



Comment mieux se concentrer

Examens en vue, surcharge de travail au bureau... Pour booster votre mémoire, optez pour des dopants naturels. Par N. Cartier

Fatigue et stress épuisent le corps... et le cerveau ! Pour autant, inutile de vous ruer sur les antifatigues pour être au top en cas de surchauffe neuronale. Mieux vaut adopter une bonne hygiène de vie – dormir au moins huit heures par nuit, manger équilibré et vitaminé, sortir s'oxygéner 30 minutes à 1 h par jour – et suivre l'ordonnance pro-mémoire 100 % naturelle de nos trois experts.

La réponse *sophro*

Le stress est l'ennemi n°1 de la concentration et de la mémoire. A lui seul, il peut empêcher une réflexion constructive ou même effacer l'apprentissage. Si vous vous sentez stressé, submergé par les émotions, la **sophrologie** est une solution puisqu'en associant des exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation d'images positives, elle relaxe en profondeur. La sophrologue Catherine Aliotta* recommande des exercices simples et efficaces à pratiquer chez soi ou avant une grosse réunion, au lycée avant une épreuve écrite ou un oral... En vidant la tête et en abaissant le rythme cardiaque, ils procurent un bien-être physique immédiat et permettent de remobiliser concentration et mémoire.

POUR CHASSER LE STRESS

Inspirez puis contractez l'ensemble des muscles de votre corps quelques secondes. Soufflez fort d'un coup sec.

POUR RECENTRER SON ESPRIT

Si vous avez l'esprit dispersé, que vous n'arrivez pas à vous concentrer, retrouvez votre calme avec deux ou trois respirations pleines. Inspirez longuement en gonflant d'abord le ventre puis la poitrine. Soufflez ensuite le plus longuement et doucement possible pour expulser tout l'air de votre corps.

La réponse *phyto*

Avant d'utiliser les plantes antistress et stimulantes de la mémoire, le docteur Jean-Christophe Charrié**, généraliste et phytothérapeute, suggère d'abord de **bien hydrater son cerveau en buvant 1 litre et demi d'eau par jour, de l'alimenter en bonnes graisses** (trois avocats par semaine, des amandes et des noix) et de favoriser son oxygénation avec du fer (foie, viande rouge maigre...)

LES PLANTES QUI BOOSTENT LA MÉMOIRE

Les bourgeons de **ginkgo biloba** sont vos alliés pro-mémoire : 50 gouttes de macérat glyciné matin et soir pendant trois semaines favorisent la micro-circulation sanguine cérébrale. Associez-les avec 30 gouttes de macérat glyciné de bourgeons de cassis, trois fois par jour pendant trois semaines, pour soutenir les glandes surrénales et leur permettre de rester réactives face au stress. Vous cogitez et peinez à vous endormir ? Vite, **une tisane de mélisse**. Vous piquez du nez après le repas alors que vous devez rester concentré ? Prenez **une tisane d'aigremoine**.

La réponse *homéo*

LA BONNE ORDONNANCE POUR TOUS

Pour booster la mémoire, le Dr Albert-Claude Quemoun*** mise sur **Phosphoricum acidum 9 CH**, 2 granules 3 fois/jour pendant trois semaines, une demi-heure avant le repas.

LES SOLUTIONS AU CAS PAR CAS

Si l'on ressent une fatigue cérébrale ou physique après des efforts intellectuels, que l'on est abattu : **Baryta carbonica 9 CH**, 2 granules 3 fois/jour pendant trois semaines. Si on voit sa concentration faiblir en fin de trimestre : **Kalium phosphoricum 9 CH**, 2 granules 3 fois/jour jusqu'à amélioration. Si on a le trac, les jambes coupées avant un examen : **Gelsemium 9 CH**, 2 granules 3 fois/jour la veille et le jour J. Cela s'accompagne d'agitation, de diarrhées ? **Argentum nitricum 9 CH**, 2 granules 3 fois/jour la veille et le jour J. ■

* Auteure de « Pratiquer la sophrologie au quotidien », éd. InterEditions. ** Auteur de « En bonne santé toute l'année, 20 cures saines et efficaces », éd. Prat. *** Auteur de « Soigner ses enfants avec l'homéopathie », éd. Quotidien malin.

La solution home made

LE GESTE CONTRE LE TRAC

On verse une goutte d'huile essentielle de laurier noble et une goutte de marjolaine sur la face interne des poignets et on respire une heure avant les épreuves et/ou pendant l'examen.

GOURMANDISE ANTISTRESS

Faites fondre au bain-marie une demi-plaque de chocolat noir à 70 % de cacao, teneur minimum pour que le chocolat développe ses vertus stimulantes et antistress. Formez de petits palets en déposant l'équivalent d'1 c. à c. de chocolat sur du papier sulfurisé et décorez de quelques amandes : leur vitamine B est un carburant du cerveau. Laissez refroidir et dégustez lentement !