

OMEGA 3 DHA, ESSENTIEL POUR LA MEMOIRE ET LA SANTE CEREBRALE.

“Avoir une mémoire de poisson rouge” ou encore “avoir une mémoire d’éléphant” : autant d’expressions de la vie courante qui évoquent la mémoire. Et pour cause ! La mémoire est une des **facultés de notre cerveau les plus indispensables**. Elle permet de construire notre identité et de faire qui nous sommes.

Souvent **la mémoire est associée à la concentration**. Or, parfois, notre concentration peut nous faire défaut à cause de sollicitations extérieures, d’une petite forme physique ou encore d’une mauvaise hygiène de vie.

La proportion de personnes âgées dans la population mondiale ne cesse d’augmenter, il faut donc relever les principaux défis liés au vieillissement, notamment le déclin de la santé cérébrale et des fonctions cognitives.

De nombreux adultes souhaitent maintenir, voire améliorer, la santé de leur cerveau et leur agilité mentale à mesure qu’ils vieillissent. Cependant, le cerveau se modifie naturellement avec l’âge, ce qui a des répercussions négatives sur la mémoire, l’apprentissage et d’autres fonctions cognitives

La mémoire, une question de concentration ?

La mémoire est “la faculté de conserver et de (se) rappeler des choses passées et ce qui s’y trouve associé”¹.

Il existe **quatre types de mémoires**, qui fonctionnent à court ou long terme : la **mémoire à court-terme**, la **mémoire épisodique**, la **mémoire sémantique** et la **mémoire procédurale**. Chacune possède une spécificité.

La concentration quant à elle peut-être expliquée par l’effort par lequel, à un instant T, on **applique nos facultés sur un objet** déterminé.

Alors, en quoi la mémoire et la concentration sont-elles liées ? Le processus de mémorisation est en fait **conditionné par la capacité à se concentrer**. En effet, si nous avons des difficultés à nous concentrer, il est alors peu probable de mémoriser efficacement...

Par chance, si vous estimez avoir des problèmes de perte de mémoire et de concentration, il existe des **techniques de mémorisation** pour les résoudre ! De plus, quelques conseils peuvent grandement vous aider.

Une bonne hygiène de vie pour améliorer sa mémoire ?

Le cerveau est un **organe en perpétuelle évolution** et il est possible de **le faire travailler tout au long de sa vie** ! Ainsi, la stimulation intellectuelle, le travail de mémoire et l’apprentissage peuvent augmenter le nombre de connexions entre les neurones.

En résumé, faites donc travailler votre mémoire ! Des exercices tels que **le sudoku ou les mots croisés** sont parfaitement indiqués. De plus, ils présentent l'avantage de vous poser un moment pour vous concentrer.

Car à l'heure actuelle, il est rare d'avoir des moments où nous nous **concentrons à 100% sans sollicitation extérieure** comme les écrans (télévision ou smartphone par exemple). Or, la sur-sollicitation est très mauvaise pour la concentration.

C'est d'ailleurs pour cette raison que les spécialistes déconseillent aux enfants de moins de 3 ans d'être exposés aux écrans, période cruciale pour le développement de leur cerveau.

Faire travailler son cerveau pour améliorer sa mémoire et sa concentration ne veut pas dire être hyperactif ! Au contraire puisque **l'ennui est bon pour le cerveau**, ce dernier a besoin de rêvasser pour se construire. L'ennui **aiguise en quelque sorte l'imagination et l'ingéniosité**. Pratiquer des activités comme la relaxation ou le coloriage est particulièrement indiqué pour "libérer" son cerveau.

De plus, le **sommeil est indispensable au processus de mémorisation**. C'est pendant votre sommeil que le cerveau assimile les informations mémorisées au cours de la journée.

Pour finir, le cerveau se fatigue plus rapidement si vous n'avez pas **une hygiène de vie correcte**. Puisque **le stress est l'ennemi numéro 1** de la mémoire et de la concentration, pratiquez une activité régulière pour le combattre !

Surveillez également votre alimentation car elle joue un rôle primordial sur la mémoire.

Le rôle de l'alimentation et des Oméga-3 pour la mémoire et la concentration ?

N'avez-vous jamais entendu plus jeune que le poisson est bon pour la mémoire ? Est-ce vraiment une idée reçue ? les plus anciens se souviennent du « supplice » de l'huile de foie de morue !

Si l'on part du principe que le poisson, notamment les poissons gras, **contiennent des acides gras Oméga-3 DHA** et que ces derniers sont **indispensables pour le développement du cerveau** ; il ne s'agit pas d'une idée reçue...

60% de la masse du cerveau est constitué d'acides gras et 70% d'entre eux sont des oméga 3.

Dans le cerveau, les informations circulent sous forme de **messages électriques de neurones en neurones**, appelés influx nerveux. Ce sont les fameuses connexions neuronales !

l'acide docosahexaénoïque (DHA) se trouve en grande quantité dans la **membrane des cellules** se logeant dans le cerveau. Le DHA est également impliqué dans la création des nouveaux **neurones** et dans les mécanismes de transmission des messages entre neurones.

Le rôle des Oméga-3 DHA pour lutter contre le vieillissement cérébral.

Bien vieillir est synonyme de bonne santé. Par conséquent, adopter une bonne alimentation va de pair. En effet, il est nécessaire de suivre un régime alimentaire sain et équilibré dans la prévention des troubles de santé chez l'homme. **les oméga 3** sont **susceptibles de ralentir certaines maladies liées à la vieillesse comme les maladies cardiovasculaires, les troubles de la vision mais aussi pour préserver notre santé cérébrale.**

Pour **protéger et entretenir les neurones**, consommer des Oméga-3 est particulièrement indiqué. De plus, des études canadiennes ont démontré que les Oméga-3 pourraient **prévenir et limiter l'évolution de maladies dégénératives** telles que les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer.

Conclusion

Un apport régulier en Omega 3 DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

L'association du DHA et d'un apport en vitamines notamment B5 et B12 est une bonne stratégie nutritionnelle pour retarder les effets du vieillissement et tout particulièrement du vieillissement cérébral.