se faire plaisir**, cela permet de libérer les endorphines du corps.

Les endorphines sont des hormones qui procurent une sensation de bien-être et de plaisir, ce qui permet d'éviter le stress et l'anxiété, et favorise la concentration.



En intégrant régulièrement une activité physique à son quotidien, on améliore non seulement sa santé physique, mais également sa capacité à mémoriser et à se concentrer.

1-4 Faire des pauses

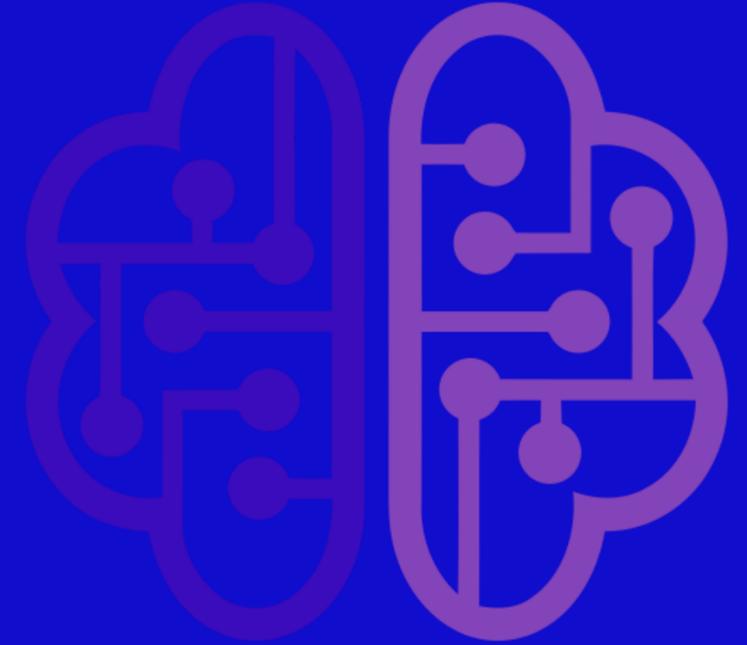


Les pauses et les activités permettent de réduire le stress, de favoriser la relaxation, de booster la créativité et de réduire la fatigue mentale.

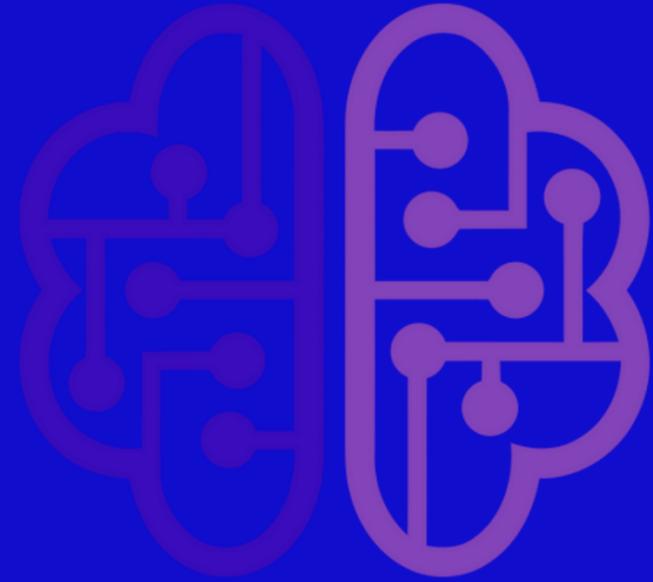
Il est important de prévoir des pauses régulières pour se déconnecter des devoirs et révisions.

Les activités pendant ces pauses peuvent varier : aller prendre l'air, faire une petite promenade, pratiquer une activité physique légère, écouter de la musique, discuter avec ses copains, lire un livre ou tout simplement se relaxer.

Il est important de choisir une activité qui vous permette de vous vider l'esprit et de vous changer les idées.



Pour des activités plus longues
comme par exemple,
une soirée cinéma,
une sortie entre amis
ou une activité sportive
planifiez les à l'avance.

