

INFINIE SANTÉ · GUIDE PRATIQUE



La mémoire *au naturel*

Comprendre, nourrir et entraîner son cerveau à tout âge

Fonctionnement de la mémoire

Nutrition et plantes

Techniques d'entraînement

Programme 21 jours

Sélection de produits

www.infinie-sante.com

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre la mémoire.....	4
02	Pourquoi la mémoire flanche.....	6
03	Nourrir son cerveau	8
04	Plantes et champignons de la mémoire.....	10
05	L'hygiène de vie, premier complément.....	13
06	Entraîner sa mémoire.....	15
07	La sélection Infinie Santé	17
08	Programme 21 jours	21
	Conclusion.....	23
	Sources et mentions	24

Introduction

Une bonne mémoire s'entretient à tout âge, et l'essentiel se joue dans le quotidien : le sommeil, l'assiette, le mouvement, le stress et la stimulation intellectuelle.

Un nom qui échappe, des clés introuvables, une pièce où l'on entre sans savoir pourquoi : ces petits oublis sont universels. Ils inquiètent pourtant, surtout passé 50 ans. Dans la très grande majorité des cas, ils traduisent une mémoire fatiguée, distraite ou surchargée, et non une maladie.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** comment fonctionne la mémoire et pourquoi elle flanche.
- **Agir** avec des leviers simples et prouvés : alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress, entraînement.
- **Compléter** intelligemment, avec les micronutriments, plantes et champignons traditionnellement associés aux fonctions cognitives, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux étudiants en période d'examens, aux actifs sous pression, aux seniors qui veulent préserver leur vivacité, et à tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur cerveau sur le long terme.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. En cas de troubles de la mémoire persistants ou qui gênent la vie quotidienne, consultez votre médecin traitant. Demandez toujours conseil avant toute cure si vous êtes enceinte, allaitez, suivez un traitement (anticoagulants, antidépresseurs, traitement thyroïdien notamment) ou avant une intervention chirurgicale.

CHAPITRE 01

Comprendre la mémoire

Il n'existe pas une mémoire, mais plusieurs systèmes qui travaillent ensemble, répartis dans tout le cerveau.

Pendant longtemps, on a imaginé la mémoire comme un grand tiroir. Les neurosciences décrivent aujourd'hui un réseau : chaque souvenir est une trace distribuée, faite de connexions renforcées entre des millions de neurones. C'est la **plasticité synaptique** : plus une connexion est sollicitée, plus elle devient solide.

Les cinq grandes mémoires

Mémoire	Ce qu'elle retient	Durée	Exemple
Sensorielle	Une image, un son, une odeur perçus à l'instant	Moins d'une seconde à quelques secondes	Le dernier mot entendu d'une phrase
De travail (court terme)	Quelques éléments manipulés en même temps	Quelques dizaines de secondes	Retenir un numéro le temps de le composer
Épisodique	Les événements vécus, situés dans le temps et l'espace	Des années	Votre dernier anniversaire
Sémantique	Les connaissances et le sens des mots	Toute la vie	La capitale de l'Italie
Procédurale	Les savoir-faire et automatismes	Toute la vie	Faire du vélo, taper au clavier

La mémoire de travail est le carrefour du système. Elle ne retient en moyenne qu'environ **4 à 7 éléments** à la fois. C'est elle qui sature quand on est distrait, stressé ou fatigué, et c'est souvent elle qu'on accuse à tort de « perte de mémoire ».

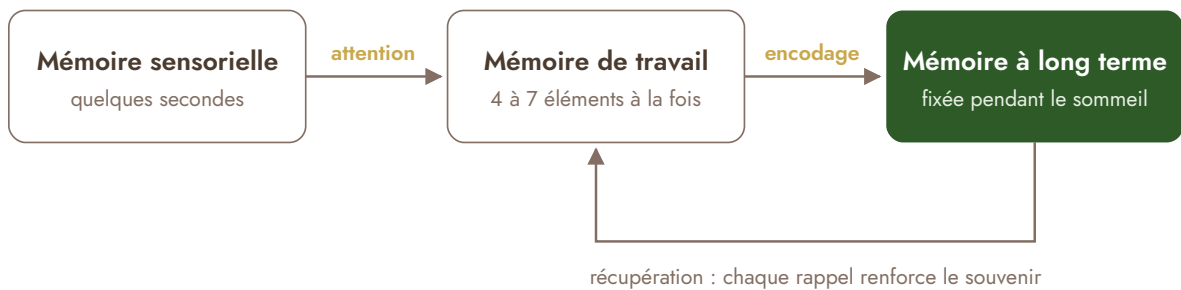
La mémoire épisodique est la plus fragile face à l'âge : elle perd des détails avec le temps. La mémoire procédurale, à l'inverse, est remarquablement robuste.

