

PODCAST 217

Date d'envoi : mardi 44 à 5 :00

Titre : Une bonne mémoire

Pour écouter

LE PODCAST

« Une bonne mémoire »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 217^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui de ta mémoire. Combien de fois oublies tu ce dont tu devais te rappeler. Tu l'as sur le bout de la langue ou même pire tu ne l'as plus du tout nulle part. Les problèmes de mémoire peuvent devenir graves dans le quotidien mais encore plus professionnellement. Notre mode de vie et le stress ne sont surement pas étrangers à cette situation. Heureusement, il y a la « to do list » et les rappels sur notre smartphone, mais sais tu qu'il existe une huile essentielle qui augmenterait notre potentiel de mémorisation de 75 %. On l'appelle la plante du souvenir.

Il existe différents types de mémoire et il est intéressant de constater que la perte de mémoire peut être sélective. On peut perdre la mémoire sémantique, c'est-à-dire celle qui permet de retrouver les mots ou les noms. Il peut s'agir de la mémoire procédurale qui permet de retenir des séquences d'évènements et enfin la mémoire épisodique qui peut être rétrospective, c'est-à-dire c'est la mémoire du passé ou bien la mémoire prospective qui est la capacité d'une personne à se souvenir de faire des choses plus tard comme prendre des médicaments, effectuer une tâche de la liste des tâches à faire ou aller chercher quelque chose au marché.

La mémoire prospective est la première qui est atteinte dans la maladie d'Alzheimer et l'oubli du futur est toujours beaucoup plus important que l'oubli du passé. Puis cela continue par la perte des évènements récents, la personne ne se souvient plus de ce

qu'elle a fait il y a 5mn, et ce n'est que dans les stades très avancés qu'il y aura une perte des évènements anciens.

Mais on a appris également que le cerveau oubliait plus vite que le corps. C'est la mémoire procédurale. Je te conseille à ce sujet d'aller voir sur YouTube la vidéo de cette ancienne danseuse étoile, atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui se remet à danser « la Mort du Signe » lorsqu'elle entend la musique. Tu trouveras le lien à la fin du mail qui t'a permis d'accéder à ce podcast.

On a appris récemment que l'huile essentielle de romarin à cinéole pouvait améliorer la mémoire épisodique de 60 à 75 %. Ce sont des psychologues de l'Université de Newcastle qui ont soumis leurs patients à des diffusions d'huile essentielle de romarin. S'en est suivi des tests de mémoire épisodique et le groupe qui a été exposé aux effluves de l'huile essentielle de romarin à cinéole a obtenu 75 % de meilleurs résultats. Cette huile essentielle est déjà connue depuis longtemps pour améliorer la vigilance et la mémoire à long terme, son action dans l'amélioration du fonctionnement cognitif des adultes en bonne santé ouvre le champ d'action chez les personnes souffrant de troubles de la mémoire. Des chercheurs japonais ont également travaillé sur le sujet.

On peut diffuser cette huile essentielle ou la mettre dans le bain. On peut aussi mettre quelques gouttes sur un galet ou une pomme de pin dans un coin du bureau. Parfait pour les révisions d'examens ou la concentration sur un dossier. Elle peut aider à effectuer plusieurs tâches à la fois et les personnes âgées peuvent l'utiliser pour garder leurs facultés mentales acérées.

L'huile essentielle de romarin à cinéole est très bien tolérée, elle peut être utilisée par des personnes à tous les âges, mais bien sûr les bébés et les jeunes enfants n'en ont pas besoin.

https://www.youtube.com/watch?v=SUEU8IaCpX8&ab_channel=L%27Obs

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !