

SOMMAIRE

1. Quel intérêt d'un livre sur l'optimisation de la mémoire? 9

FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

2. Quel contexte pour s'intéresser à la mémoire? 12
3. Comment fonctionne la mémoire au quotidien? 13
4. Comment notre cerveau enregistre l'information au niveau cellulaire? 15
5. Comment nos connexions cérébrales conservent l'information? 17
6. Existe-t-il des structures cérébrales dédiées à l'apprentissage? 19
7. Qu'est-ce que la mémoire à court terme et la mémoire à long terme? 21
8. Est-ce que tout nos apprentissages sont exécutés consciemment? .. 23
9. Que se passe-t-il au sein du cerveau lors de la mémorisation au quotidien? 25
10. Le cerveau arrête-t-il son développement à l'âge adulte? 26

NUTRITION ET MÉMOIRE

11. L'alimentation influence-t-elle le fonctionnement cérébral? 30
12. Quel est le principal mécanisme qui lie alimentation et cerveau? 31
13. Pourquoi éviter la malnutrition est important pour son cerveau? 32
14. Quel effet des sucres sur le fonctionnement cérébral? 33
15. Quelles recommandations pratiques concernant les sucres pour mon cerveau? 34
16. Quel effet des graisses sur le fonctionnement cérébral? 35
17. Quelles recommandations pratiques concernant les graisses pour mon cerveau? 36
18. Au-delà des glucides et lipides, y a-t-il d'autres éléments généraux à contrôler pour mon cerveau? 37
19. Existe-t-il un effet des vitamines & micronutriments sur les performances cérébrales? 38
20. Quelle est la place des vitamines dans le fonctionnement cérébral? 39
21. Quelles connaissances de base à acquérir sur les vitamines incontournables pour les performances cérébrales? 40
22. Quels rôles des vitamines fortement antioxydantes sur le fonctionnement cérébral? 42

23. Comment les mécanismes anti-oxydants protègent les cellules cérébrales ?	43
24. Existe-t-il un nutriment indispensable au développement cérébral et à risque de carence ?	45
25. Existe-t-il un nutriment plus spécifique pour la mémorisation ?	46
26. Quels rôles des sels minéraux sur les fonctions cérébrales ?	47
27. Le magnésium permet-t-il d'améliorer ma mémoire ?	49
28. Quel est le risque de carence en nutriments importants pour mon cerveau ?	50
29. Quels aliments sont source d'éléments bénéfiques pour mon fonctionnement cérébral ?	51
30. Quelles sont les sources de nutriments à surveiller pour optimiser le fonctionnement cérébral ?	52
31. Quelles sont les principales substances toxiques identifiées pour mon fonctionnement cérébral ?	53
32. Quels principaux neurotoxiques agissent sur le développement cérébral ?	54
33. Quels risques de l'exposition au plomb sur les performances cérébrales ?	55
34. Quels effets du plomb sur le développement des compétences cérébrales ?	56
35. Quels risques d'une exposition au mercure sur le cerveau ?	57
36. Quels risques estimés sur le cerveau par le mercure des amalgames dentaires ?	58
37. Quels sont les autres métaux lourds identifiés comme neurotoxiques ?	59
38. Quels sont les autres neurotoxiques identifiés dans l'alimentation ?	60
39. Quel est l'effet du glutamate sur le cerveau ?	61
40. Quels sont les autres neurotoxiques identifiés dans l'environnement ?	62
41. Les effets cérébraux cumulés des aliments ont-ils été considérés ? ..	63
42. Quel effet sur le cerveau du régime alimentaire des pays industrialisés ?	64
43. Quel régime adopter pour optimiser ses capacités cérébrales ?	65
44. Quel effet de l'alcool sur le cerveau ?	66

SPORT ET MÉMOIRE

45. Quel est l'effet de l'activité physique sur le cerveau ?	70
46. Par quel mécanisme physiologique le sport augmente les performances cognitives ?	71

47. Existe-t-il des recommandations de pratique sportive pour améliorer mes performances cognitives ?.....	72
48. La stimulation sensorielle est-elle importante pour le développement cérébral ?	74