Le chemin d'un souvenir

Tout souvenir passe par trois étapes.

- 1. L'encodage.** L'information est perçue et transformée en trace. Sa qualité dépend avant tout de l'attention et de l'émotion : on retient mal ce qu'on n'a pas vraiment regardé.
- 2. La consolidation.** La trace est stabilisée, principalement pendant le sommeil. L'hippocampe « rejoue » les expériences de la journée et les transfère progressivement vers le cortex.

3. La récupération. Le souvenir est rappelé. Chaque rappel le renforce, mais le modifie aussi un peu : la mémoire est reconstructive, pas photographique.



Le chemin d'un souvenir. Sans attention, l'information ne quitte jamais la mémoire sensorielle ; sans sommeil, elle ne se fixe pas durablement.

Les acteurs du cerveau

- **L'hippocampe**, en forme d'hippocampe marin, situé dans le lobe temporal : le « guichet d'entrée » des nouveaux souvenirs. C'est l'une des rares zones où de nouveaux neurones se forment chez l'adulte.
- **Le cortex préfrontal**, derrière le front : le chef d'orchestre de la mémoire de travail et de l'attention.
- **L'amygdale** : elle colore les souvenirs d'émotion, ce qui les rend plus durables.
- **Le cervelet et les noyaux gris centraux** : le siège des automatismes.

20 %

C'est la part de l'énergie du corps consommée par le cerveau, alors qu'il ne pèse que 2 % de sa masse. Il est donc particulièrement sensible à ce qu'on lui apporte : oxygène, glucose, acides gras, vitamines et minéraux.

CHAPITRE 02

Pourquoi la mémoire flanche

La plupart des trous de mémoire viennent d'un défaut d'attention, de fatigue ou de stress, et ils sont réversibles.

1. L'attention, premier coupable

On ne peut pas se souvenir de ce qu'on n'a jamais vraiment enregistré. Écrans, notifications, multitâche : le cerveau zappe sans cesse, et l'encodage reste superficiel. Les clés posées « sans y penser » ne sont pas oubliées, elles n'ont jamais été mémorisées.

2. Le stress chronique

À court terme, un stress modéré aiguise la mémoire. Prolongé, il devient toxique : le **cortisol**, l'hormone du stress, perturbe le fonctionnement de l'hippocampe et du cortex préfrontal. Résultat : difficultés de concentration, « brouillard mental », oublis à répétition.

3. Le manque de sommeil

La consolidation des souvenirs se fait la nuit, surtout en sommeil profond et en sommeil paradoxal. Une nuit écourtée réduit nettement la capacité à mémoriser le lendemain. Le sommeil profond participe aussi au « nettoyage » des déchets métaboliques accumulés dans le cerveau pendant la journée.

4. La fatigue et les carences

Certaines carences pèsent directement sur les fonctions cognitives :

- **Fer** : fréquente chez les femmes en âge de procréer, elle entraîne fatigue et baisse de concentration.
- **Vitamine B12** : le risque augmente avec l'âge, chez les végétariens et végétaliens, et avec certains traitements (metformine, anti-acides au long cours).
- **Vitamine B9 (folates), iode, magnésium, vitamine D, oméga-3** : des apports souvent insuffisants dans l'alimentation moderne.

Une prise de sang demandée par votre médecin permet de faire le point.

5. L'âge

Avec les années, la vitesse de traitement ralentit et la mémoire de travail et la mémoire épisodique deviennent moins efficaces. C'est un vieillissement normal. Il est compensé par l'expérience, le vocabulaire et les connaissances, qui continuent souvent de progresser. Le cerveau reste plastique toute la vie : il peut toujours apprendre.

6. Les autres facteurs

- **Sédentarité, tabac, excès d'alcool**
- **Hypertension, diabète, cholestérol** mal équilibrés, qui abîment les petits vaisseaux du cerveau
- **Troubles de l'humeur** : l'anxiété et la dépression altèrent fortement la concentration
- **Isolement social** et baisse de l'audition, qui privent le cerveau de stimulations
- **Certains médicaments** : somnifères, anxiolytiques, antihistaminiques de première génération

Oubli bénin ou signe d'alerte ?

