

COMMENT J'APPRENDS MIEUX GRÂCE À DE SAINES HABITUDES DE VIE?

Les informations essentielles - Camille Benoit, Psyadom

1. Faire des siestes

Une équipe de chercheurs français a confirmé l'existence d'échanges entre le cortex et l'hippocampe lors de la mémorisation à long terme. Ils ont constaté que lors du sommeil, l'hippocampe émet des ondulations ce qui induit l'émission d'ondes spécifiques au niveau du cortex. Ils ont observé que ce couplage hippocampe-cortex est en jeu dans la mémorisation à long terme des informations et qu'il se fait lors du sommeil.

Maingret N. et al. (2016), *Hippocampo-cortical coupling mediates memory consolidation during sleep*, Nature Neuroscience, Jul;19(7):959-64.

2. Réguler son activité devant les écrans, pour de bons cycles veille-sommeil

La lumière bleue émise par les écrans perturbe la bonne sécrétion de mélatonine, hormone qui induit l'état de somnolence en soirée, permettant ensuite d'accéder à l'endormissement. Il est préférable ainsi de proscrire les écrans en soirée pour ne pas retarder l'endormissement.

3. Consommer moins d'aliments avec des colorants alimentaires

Consommer moins d'aliments avec des colorants alimentaires (de type E-XXX) car ils majoraient l'impulsivité et diminuent la concentration.

4. Éviter la consommation de toxiques

Plusieurs travaux visent à étudier les effets du cannabis au niveau cérébral. On sait que le cannabis a un effet au niveau du système de récompense (impliqué dans les addictions). Le dérèglement de ce système est accompagné d'une apathie, d'une baisse de la motivation, et du fameux syndrome 'amotivationnel'.

Le THC (principe actif du cannabis) se lie aux récepteurs cannabinoïdes de certains neurones qui sont impliqués dans la régulation des fonctions cognitives (attention, mémoire), dans le plaisir et dans la régulation de l'appétit. La surstimulation de ces récepteurs affecte les capacités de mémorisation ainsi que la motivation.