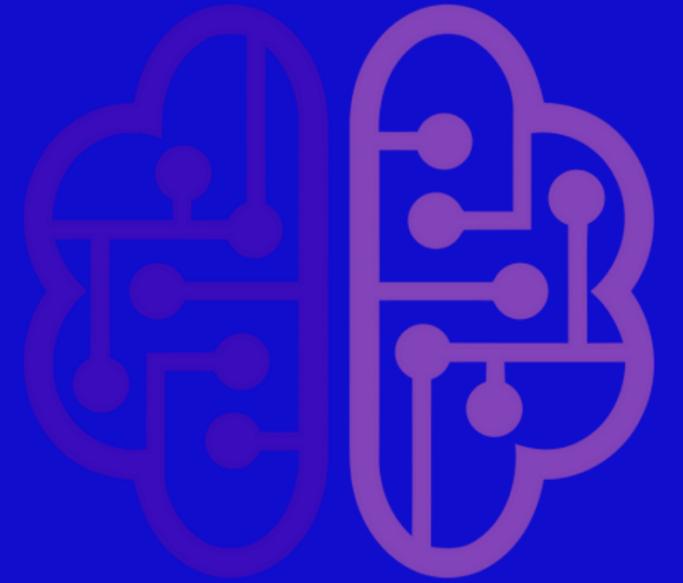


En résumé,

Il est important de prévoir des moments de détente réguliers pour vous reposer, vous ressourcer et booster votre capacité de mémorisation.

1-5

**travailler dans un
endroit calme
et bien rangé**



Il est important de travailler dans un endroit calme et bien rangé pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, cela permet de réduire les distractions et d'améliorer la concentration.

En travaillant dans un environnement calme, vous pouvez vous concentrer plus facilement sur votre travail et éviter les interruptions qui peuvent vous faire perdre du temps et de l'énergie.

De plus, un endroit bien rangé vous permet de vous organiser plus efficacement.

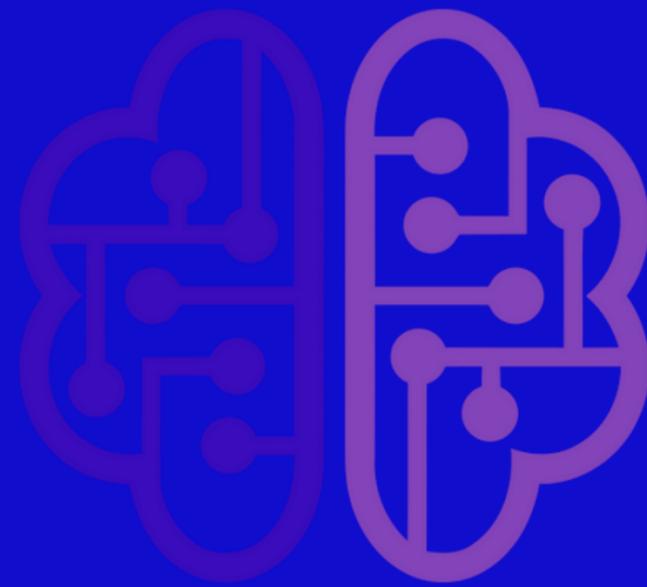
Vous pouvez facilement trouver les documents dont vous avez besoin et éviter de perdre du temps à chercher des notes ou des fiches égarées.

Pour travailler dans un endroit calme et bien rangé, voici quelques astuces que vous pouvez suivre :

Éliminez les distractions en éteignant votre téléphone ou en désactivant les notifications des réseaux sociaux pendant votre session de travail.

Rangez votre bureau en utilisant des boîtes de rangement et des étagères pour ranger vos fournitures de bureau.

Gardez votre **espace de travail propre et organisé** en éliminant régulièrement les éléments inutiles.



Nous venons de voir la nécessité de prendre soin de vous et de votre environnement pour vous mettre en condition pour bien travailler et mémoriser efficacement.

Dans le prochain chapitre, nous allons passer en revue les 4 étapes essentielles de la mémorisation.