Plutôt rassurant	À signaler à son médecin
Oublier où l'on a posé ses lunettes	Oublier à quoi servent des lunettes
Chercher un nom puis le retrouver plus tard	Ne plus reconnaître des proches
Oublier un détail d'une conversation	Oublier entièrement une conversation récente
Être distrait quand on est fatigué ou stressé	Se perdre dans un lieu familier
Se plaindre soi-même de sa mémoire	Des proches qui s'inquiètent alors qu'on ne remarque rien
Oublis stables dans le temps	Oublis qui s'aggravent et gênent le quotidien

En cas de doute, le médecin traitant peut orienter vers une **consultation mémoire** pour un bilan complet. Consulter tôt est toujours une bonne décision : beaucoup de causes sont simples à corriger.

CHAPITRE 03

Nourrir son cerveau

Le cerveau est fait à 60 % de graisses et fonctionne grâce aux vitamines et minéraux : ce que l'on mange se retrouve, littéralement, dans ses neurones.

Les nutriments clés

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012). Elles s'entendent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
DHA (oméga-3)	Contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale (effet obtenu avec 250 mg de DHA par jour)	Sardines, maquereaux, harengs, saumon, huile de microalgues
Zinc	Contribue à une fonction cognitive normale	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses
Fer	Contribue à une fonction cognitive normale et à réduire la fatigue	Viande rouge, boudin, lentilles, épinards (avec de la vitamine C)
Iode	Contribue à une fonction cognitive normale	Poissons de mer, fruits de mer, algues, sel iodé
Vitamines B1, B3, B6, B9, B12	Contribuent à des fonctions psychologiques normales ; B3, B6, B9 et B12 contribuent à réduire la fatigue	Céréales complètes, légumes verts, œufs, abats, levure de bière
Vitamine B5	Contribue à des performances intellectuelles normales	Champignons, œufs, avocat, céréales complètes
Magnésium	Contribue à des fonctions psychologiques normales et à réduire la fatigue	Chocolat noir, amandes, eaux minérales riches, légumineuses
Vitamine C	Contribue à des fonctions psychologiques normales et à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Kiwi, agrumes, poivron, persil
Vitamine E	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Huiles de colza et de noix, amandes, noisettes

Les polyphénols, boucliers du cerveau

Les fruits rouges et violets (myrtilles, cassis, mûres), le cacao, le thé vert, le curcuma et les herbes aromatiques sont riches en polyphénols. Des études observationnelles associent leur consommation régulière à un meilleur vieillissement cognitif. Ils participent à la défense contre le stress oxydatif, auquel le cerveau, grand consommateur d'oxygène, est très exposé.

Le régime MIND : l'assiette de la mémoire

Le régime MIND, mis au point par des chercheurs de l'université Rush de Chicago, combine le régime méditerranéen et le régime DASH. Dans les études qui l'ont suivi, les personnes qui en étaient les plus proches présentaient un déclin cognitif plus lent.

À privilégier

- Légumes à feuilles vertes (épinards, roquette, chou kale) : au moins 6 portions par semaine
- Autres légumes : au moins une portion par jour
- Fruits rouges : au moins 2 portions par semaine
- Noix et oléagineux : 5 poignées par semaine
- Huile d'olive comme matière grasse principale
- Céréales complètes : 3 portions par jour
- Poisson : au moins une fois par semaine
- Légumineuses : 3 à 4 fois par semaine
- Volaille : 2 fois par semaine

À limiter

- Viande rouge et charcuterie
- Beurre et margarine
- Fromages gras
- Pâtisseries et sucreries
- Fritures et restauration rapide

Une journée type « mémoire »

- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine, myrtilles, une poignée de noix, un thé vert.
- **Déjeuner** : salade d'épinards, lentilles, filet de sardines, huile de colza et d'olive.
- **Collation** : deux carrés de chocolat noir à 70 % et une pomme.
- **Dîner** : poêlée de légumes et de champignons, quinoa, œuf, herbes fraîches et curcuma.
- **Boisson** : 1,5 litre d'eau par jour. Une déshydratation légère suffit à réduire l'attention.

Et le sucre ?

Le cerveau consomme du glucose, mais il préfère un apport **régulier** aux pics. Les sucres rapides donnent un coup de fouet suivi d'un coup de barre. Les glucides complets, associés à des protéines et des fibres, maintiennent la concentration plus longtemps.

