

## Quelles sont les étapes de la mémorisation ?

Pour bien se souvenir, il faut être :

1. **Attentif**, c'est un des rôles de la **DOPAMINE** (*notre starter*),
2. Puis il faut **fixer le souvenir** grâce à un 2ème neuromédiateur : la **NORADRENALINE** (*notre accélérateur*). Leur synthèse dépend des protéines que nous absorbons, particulièrement au petit-déjeuner.
3. Puis vient le **stockage de l'information**, ici c'est l'**ACETYLCHOLINE** qui sera importante ; dans la maladie d'Alzheimer on a constaté son déficit.
4. Enfin la dernière étape est celle de la **restitution** qui nous permet d'utiliser ce que l'on a appris quand on en a besoin : la **DOPAMINE** est encore primordiale à ce moment-là.

**3 zones du cerveau** sont concernées par le processus de mémorisation :

-  l'Hippocampe
-  l'Amygdale
-  le Néocortex, avec des milliers de connections neuronales pour un seul souvenir

**Pour optimiser tout cela :**

- Surveillez vos **apports en vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub> & B<sub>5</sub>** (céréales complètes, œufs, produits laitiers, viande, poisson)
- Contrôlez votre **statut en antioxydants** : **Zinc** (jaune d'œuf , poissons gras, viandes rouges...) **et Vitamine C** (orange, citron, kiwi, fraises, poivrons , brocoli, persil...)

*Vous allez gagner en Mo sur votre espace de disque dur !*

