



Organisation Tunisienne de L'Éducation et de la Famille

Renforcer la mémoire

Des scolarisés grâce à l'alimentation

Elaboré par

Boughanmi Hajer

Licence appliquée en Biotechnologie

Encadré par :

JAOUA Nouredine

Membre du bureau exécutif de l'OTEF

Mai 2011

Troubles de mémoire en période de stress, difficultés d'apprentissage, baisse de concentration et réduction des performances intellectuelles sont des soucis qui peuvent survenir en période d'examens chez les enfants ainsi que les jeunes.

Une bonne hygiène alimentaire permet de jouer un rôle important dans le maintien et l'amélioration des fonctionnements du cerveau.

Car le cerveau ne représente que 2% du poids corporel mais il capte à lui seul 20% de l'énergie alimentaire et il consomme 10 fois plus d'énergie que les autres organes.

Recommandations nutritionnelles pour améliorer la mémoire et la concentration

1-Prendre un petit déjeuner complet



Les études démontrent que prendre un petit déjeuner améliore les performances académiques et réduit le déclin de la mémoire et de la concentration en avant-midi. (Kleinman RE 2002, Rampersaud GC 2005, Wesnes KA 2003)

Le cerveau tire son énergie des glucides pour cela il faut privilégier les glucides à digestion lente, tels que les céréales complètes, qui sont mieux absorbés par l'organisme et qui agissent à plus long terme. (Gold PE 1995, Pollitt E 1998)

Privilégier aussi les fruits frais parce qu'ils contiennent des fibres qui aident à la concentration et les protéines comme celles contenues dans les œufs, le yaourt et le lait, qui sont essentielles pour éviter le coup de fatigue intellectuelle en fin de matinée.

- ❖ Au petit déjeuner il faut éviter les sucres ajoutés (sucre blanc, chocolat à tartiner, confiture...) ils provoquent une hausse trop rapide du taux de

glucose sanguin suivi parfois d'une brusque baisse qui affecte les performances intellectuelles

2- Repas de midi

Privilégier les protéines (viande, volailles, poisson...) et les légumes. Eviter les glucides raffinés ou les aliments à indice glycémique élevé (pain blanc, riz blanc, pâtes, couscous, maïs...) et aussi les pommes de terre. Eviter également les desserts sucrés. Les sucres simples et raffinés sont rapidement assimilés par l'organisme, ce qui favorise ensuite des baisses d'attention, de concentration et des performances intellectuelles dans l'après-midi.

3- le diner

Au diner les glucides raffinés sont autorisés mais dans le cadre d'un repas équilibré tel que le pain blanc, le riz blanc, les pâtes et les pommes de terre, d'assimilation rapide, ils favorisent la mise au repos le soir.

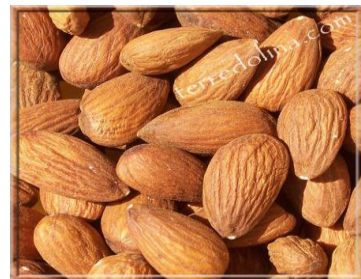
4- Réduire l'apport caloriques de repas.

Des repas faibles en calories causent moins de somnolence que des repas à haute teneur en calories. (Craig A 1986)

Pour un meilleur fonctionnement du cerveau tout au long de la journée, il est préférable de répartir son apport alimentaire quotidien en 3 repas et 1 à 2 collations l'après midi et ne jamais sauter de repas.

Exemples de collations nutritives :

Compote aux fruits sans sucre, Petit muffin (cake), Yogourt, Barre de céréales, Fruit, Morceau de fromage, Petite poignée d'amandes, Jus de fruit sans sucre ajouté.





5- Manger des oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras qui entrent dans la composition de la membrane des neurones, donc ces oméga-3 sont indispensables au bon fonctionnement de notre cerveau et aident même à prévenir la maladie d'Alzheimer. Cela en consommant du poisson trois fois par semaine (maquereau, sardine, saumon...), ou 3 œufs oméga-3 par semaine mais aussi certains fruits secs comme les amandes ou les noix du Brésil.

6- Augmenter l'apport en vitamines du groupe B

Parmi tous les nutriments, les vitamines du groupe B - plus particulièrement la B1, la B6, la B9 et la B12 - jouent un rôle primordial dans le phénomène de mémorisation. (*Calvaresi E 2001, Bryan J 2004*)

Nutriments	Bonnes sources
Vitamine B1 (thiamine)	Lentille, noisette, jambon, œufs, germe de blé
Vitamine B6	Dindon, thon, foie, saumon, pois chiches, pistaches et chair de poulet
Vitamine B9 (acide folique)	volaille, foie, légumineuses, épinards, asperges
Vitamine B12	Abats, viande, volaille, poissons et fruits de mer, œufs, produits laitiers

7- Apport en fer

Le fer qui participe au transport de l'oxygène vers le cerveau. On le trouve dans les viandes rouges et les abats qui sont des aliments riches en fer, mais on trouve également cet élément dans les légumes verts, les céréales, le pain complet et les légumineuses.



8- Une bonne hydratation

La déshydratation peut être à l'origine d'une baisse de la concentration. Il faut donc veiller à boire suffisamment et régulièrement tout au long de la journée.

9- Eviter les excitants

Le café ou les boissons énergisantes sont consommés par certains lycéens lors des préparations d'examens. Mais la caféine permet d'allonger la durée de vigilance, de retarder l'apparition des sensations de fatigue. Mais il ne faut pas croire que le café permet l'amélioration de mémorisation et d'augmenter les capacités d'apprentissage et cela peut causer des troubles de sommeil.

Pour avoir une mémoire d'éléphant il faut associer une alimentation saine et une activité physique afin de renforcer la mémoire et d'améliorer ses capacités de concentration. (Warburton DE, 2006)



Bonne chance pour vos examens et Bonne réussite