CHAPITRE 04

Plantes et champignons de la mémoire

Quelques plantes et champignons sont utilisés depuis des siècles pour soutenir l'esprit ; ils demandent de la régularité, de la qualité et un peu de prudence.

Les plantes agissent lentement : comptez **8 à 12 semaines** de cure régulière avant de juger. Préférez des extraits standardisés (teneur garantie en principes actifs) et des filières traçables.

Ginkgo biloba, l'arbre aux quarante écus

Fossile vivant apparu il y a plus de 250 millions d'années, le ginkgo a survécu aux glaciations, à la pollution des villes et même au bombardement d'Hiroshima. Ses feuilles en éventail, d'un vert qui vire à l'or en automne, sont riches en flavonoïdes et en terpènes (ginkgolides, bilobalide).

- **Usage traditionnel** : soutien de la mémoire et de la circulation, notamment chez les seniors.
- **Ce qu'on en sait** : il favorise la microcirculation sanguine, y compris cérébrale. Les études les plus solides concernent des personnes présentant déjà une plainte cognitive ; chez l'adulte en bonne santé, les résultats sont plus modestes.
- **Forme** : extrait standardisé (24 % de flavonoïdes, 6 % de terpènes), en gélules ou extrait liquide, ou macérat de bourgeons en gemmothérapie.
- **Précautions** : déconseillé avec les anticoagulants et antiagrégants plaquettaires, et à arrêter avant une chirurgie. Non recommandé pendant la grossesse.

Bacopa monnieri, l'herbe de la sagesse

Petite plante des zones humides de l'Inde, appelée brahmi en ayurvéda, du nom du dieu créateur Brahma. Elle est utilisée depuis plus de 3 000 ans par les étudiants qui apprenaient les textes sacrés par cœur.

- **Usage traditionnel** : mémorisation et apprentissage, en particulier sur la durée.
- **Ce qu'on en sait** : ses bacosides font l'objet de nombreuses études sur la rétention d'informations nouvelles. Les effets apparaissent après plusieurs semaines.
- **Forme** : extrait titré en bacosides ou poudre, de préférence pendant un repas.
- **Précautions** : peut provoquer des troubles digestifs. Avis médical en cas de traitement thyroïdien, antidépresseur ou de troubles du rythme cardiaque.

Crinière de lion (*Hericium erinaceus*), le champignon des neurones

Ce champignon blanc aux longues « dents » pendantes pousse sur le tronc des feuillus. Comestible, il est apprécié en cuisine pour son goût proche de la Saint-Jacques. La médecine traditionnelle chinoise l'utilise comme tonique de l'esprit.

- **Usage traditionnel** : clarté mentale, concentration, équilibre nerveux.
- **Ce qu'on en sait** : il contient des héricénones et des érinacines, étudiées en laboratoire pour leur effet sur le facteur de croissance nerveuse (NGF), une protéine qui participe à l'entretien des neurones. Les études chez l'humain sont encore peu nombreuses mais prometteuses.
- **Forme** : poudre de champignon entier ou extrait, en gélules. Préférez une culture contrôlée et l'utilisation du corps fructifère.
- **Précautions** : à éviter en cas d'allergie aux champignons.

Rhodiola rosea, la racine d'or des pays froids

Plante des montagnes de Sibérie et de Scandinavie, la rhodiola est un **adaptogène** : elle aide l'organisme à faire face au stress.

- **Usage traditionnel** : fatigue mentale, surmenage, périodes d'examens.
- **Intérêt pour la mémoire** : indirect mais réel, puisque le stress et la fatigue sont les premiers ennemis de la concentration.
- **Précautions** : à prendre le matin. Déconseillée en cas de trouble bipolaire et avec les antidépresseurs sans avis médical.

Ginseng, maca et éléuthérocoque

Le ginseng (*Panax ginseng*) est la grande racine tonique de l'Asie, utilisée contre la fatigue physique et intellectuelle. L'éléuthérocoque, ou « ginseng de Sibérie », est un adaptogène plus doux. La maca, racine des hauts plateaux andins, est traditionnellement utilisée pour la vitalité. À éviter en cas d'hypertension non contrôlée et le soir.

