

LES CARNETS

DU SECOND PRINTEMPS



N°1

Retrouver *une meilleure* mémoire

Comprendre ce qui se passe
dans votre cerveau
et retrouver confiance
au quotidien.



Votre cerveau
change.

Mais votre mémoire
peut s'épanouir
autrement.



LE SECOND PRINTEMPS



Pourquoi oublions-nous davantage certains mots ?



Avant de chercher une solution, il est rassurant de comprendre ce qui se passe.

À la ménopause, la baisse des œstrogènes influence temporairement certaines connexions cérébrales.

RÉSULTAT :

- vous cherchez un prénom ;
- vous oubliez pourquoi vous êtes entrée dans une pièce ;
- vous perdez le fil d'une conversation.

La plupart du temps, il ne s'agit pas d'une maladie.

Votre cerveau apprend simplement à fonctionner différemment.



LE SAVIEZ-VOUS ?

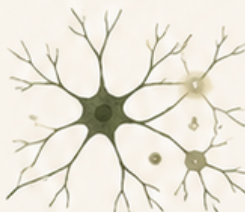
Votre cerveau reste capable de créer de nouvelles connexions tout au long de votre vie.

Cette capacité s'appelle la **neuroplasticité**.



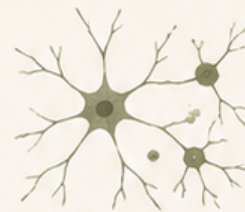
Vos connexions cérébrales

Avant la ménopause



Réseau dense et rapide

Après la ménopause



Réseau plus lent mais toujours actif



Votre cerveau s'adapte, jour après jour.



10 habitudes qui soutiennent votre mémoire



De petits gestes simples, répétés chaque jour,
nourrissent votre cerveau et l'aident à rester vif, souple et créatif.

1



Bougez chaque jour

La marche stimule
la circulation sanguine
vers le cerveau
et favorise la mémoire.



2



Dormez suffisamment

Le sommeil consolide
les souvenirs
et permet au cerveau
de se régénérer.



3



Nourrissez votre cerveau

Privilégiez les oméga-3,
les fruits rouges,
les légumes verts
et les bonnes graisses.



4



Hydratez-vous régulièrement

Même une légère
déshydratation peut
ralentir votre
concentration.



5



Apprenez chaque jour

Lire, écouter, découvrir
active de nouveaux
réseaux dans
votre cerveau.



6



Faites travailler votre mémoire

Jeux, mots croisés,
nouveaux défis...
Votre cerveau adore
les challenges !



7



Respirez et relâchez

Le stress bloque l'accès
aux souvenirs.
Respirer profondément
apaise et libère
l'esprit.



8



Entretenez le lien social

Parler, rire, partager
enrichit votre cerveau
et stimule
votre mémoire.



9



Évitez de tout multitâcher

Concentrez-vous
sur une chose à la fois.
C'est plus efficace
et moins fatigant
pour le cerveau.



10



Soyez douce avec vous-même

La bienveillance
et l'amour de soi
améliorent la confiance
et la mémoire.



Rappelez-vous



Votre cerveau change,
mais il reste capable
de s'adapter et de créer
de nouvelles connexions
tout au long de votre vie.

“

La constance
vaut mieux que la perfection.

”





Mon petit

défi de la semaine



Pendant 7 jours,
je prends soin de ma mémoire.



Je bouge chaque jour

Je marche au moins 30 minutes en plein air.



Je dors suffisamment

Je vise 7 à 8 heures de sommeil réparateur.



Je nourris mon cerveau

Je privilégie les bons gras,
les fruits rouges et les légumes verts.



Je m'hydrate

Je bois au moins 1,5 litre d'eau dans la journée.



J'apprends quelque chose de nouveau

Je lis, j'écoute un podcast ou je découvre un sujet.



Je stimule ma mémoire

Je fais un jeu de mémoire
ou un exercice de concentration.



Je prends du temps pour moi

Je m'accorde un moment de calme et de plaisir.

Chaque petit pas compte.
Votre cerveau vous remercie.





Prenez un instant
pour célébrer vos efforts !



La régularité est la clé.
Ce que vous faites aujourd'hui
prépare votre cerveau de demain.



Vos ressentis cette semaine



Qu'est-ce qui vous a fait du bien ?
Qu'avez-vous remarqué ?

.....

.....

.....

.....

.....

Ma petite victoire

Je suis fière de...

.....

.....

.....

.....



Rappelez-vous

La mémoire se nourrit
de douceur, de patience
et de bienveillance.



A woman with blonde hair in a bun, wearing a white long-sleeved blouse and a long green skirt, is walking away from the camera on a dirt path. The path is flanked by olive trees and leads towards a sunset over a valley. The text is centered in the upper half of the image.

“
Votre mémoire
ne disparaît pas.
Elle apprend
simplement
un nouveau chemin.



Chaque petit pas compte.
Chaque nouvelle habitude
nourrit votre cerveau.
Soyez patiente avec vous-même :
votre mémoire évolue,
elle ne vous abandonne pas.



LE SECOND PRINTEMPS



Retrouvez les autres carnets sur
lesecondprintemps.fr