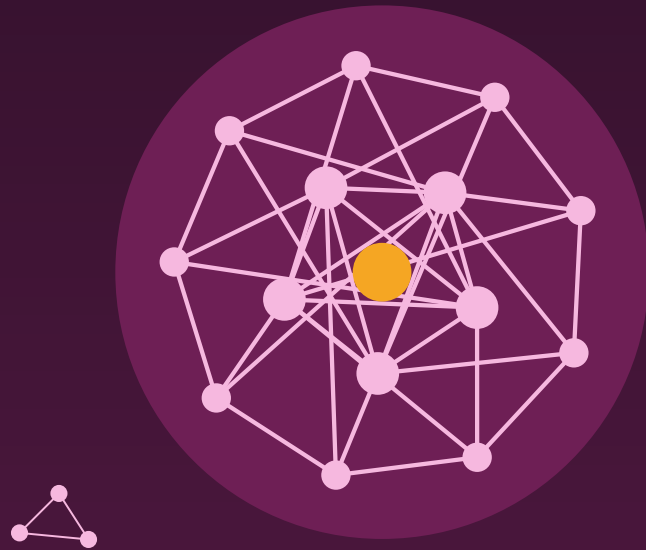




Neuroplasticité et mémoire

Comment le cerveau apprend, s'adapte
et comment l'entraîner

Édition 2026 · Guide pédagogique gratuit



LES BASES

Un cerveau qui se transforme toute la vie

La neuroplasticité est la capacité du cerveau à modifier ses connexions en fonction de l'expérience. Elle est au cœur de l'apprentissage, de la mémoire et de la récupération après une lésion.

Le cerveau humain compte environ 86 milliards de neurones, reliés par des milliers de milliards de connexions appelées synapses. Quand vous apprenez quelque chose de nouveau, certaines connexions se renforcent, d'autres s'affaiblissent et de nouveaux circuits se forment. Ce processus est plus rapide dans l'enfance, mais il se poursuit à l'âge adulte et chez les seniors.

Les mots clés

**Synapses**

Points de contact entre neurones, qui se renforcent avec l'usage.

**Apprentissage**

Répéter et pratiquer consolide les circuits concernés.

**Sommeil**

Pendant la nuit, le cerveau trie et consolide les souvenirs.

**Énergie**

Le cerveau pèse environ 2 % du corps mais consomme environ 20 % de son énergie.

On ne naît pas avec un cerveau figé : il se façonne tout au long de la vie.

AU QUOTIDIEN

Six façons de soutenir votre cerveau

Des habitudes simples, répétées, entretiennent l'attention, la mémoire et la capacité d'apprendre.



Apprenez du nouveau

Langue, instrument, sport, cuisine : la nouveauté et l'effort sollicitent les circuits.



Bougez régulièrement

L'activité physique est associée à une meilleure mémoire et à un moindre déclin cognitif.



Dormez assez

Le sommeil est indispensable à la mémoire et à l'attention.



Cultivez vos relations

Les échanges sociaux stimulent l'attention, le langage et les émotions.



Mangez équilibré

Un régime de type méditerranéen est associé à une bonne santé cérébrale.



Réduisez le stress chronique

Un stress prolongé peut altérer l'attention et la mémoire.

Astuces pour mieux mémoriser

- Espacez vos révisions au lieu de tout réviser d'un coup
- Testez-vous au lieu de seulement relire
- Expliquez à voix haute ce que vous avez appris
- Dormez après avoir étudié

MYTHES ET RÉALITÉS

Ce qu'il faut oublier

Le cerveau fait l'objet de nombreuses idées fausses. Voici les plus courantes.



« On n'utilise que 10 % du cerveau »

Faux : l'imagerie montre que presque toutes les régions sont actives au fil de la journée.



« Cerveau gauche, cerveau droit »

Mythe : les deux hémisphères coopèrent en permanence, même si certaines fonctions sont plus latéralisées.



« Les jeux de cerveau suffisent »

Progresser à un jeu ne se transfère pas toujours à d'autres capacités : variez les activités.



« Après 30 ans, c'est fini »

Faux : l'apprentissage reste possible à tout âge, parfois plus lentement.

Consultez un médecin si vous remarquez

- Des oublis qui perturbent votre vie quotidienne
- Une désorientation dans des lieux familiers
- Des changements marqués de personnalité ou de langage
- Une gêne soudaine pour parler ou une faiblesse d'un côté du corps : appelez immédiatement les urgences

La production de nouveaux neurones à l'âge adulte (neurogenèse) est un sujet débattu chez l'humain : les scientifiques ne s'accordent pas encore sur son ampleur.

À RETENIR

Entraîner son cerveau : l'essentiel

Le cerveau aime la nouveauté, le mouvement, le sommeil et les autres.
Commencez par une habitude.

Cette semaine

- Apprenez une chose nouvelle, même 15 minutes par jour
- Marchez ou faites du sport trois fois ou plus
- Protégez vos heures de sommeil
- Passez du temps avec des proches
- Testez-vous pour mieux retenir

Pour aller plus loin

Inserm | OMS | Santé publique France

Ce guide vous a été utile ?

Retrouvez d'autres articles et guides sur [trustedtablets.online](https://www.trustedtablets.online).

*Avertissement : ce guide est fourni à titre purement informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.
Consultez un médecin ou un professionnel qualifié pour votre situation personnelle.*