Romarin, la plante du souvenir

Dans l'Antiquité, les étudiants grecs portaient des couronnes de romarin pour mieux réviser. Shakespeare en fait la plante du souvenir dans Hamlet. Son huile essentielle (chénotype cinéole) est utilisée en olfaction pour stimuler la vigilance : quelques gouttes sur un mouchoir pendant le travail. L'huile essentielle est à éviter chez la femme enceinte, l'enfant de moins de 6 ans et les personnes épileptiques.

Safran et curcuma

Le **safran** est traditionnellement utilisé pour l'équilibre émotionnel, et l'humeur pèse lourd dans la concentration. Le **curcuma**, riche en curcumine, est étudié pour ses propriétés antioxydantes ; associez-le à du poivre noir et à un corps gras pour mieux l'absorber.

La gemmothérapie

La gemmothérapie utilise les **bourgeons et jeunes pousses** des arbres, riches en éléments de croissance de la plante. Les macérats suivants sont traditionnellement proposés pour accompagner la vitalité intellectuelle :

- **Ginkgo biloba (bourgeons)** : la référence de la gemmothérapie pour la mémoire et la concentration.
- **Bouleau verruqueux (bourgeons)** : traditionnellement utilisé comme tonique cérébral.
- **Romarin (jeunes pousses)** : tonique général et antioxydant, en période de fatigue.
- **Tilleul (bourgeons)** : détente et sommeil, pour un meilleur repos nocturne.

Ces bourgeons existent seuls ou en synergie, comme Gemmomémoire de Biogemm (chapitre 7). Les macérats se prennent généralement le matin à jeun, dilués dans un peu d'eau, en cure de 3 semaines.

Bien associer ses plantes

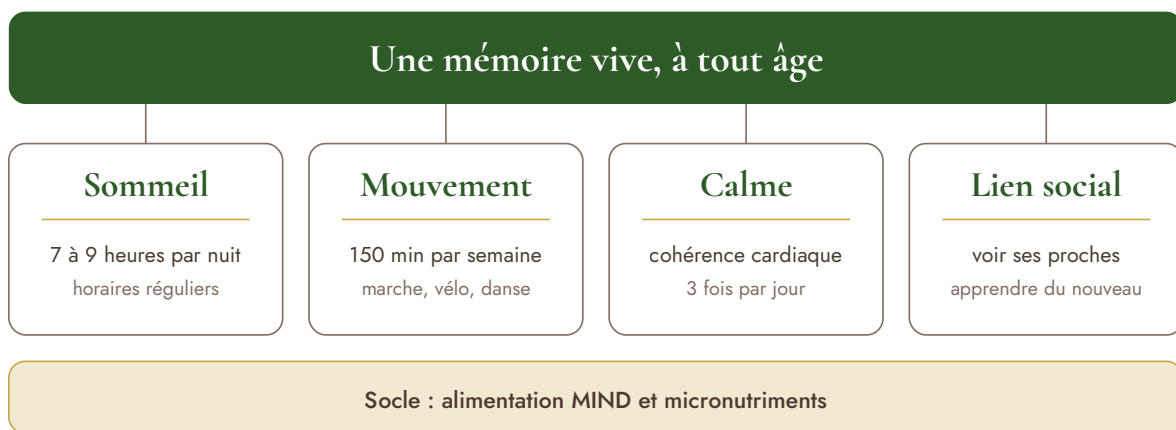
Objectif	Association conseillée
Mémoriser sur la durée (études, formation)	Bacopa + oméga-3
Vivacité des seniors	Ginkgo + crinière de lion
Brouillard mental lié au stress	Rhodiola + magnésium et vitamines B

Ne cumulez pas plus de deux ou trois plantes à la fois, et demandez conseil si vous prenez un traitement.

CHAPITRE 05

L'hygiène de vie, premier complément

Aucun complément ne remplace une bonne nuit, une marche quotidienne et un esprit apaisé : ce sont les quatre piliers sur lesquels tout le reste s'appuie.



Les compléments alimentaires renforcent le socle ; ils ne remplacent aucun des quatre piliers.

Pilier 1 — Le sommeil

C'est pendant la nuit que la mémoire de la journée est triée, consolidée et rangée. Un adulte a besoin de **7 à 9 heures** de sommeil.

- Couchez-vous et levez-vous à heures régulières, y compris le week-end.
- Coupez les écrans une heure avant le coucher : la lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine.
- Gardez la chambre fraîche (17 à 19 °C), sombre et silencieuse.
- Évitez la caféine après 14 h et l'alcool le soir, qui fragmente le sommeil.
- Une sieste de 20 minutes en début d'après-midi améliore la vigilance sans perturber la nuit.
- Révisez juste avant de dormir : ce qui est appris le soir est mieux consolidé.

