

## LE RENDEZ-VOUS SANTÉ

SORTIES  
LIVREPour de  
belles nuits

**F**aut-il impérativement se lever quand un enfant se réveille toutes les deux heures ? Comment aider un ado décalé à retrouver un rythme de sommeil normal ? Y a-t-il une bonne manière de réagir face aux cauchemars ? Comment faire se reposer un petit qui ne le veut pas ? Que faire contre le pipi au lit ? Vous trouverez les réponses — et à bien d'autres questions encore ! — dans le livre « Le Sommeil, le rêve et l'enfant », une édition réactualisée qui vient de paraître et tient compte des nouvelles données scientifiques sur le sujet. Dans ce guide bien complet, les auteurs, deux pédiatres, Marie Thirion et Marie Joséphe Challamel, vous apportent explications et conseils pour prévenir les mauvaises nuits.

■ Albin Michel, 17,50 €.

RECORD  
Frieda, née  
à 21 semaines

**U**ne Allemande a accouché d'un bébé après seulement 21 semaines et 5 jours de grossesse, égalant ainsi le record de la naissance la plus prématurée du monde (celle d'un bébé né à Ottawa, au Canada, en 1987), selon un communiqué publié samedi par la clinique de Fulda. La petite Frieda est née le 7 novembre et ne pesait que 460 g. Mercredi dernier, elle a pu quitter la clinique et pesait 3,5 kg. « Il n'existe aucun risque de séquelles prévisible pour le moment, a indiqué un médecin de garde de ce service, et la petite fille devrait se développer comme n'importe quel enfant. » Un enfant est considéré comme prématuré dès qu'il naît avant le terme de huit mois de grossesse. Pour un nourrisson né avant 24 semaines de grossesse, on parle d'extrême prématurité. Selon le quotidien « Bild », Frieda avait un frère jumeau, Kilian, décédé, lui, quelques jours après la naissance.

ÉTUDE  
Attention  
aux clásicos !

**S**urtout ne prenez pas trop à cœur le prochain clásico entre le Barça et le Real Madrid mercredi prochain en Ligue des champions. La société espagnole de cardiologie craint en effet que la succession de confrontations entre ces deux clubs mythiques, en l'espace de dix jours, n'augmente chez les aficionados du football ibérique la possibilité de subir un infarctus, une angine de poitrine ou une crise d'hypertension. Durant ces rencontres à haute tension, le stress des supporteurs atteint son paroxysme et entraîne une élévation de la pression... artérielle, les contractions du cœur étant plus rapides et plus fortes.

## Boostez votre mémoire

**CERVEAU.** Nous rêvons tous d'avoir une « mémoire d'éléphant ». C'est d'ailleurs le titre d'un ouvrage qui vient de paraître. Cinq conseils et un test pour entretenir votre matière grise.

## TEST N° 1

Lisez ces 16 mots une seule fois et mémorisez-les.

<i>mouton</i>	<i>placard</i>
<i>chaussure</i>	<i>miette</i>
<i>rivière</i>	<i>téléphone</i>
<i>poisson</i>	<i>pigeon</i>
<i>citron</i>	<i>serviette</i>
<i>sac</i>	<i>argent</i>
<i>arbre</i>	<i>table</i>
<i>fleuve</i>	<i>assiette</i>

Faites autre chose et, trois minutes plus tard, essayez de lister les mots que vous avez lus.

Si vous n'en avez retenu que 5 ou 6, pas de panique ! Vous êtes dans la moyenne.

## UN TRUC...

Créez des couples associés dans un contexte. Par exemple :

*chaussure + placard*  
*argent + rivière*  
*poisson + fleuve*  
etc.

En reliant des mots, vous devriez être capable d'en retenir deux fois plus.

## UN AUTRE TRUC...

Hierarchisez les mots, par exemple :

Eau  $\left\{ \begin{array}{l} \text{rivière} \\ \text{poisson} \\ \text{fleuve} \end{array} \right.$   
Maison  $\left\{ \begin{array}{l} \text{placard} \\ \text{téléphone} \\ \text{table} \end{array} \right.$

C'est l'organisation sémantique : donner du sens aux mots permet de mieux les retenir.

## TEST N° 2

Mémorisez les noms et les visages de ces stars de « Desperate Housewives ».



Maintenant, cachez les noms et essayez de les réécrire pour chaque visage.

## UN TRUC...

Si vous n'y arrivez pas, réessayez maintenant en les retrouvant dans cette liste :

*Brenda, Ruth, Gabrielle, Lisa, Maria, Lumen, Bree, Rachel, Karen, Claire, Lynette, Susan, Katherine, Sophia.*

Grâce à des indices, on se souvient bien plus facilement. Evidemment, si vous êtes fan, mieux vaut tester vos neurones sur une autre série !