SOMMEIL ET MÉMOIRE

49. Le sommeil est-t-il important pour la mémoire ?.....	78
50. À quelle étape de la mémorisation intervient le sommeil ?.....	79
51. Quels sont les stades du sommeil importants pour la mémoire ?	80
52. Quel lien entre les types d'apprentissages et les stades de sommeil ?.....	81
53. Quel effet du manque de sommeil sur la mémoire ?	82
54. Par quels mécanismes se consoliderait notre mémoire ?	83
55. Comment le sommeil protégerait la mémorisation ?	84
56. Quelles pistes chez l'animal pour comprendre le processus biologique de mémorisation lors du sommeil ?.....	85
57. Quelles pistes chez l'Homme pour comprendre le processus biologique de mémorisation lors du sommeil ?.....	87
58. Quelle hypothèse pour comprendre la place du rêve dans la consolidation de la mémoire ?.....	88
59. Existe-t-il des modifications cellulaires et moléculaires lors du sommeil agissant sur la mémorisation ?.....	89
60. Quels sont les stades de sommeil les plus importants pour améliorer l'apprentissage ?.....	90
61. Quel intérêt des cycles d'éveil et de sommeil pour la mémoire ?	91
62. Quelle est l'utilité de connaître mon chronotype pour l'optimisation de mon sommeil ?	92
63. Quel effet biologique du manque de sommeil sur le cerveau ?.....	93
64. Quelle utilité des siestes pour les performances cérébrales ?.....	94
65. Quels facteurs influencent les performances cérébrales au cours de la journée ?.....	95
66. Quelles recommandations pratiques concernant le sommeil ?.....	96

STRESS ET MÉMOIRE

67. Dans quels contextes le stress aigu impacte l'apprentissage ?	100
68. Par quels mécanismes biologiques le stress agit sur l'organisme ?	101
69. Par quels mécanismes les stress aigus et chroniques vont modifier le fonctionnement de la mémoire ?.....	103
70. Quelles zones cérébrales sont impliquées dans le stress et la mémoire ?	105

71. Comment les circuits cérébraux du stress et de la mémoire traitent l'information ?	106
72. Quelle utilisation de la mémoire est priorisée en condition de stress ?	107
73. Quel est l'effet du stress en condition pratique d'utilisation de la mémoire ?	109
74. Le stress peut-il interférer avec des souvenirs ?	111
75. Le stress peut-il interférer avec la mise à jour d'une information déjà apprise ?	112
76. Que retenir en pratique concernant l'effet du stress sur la mémorisation ?	113
77. Quel effet d'un stress chronique sur les performances cérébrales ? ..	114

TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE

78. Pourquoi s'intéresser aux techniques d'apprentissage ?	118
79. Existe-t-il une description de la méthode d'apprentissage idéale ? ...	119
80. Existe-t-il différents niveaux d'apprentissage ?	120
81. Quelle motivation est utile pour l'apprentissage ?	121
82. L'apprentissage profond permet-t-il d'acquérir des compétences plus étendues ?	122
83. Quelles sont les techniques d'apprentissage étudiées les plus efficaces ?	123
84. Quel rôle de la mémoire à court terme dans l'apprentissage ?	124
85. Quel effet de l'attitude de l'étudiant sur son apprentissage ?	125
86. Quelles sont les meilleures méthodes étudiées selon le type d'apprentissage ?	126
87. Peut-on favoriser le transfert de compétences pour résoudre d'autres problèmes posés ?	127
88. Quels éléments retenir pour sélectionner une stratégie d'apprentissage en pratique ?	128
89. Peut-on entraîner ses capacités cérébrales ?	129
90. Quels effets d'un entraînement de la mémoire de travail ?	130
91. Quels effets de l'entraînement de la mémoire à long terme ?	131
92. Comment la technique du palais de mémoire peut favoriser la mémorisation ?	132
93. Comment la technique du morcelage peut favoriser la mémorisation ?	133
94. La répétition peut-elle suffire à l'apprentissage de qualité ?	135
95. Quelles techniques pour rester endurant dans ses apprentissages ?	136

96. À quels risques d'erreurs intrinsèques au cerveau s'exposent-on lors de l'apprentissage?.....	138
---	-----

MALADIE ET MÉMOIRE

97. Est-il normal de perdre la mémoire avec l'âge?	144
98. Que se passe-t-il en cas de maladie de la mémoire?.....	146

DOPAGE CÉRÉBRAL

99. Peut-on doper ses performances cérébrales?.....	150
100. Pourquoi ne pas doper son cerveau?	152