Pilier 2 — Le mouvement

L'activité physique est sans doute le meilleur « médicament » connu pour le cerveau. Elle augmente le débit sanguin cérébral et la production de **BDNF**, une protéine qui favorise la croissance et la connexion des neurones, notamment dans l'hippocampe.

- Objectif : **150 minutes par semaine** d'activité modérée, soit 30 minutes 5 jours sur 7.
- La marche rapide, le vélo, la natation et la danse sont parfaits. La danse cumule effort, coordination, mémoire des pas et lien social.

- Ajoutez deux séances de renforcement musculaire par semaine.
- Une pause active de 5 minutes toutes les heures limite les effets de la position assise.

Pilier 3 — La gestion du stress

Le stress chronique use l'hippocampe. Apprendre à relâcher la pression protège directement la mémoire.

- **Cohérence cardiaque** : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes (inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes).
- **Méditation de pleine conscience** : 10 minutes par jour suffisent à améliorer l'attention en quelques semaines.
- **Nature** : une promenade en forêt ou dans un parc réduit le niveau de stress perçu.
- **Monotâche** : une seule tâche à la fois, notifications coupées par plages de 45 minutes.

Pilier 4 — Le lien social et la curiosité

Converser, débattre, rire et transmettre mobilisent l'attention, le langage, les émotions et la mémoire en même temps. L'isolement, à l'inverse, est un facteur de risque reconnu de déclin cognitif.

- Entretenez des contacts réguliers : famille, amis, associations, bénévolat.
- Apprenez quelque chose de nouveau : une langue, un instrument, une recette, un jardin. La nouveauté est ce qui stimule le plus la plasticité cérébrale.
- Faites contrôler votre **audition** et votre **vue** : mal entendre, c'est moins d'informations à mémoriser et plus d'isolement.

Les petits ennemis à limiter

- **Tabac** : il réduit l'oxygénation du cerveau.
- **Alcool** : au-delà de 2 verres par jour, et pas tous les jours, il devient toxique pour les neurones.
- **Sucre et ultra-transformés** : ils favorisent l'inflammation.
- **Surcharge d'écrans** : elle fragmente l'attention et le sommeil.

CHAPITRE 06

Entraîner sa mémoire

La mémoire se travaille comme un muscle : quelques techniques simples, utilisées par les champions de mémorisation, multiplient ce que l'on retient.

Technique 1 — Le palais mental

Inventée dans la Grèce antique, attribuée au poète Simonide, la méthode des lieux est la technique reine des championnats de mémoire.

1. Choisissez un lieu que vous connaissez par cœur : votre maison, par exemple.
2. Définissez un parcours fixe : porte d'entrée, couloir, cuisine, salon, chambre.
3. Déposez mentalement chaque élément à retenir à une étape du parcours, sous forme d'image vivante, exagérée, drôle.
4. Pour vous souvenir, refaites le parcours en pensée.

Exemple pour une liste de courses : un œuf géant bloque la porte d'entrée, du lait coule le long du couloir, une baguette joue du violon dans la cuisine.

Technique 2 — La répétition espacée

On oublie très vite après un premier apprentissage : c'est la courbe de l'oubli, décrite par le psychologue Hermann Ebbinghaus dès 1885. Chaque révision, faite au bon moment, aplatit cette courbe.



Des applications de cartes mémoire (flashcards) automatisent ce calendrier.

Technique 3 — Le rappel actif

Relire donne une illusion de maîtrise. Se tester est bien plus efficace : fermez le livre et essayez de restituer ce que vous venez de lire, à voix haute ou par écrit. L'effort de récupération est ce qui grave le souvenir.

Technique 4 — Le regroupement

La mémoire de travail ne garde que quelques éléments. Regroupez-les : 0 6 1 2 4 5 7 8 9 0 devient 06 12 45 78 90, soit 5 blocs au lieu de 10 chiffres.

Technique 5 — L'association et l'émotion

On retient ce qui a du sens et ce qui touche. Reliez toute information nouvelle à quelque chose que vous connaissez déjà, à une histoire, une image ou une émotion. Pour un nom : associez « Monsieur Boulanger » à une baguette sous son bras.