**Q**ui n'a jamais été fasciné par les champions de la mémorisation, capables de retenir à la perfection des listes infinies de chiffres ? Si nous ne sommes pas tous égaux devant cette faculté, il est possible d'entretenir sa mémoire. « Avant d'essayer de l'augmenter, il faut surtout ne pas la perdre ! Si vous faites du mal à votre cerveau, votre mémoire en souffrira aussi », s'exclame Alain Lieury, professeur de psychologie cognitive à Rennes-II, qui vient de publier un ouvrage sur le sujet\*. Voici quelques conseils, souvent de bon sens, qui vous aideront à stimuler votre matière grise.

Adopter une bonne  
hygiène de vie

Et si le meilleur moyen d'entretenir votre mémoire, c'était d'avoir une vie saine ? « L'alcool est l'ennemi numéro un, explique Alain Lieury. Il fusille les neurones. Il faut se limiter à deux verres par repas. » Le tabac, dont la nicotine réduit le débit sanguin, et les substances illicites comme le cannabis, qui altère les perceptions, sont à mettre dans le même panier.

Privilégier une  
alimentation équilibrée

« Il n'y a pas d'aliment pour la mémoire. Mais il y en a pour le cerveau. Le mieux, c'est d'adopter un régime méditerranéen, riche en fruits et en légumes. Ils contiennent des antioxydants, qui protègent les neurones », affirme Bernard Croisile, chef de service à l'hôpital neurologique de Lyon. Vous pouvez donc vous gaver de myrtilles, de bananes, d'avocats ou de brocolis sans problème. N'ou-

bliez pas les oméga3, présents dans l'huile de colza, et mangez beaucoup de poisson et de viande : les protéines aident les neurones à bien communiquer entre eux. Complétez ce régime en préférant les sucres lents (pain, riz, pâtes) aux sucres rapides.

## Bien dormir

C'est aussi une des règles pour doper votre mémoire. « Le cerveau travaille la nuit. En dormant, il réorganise les informations emmagasinées pendant la journée », note Laurent Cohen, professeur de neurologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Enfin, n'oubliez pas que le stress perturbe la concentration, condition indispensable au processus d'apprentissage. « Quand on oublie ses clés, c'est souvent parce qu'on est concentré », lance Alain Lieury. Alors, si vous ne voulez plus oublier votre tête, faites le vide. Ménez-vous des périodes de détente. Ecoutez de la musique, faites du sport, regardez un film, promenez-vous. Bref, faites-vous plaisir.

Rester actif  
intellectuellement

« Le meilleur entraînement, c'est le quotidien », rappelle Bernard Croisile. Une étude de l'Inserm, menée en 2009, a montré que les personnes âgées qui pratiquaient régulièrement des activités stimulantes intellectuellement présentaient deux fois moins de risques de pathologie du cerveau, comme la maladie d'Alzheimer ou la démence, que d'autres. Place aux activités variées. « Si vous faites toujours la même chose, la routine pousse le cerveau à se mettre sur pilotage automatique et à ne pas travailler », affirme Laurent Cohen.



Pratiquer régulièrement des exercices intellectuels permet de garder une mémoire active et de lutter contre les dégénérescences cérébrales. (MARCO POLO/FRANÇOISE BOUILLOT.)

Tous les moyens sont bons pour stimuler votre matière grise : aller au cinéma, jouer à des jeux de société, voyager, lire, visiter des musées, se mettre au jardinage. Le principal étant que chaque activité, en nous forçant à nous organiser et à planifier, booste la mémoire.

## Faire des exercices

Il en existe une multitude, comme les poèmes à reconstituer, les mots-clés, les codes chiffres-lettres à retenir, ou encore des listes de mots que l'on regroupe et catégorise. Restent les jeux et les programmes d'entraînement cérébral sur ordinateur ou console vidéo, comme Cérébrale académie ou le programme du Dr Kawashima, qui prétendent

« muscler le cerveau ». Bernard Croisile, qui a fondé Happyneuron, un programme d'entraînement basé sur les exercices cognitifs traditionnels, reconnaît que « les exercices ont leur limite ». « Aucun ne vous procurera soudain une bonne mémoire. L'intérêt, c'est surtout de réutiliser au quotidien les stratégies apprises au cours des exercices. » De son côté, Alain Lieury, qui nous propose ci-dessus des jeux pour tester sa capacité de mémorisation, est catégorique : « Le cerveau n'est pas un muscle. Le meilleur moyen de stimuler la mémoire reste l'école, le travail, les activités intellectuelles. »

FABIEN SOYEZ

\* « Une mémoire d'éléphant », Editions Dunod (17,50 €).