



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

CONCENTRATION

L'ESSENTIEL
EN BREF

Centre de
réflexion

Au menu
du cerveau

Pour
mémoire

Sommaire

Echantillon de lecture

Coup d'œil dans notre boîte noire	4
Concentration sur commande	5
Dompter son «singe mental»	6
Une chose après l'autre	7
Un peu d'attention!	8
Un esprit sain dans un corps sain	9
Pense-bête	10
Panne dans le cerveau	11
Manger futé	12
Le bon carburant	13
Alliés et ennemis du cerveau	14
Les aides de la droguerie	15

«La concentration est la capacité à diriger toute son attention sur une chose.»



Coup d'œil dans notre boîte noire

La mémoire est à l'être humain ce que la boîte noire est à un avion. Au cours de la vie, ce «disque dur» est appelé à mémoriser un nombre considérable de données. Ce faisant, le cerveau travaille comme un ordinateur, traitant les informations et les sensations corporelles. Mais il est capable de bien plus qu'une machine: le cerveau nous permet de penser et de ressentir, c'est la source de notre intelligence. Vu de l'extérieur, il ressemble à une noix géante. Le cerveau est constitué de différentes régions, chargées de tâches spécifiques.

Le cortex cérébral contrôle les mouvements et traite les informations sensorielles. C'est ici que naissent nos actes et nos sentiments. Cette région dirige également l'écoute et la parole, l'intelligence et la mémoire.

Le diencéphale est la zone où se développent les sentiments tels que la joie, la peur, la colère et la déception, responsable en outre de la température corporelle, de la régulation hydrique et d'autres fonctions corporelles essentielles. C'est aussi le maillon de transition entre le système nerveux et le système hormonal.

Le mésencéphale est une zone de connexion. Il transmet les influx nerveux provenant de l'œil et de l'ouïe aux autres centres cérébraux. C'est aussi le centre de conscience de la douleur.

Le cervelet a pour fonction de coordonner les mouvements et de maintenir l'équilibre corporel. Il mémorise en outre des enchaînements gestuels automatiques.

Bon à savoir Notre cerveau est à peu près grand comme deux poings et pèse environ 1,5 kilo.



vitaGate.ch

Pour en savoir plus sur le secret des cellules grises, lisez également notre article sur

vitaGate.ch/f_concentration_memoire.aspx

Concentration

Echantillon de lecture

Mini-test

Quelles sont vos capacités de concentration?

Comptez le nombre de «F» dans le texte suivant:

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS

Combien de «F» avez-vous trouvé? Trois? Etonnant: la lettre F apparaît six fois dans cette phrase. La plupart des gens ne parviennent pas à établir le compte correctement du premier coup. Le cerveau peine à distinguer le O et le F dans la combinaison OF.

concentration, ou plus précisément la motivation à se concentrer. La concentration exigeant beaucoup d'énergie et d'efforts, sa durée n'est bien sûr pas indéfinie. Voici les durées indicatives de concentration selon l'âge:

- 5 à 7 ans: jusqu'à 15 minutes
- 7 à 10 ans: jusqu'à 20 minutes
- 10 à 12 ans: jusqu'à 25 minutes
- 12 à 16 ans: env. 30 minutes
- Adultes: env. 90 minutes