Technique 6 — L'attention volontaire

Pour ne plus chercher ses clés : au moment de les poser, dites à voix haute « je pose mes clés sur la console de l'entrée ». Trois secondes d'attention suffisent à encoder l'information.

Dix exercices pour le quotidien

- ☐ Faire ses courses sans liste, puis vérifier avec la liste.
- ☐ Raconter le soir trois détails précis de sa journée.
- ☐ Apprendre un poème ou une chanson par semaine.
- ☐ Retenir le prénom de chaque nouvelle personne rencontrée et le réutiliser dans la conversation.
- ☐ Calculer de tête l'addition au restaurant ou au marché.
- ☐ Changer d'itinéraire pour un trajet habituel.
- ☐ Écrire ou se brosser les dents avec la main non dominante.
- ☐ Jouer aux échecs, au Scrabble, aux mots croisés ou au sudoku.
- ☐ Apprendre 5 mots d'une langue étrangère chaque jour.
- ☐ Visualiser une pièce de sa maison les yeux fermés et en décrire chaque objet.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée.

OI L'étudiant en période d'examens

Mémoriser beaucoup, sur plusieurs semaines, malgré le stress et les nuits courtes.

AYUR-VANA

BRAHMI BIO en poudre

Bacopa monnieri

Plante ayurvédique traditionnelle de l'apprentissage

[Voir la fiche →](#)

NÉO-NAT

ULTRA OMÉGA 3 EPAX

Oméga-3 EPA et DHA

Le DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale

[Voir la fiche →](#)

ACTIVA

BIEN-ÊTRE MÉMOIRE

Complexe avec DHA

Formule de fond pour les périodes de révision

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

COGNILINE BIO

Complexe végétal bio

Pour les périodes de forte sollicitation intellectuelle

[Voir la fiche →](#)

Conseil Commencez la cure 6 à 8 semaines avant les examens, pas la veille.

02 L'actif sous pression

Rester concentré malgré la charge mentale, le multitâche et le stress.

PLANTICINAL

RHODIOLA ROSEA

Rhodiola rosea

Adaptogène traditionnellement utilisé contre la fatigue mentale

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

CRINIÈRE DE LION

Hericium erinaceus

Champignon traditionnel de la clarté mentale et de l'équilibre nerveux

[Voir la fiche →](#)

EFFIPLEX DR SCHMITZ

MEMOPLEX

Complexe mémoire et concentration

Cure de fond, existe aussi en pack 3 mois

[Voir la fiche →](#)

CATALYONS

MÉMEMORYON

Oligo-éléments ionisés

Forme liquide, facile à intégrer au quotidien

[Voir la fiche →](#)

Conseil Rhodiola le matin uniquement, et une séance de cohérence cardiaque le midi.

03 Le senior qui veut rester vif

Préserver sa mémoire et sa vivacité, soutenir la circulation.

BIOGEMM

GINKGO BILOBA bourgeons Bio

Macérat de bourgeons

L'arbre de la mémoire, en gemmothérapie

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

CRINIÈRE DE LION

Hericium erinaceus

Le champignon des neurones, à associer au ginkgo

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOMÉMOIRE

Synergie de bourgeons

Formule de gemmothérapie dédiée à la mémoire

[Voir la fiche →](#)

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

DHA+ LIPOSOMÉ

DHA liposomal

Le DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

MEMORINDA

Complexe fonction cognitive

Existe en 60 et 180 gélules et en poudre

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

SECONDE JEUNESSE

Complexe seniors

Vitalité et équilibre après 60 ans

[Voir la fiche →](#)

Conseil Vérifiez l'absence d'interaction avec vos traitements, en particulier les anticoagulants, avec votre médecin ou pharmacien.

04 Le « brouillard mental » de la fatigue

Retrouver de l'énergie intellectuelle après une période difficile, une convalescence ou un hiver éprouvant.

VALENCIE NUTRITION

COENZYME Q10 100 mg

Coenzyme Q10

Au cœur de la production d'énergie des cellules

[Voir la fiche →](#)

EFFIPLEX

NADH

NADH

Énergie cellulaire et résistance à la fatigue

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

MORINGA BIO

Feuilles de moringa

Super-aliment riche en micronutriments

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

MACA BIO

Racine de maca

Racine tonique traditionnelle des Andes

[Voir la fiche →](#)

Conseil Si la fatigue dure plus de quelques semaines, demandez à votre médecin un bilan sanguin (fer, vitamine B12, vitamine D, thyroïde).

