

## Comprendre la mémoire et savoir comment booster sa concentration

# Mémoire et Concentration



Nous sommes à l'approche des examens nationaux et comme vous le savez, parmi les ennemis des étudiants, il y a la mémoire et la concentration. Ce sujet ne leur est évidemment pas exclusivement destiné, mais s'adresse à chacun d'entre nous.

Au fil de cet article, nous vous proposons de comprendre ce qu'est la mémoire et de découvrir, au travers de vidéos, quelques astuces pour *booster la concentration*, mieux *gérer son temps* ainsi que *son espace de travail*.

### **1. C'est pas sorcier - Peut-on améliorer sa mémoire ?**

Cette vidéo en deux parties, nous explique pourquoi et comment certains événements de notre vie s'oublient très vite, alors que d'autres restent gravés à jamais.

Dans l'ensemble, un bon sommeil et une bonne alimentation sont bien plus efficaces pour *une bonne mémorisation*.

#### [Partie 1](#)

#### [Partie 2](#)

Pour une explication complète de ces vidéos, vous pouvez consulter le site de « [C'est pas sorcier !](#) »

### **2. Améliorer Sa Concentration**

Poursuivons avec l'explication de monsieur [Romain Carpentier](#), professeur ingénieur à L'École supérieure d'électricité, plus communément appelée Supélec (grande école d'ingénieurs française privée). Il vous expliquera ce qu'est la *concentration*, pourquoi et comment *l'améliorer en 5 étapes*.

[Vidéo des 5 étapes pour améliorer sa concentration](#)

### **Augmenter votre potentiel mental en 10 secondes**

Voici un autre moyen très simple pour augmenter votre potentiel mental en 10 secondes. Grâce à cette méthode vous pourrez en un instant améliorer votre mémoire et perception, ainsi que la capacité à se concentrer pour un certain temps.

Les chercheurs de l'Université d'East London<sup>1</sup> ont mené une expérience intéressante. Ils ont procédé à cette expérimentation avec la participation de 60 filles et garçons divisés en deux groupes.

Un de ces groupes a appliqué une astuce très facile. Les deux groupes ont été soumis à une série de tests qui examinent la mémoire à court terme, la concentration et la capacité d'observation.

Le premier groupe qui a utilisé ladite astuce s'est avéré fort meilleur que le deuxième.

Dans certains tests son score était meilleur de 34% !!! Sachez que les deux groupes ne différaient en rien l'un de l'autre, sauf que le premier a fait 20 minutes plus tôt une toute petite chose anodine.

Les participants du groupe qui ont obtenu de meilleurs résultats dans les tests ont 20 minutes avant les tests pour boire 250ml (donc un verre plein) d'eau naturelle non-gazeuse. Vous allez peut-être penser que c'est une blague, mais le fait est que les choses les plus simples sont souvent les plus efficaces. C'est justement parce qu'elles sont si simples et à la portée de tous, que nous les ignorons ou nous n'y attachons pas assez d'importance. Cependant, comme il a été prouvé lors de l'examen, un grand verre d'eau pure, a beaucoup plus de puissance que vous ne l'auriez probablement jamais supposé.

Les scientifiques ne savent toujours pas précisément comment il est possible qu'un simple verre d'eau ait suscité une telle augmentation de la capacité mentale. Ils supposent que la circulation des informations vers le cerveau est beaucoup plus intense lorsque les cellules nerveuses sont bien irriguées.

Quelle que soit la cause de ce phénomène, êtes-vous prêt à boire dès aujourd'hui un verre d'eau avant votre examen, apprentissage ou toute autre tâche mentale ? Cela vous prendra seulement 10 secondes et vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats que les autres. Malheureusement, comme vous pouvez le deviner, l'effet positif de l'eau ne dure pas éternellement. Sinon, il suffirait de boire beaucoup d'eau régulièrement pour booster sa concentration.

Vous n'avez rien à perdre, donc nous vous invitons à essayer cette simple astuce.

[Vidéo](#)

Pour plus d'information, sur cette étude, il vous suffit simplement de cliquer [ici](#).