05 Mieux dormir pour mieux retenir

Un sommeil de qualité, condition de la consolidation des souvenirs.

CALEBASSE

TIAN WANG BU XIN DAN

Formule de la pharmacopée chinoise

Tradition : sommeil, mémoire et sérénité

[Voir la fiche →](#)

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

LIPOGABA liposomé

GABA liposomé

Pour calmer l'hyperactivité mentale du soir

[Voir la fiche →](#)

AU CŒUR DES TRADITIONS

Huile sèche de magnésium

Magnésium de Zechstein

En massage le soir, sur les jambes ou la nuque

[Voir la fiche →](#)

Conseil Associez la cure à un rituel du soir régulier : écrans coupés, lumière tamisée, coucher à heure fixe.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 2 à 3 mois, puis une pause de 2 à 4 semaines.
- **Régularité** : tous les jours, à heure fixe, de préférence pendant un repas.
- **Simplicité** : pas plus de 2 ou 3 produits en même temps.
- **Qualité** : extraits standardisés, origine traçable, labels bio quand c'est possible.

· **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement en cours ou de maladie chronique. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : le livre *Clarté mentale et mémoire — Solutions naturelles* (Jade Recherche), et toute la sélection *Mémoire et Cerveau* sur infinie-sante.com.

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines suffisent pour installer de nouvelles habitudes : une semaine pour les fondations, une pour l'assiette, une pour l'entraînement.

Semaine 1 — Les fondations : sommeil et mouvement

- ☐ Fixer une heure de coucher et de lever, et s'y tenir 7 jours.
- ☐ Couper les écrans 1 heure avant de dormir.
- ☐ Marcher 30 minutes par jour, d'un bon pas.
- ☐ Boire 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Pratiquer la cohérence cardiaque 5 minutes, matin et soir.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7).

Semaine 2 — L'assiette de la mémoire

- ☐ Manger du poisson gras 2 fois dans la semaine.
- ☐ Une poignée de noix ou d'amandes chaque jour.
- ☐ Des légumes verts à feuilles au moins 4 fois.
- ☐ Des fruits rouges 3 fois (frais ou surgelés).
- ☐ Remplacer le beurre par l'huile d'olive et de colza.
- ☐ Supprimer une boisson sucrée ou une pâtisserie par jour.

Semaine 3 — Entraîner son cerveau

- ☐ Construire un palais mental et y ranger sa liste de courses.
- ☐ Apprendre un court poème avec la répétition espacée.
- ☐ Retenir et réutiliser le prénom de 3 nouvelles personnes.
- ☐ Méditer 10 minutes par jour.
- ☐ Appeler ou voir un proche que l'on n'a pas vu depuis longtemps.
- ☐ Commencer un apprentissage nouveau : langue, instrument, jeu.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 1 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Qualité du sommeil		
Énergie dans la journée		
Concentration au travail ou en lecture		
Facilité à retenir noms et informations		
Niveau de stress (10 = très stressé)		

Poursuivez ce qui fonctionne, et continuez la cure jusqu'à 2 ou 3 mois pour en évaluer pleinement les effets.

Conclusion

Votre mémoire n'est pas un capital qui s'épuise, c'est un réseau vivant qui se renforce chaque fois que vous l'utilisez et que vous en prenez soin.

Dormez

suffisamment et régulièrement : c'est la nuit que se fixent les souvenirs.

Bougez

chaque jour : votre hippocampe vous le rendra.

Nourrissez

votre cerveau : poisson gras, légumes verts, fruits rouges, noix, huile d'olive.

Apaisez

votre stress et entretenez vos liens avec les autres.

Stimulez

votre esprit : apprenez, jouez, testez-vous, restez curieux.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, choisi selon votre profil et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni une bonne hygiène de vie ni un avis médical, mais ils peuvent vous accompagner dans les périodes où votre mémoire est le plus sollicitée.

Et si un doute s'installe sur votre mémoire ou celle d'un proche, n'attendez pas : parlez-en à votre médecin.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Inserm — Mémoire : une affaire de plasticité synaptique (sante.fr)
- Futura Santé — Mémoire : qu'est-ce que c'est ?
- Futura Santé — Mémoire épisodique
- e-santé — Nootropiques naturels, mémoire et concentration
- Allodocteurs — La crinière de lion et la mémoire
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées
- Morris M.C. et al., MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease, Alzheimer's & Dementia, 2015

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.