

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

BIEN PENSER – LA MEMOIRE!

Nous venons juste de fêter le Millénaire et parmi de nombreuses autres festivités, il en fut une qui marqua le début du Siècle du Cerveau. Une nouvelle encyclopédie vient également d'être publiée sur l'usage du cerveau, et au début des années 90, il y eut tant de gens qui s'intéressèrent à la puissance de la mémoire que le premier Championnat mondial de mémoire fut organisé.

Alors, que savons-nous sur le cerveau et le rôle qu'il joue dans la pensée et la mémoire?

Alors que nous nous inquiétons tous sur l'insuffisance de notre mémoire, il existe de plus en plus de preuves que nos souvenirs sont bien meilleurs que nous ne l'ayons jamais pensé auparavant. Notre mémoire peut baisser avec l'âge mais uniquement si on ne s'en sert pas. Comme respirer, quand tout va bien, les choses se déroulent si normalement que nous remarquons à peine ce que notre mémoire fait pour nous chaque jour. Tout ce que nous accomplissons au cours de la journée est une fonction de nos souvenirs et c'est uniquement parce que les occasions lorsque nous oublions sont si rares que nous le remarquons tant!

Depuis le moment où nous avons eu conscience d'utiliser notre esprit pour s'adapter à notre entourage, nous avons reconnu les avantages puissants d'une bonne mémoire dans la société. Au 6^{ème} siècle av. J.-C., les Grecs furent les premiers à avancer des idées physiques plutôt que spirituelles sur la mémoire. On pensait à cette époque-là que la mémoire était un mélange de lumière et d'obscurité, ou de chaleur et de froid, et tant que le mélange restait impassible, la mémoire serait parfaite.

C'est Platon qui, au début du 4^{ème} siècle av. J.-C., introduisit l'Hypothèse des tablettes de cire et sa théorie a été acceptée jusqu'à relativement récemment. D'après la théorie de Platon, les impressions sur l'esprit s'inscrivaient pratiquement de la même façon que celles sur la cire, et elles y restaient jusqu'à ce qu'elle soient usées par le temps. Une surface lisse était par conséquent équivalente à l'oubli total.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

A ce stade, la mémoire n'était liée à aucun organe particulier du corps et ce n'est que presque cent ans plus tard qu'Aristote l'attribua au cœur, la plupart des fonctions étant à présent associées au cerveau. Il développa également les concepts d'association d'idées et d'images qui sont à l'heure actuelle acceptés comme étant d'une suprême importance pour la fonction de mémoire.

Aucun nouveau courant de pensée important ne se produisit pendant les 500 années suivantes jusqu'au 2^{ème} siècle apr.J.-C., lorsqu'un physicien du nom de Galen avança certaines idées qui reliaient la mémoire à la fonction de l'âme et selon lesquelles l'âme était située dans le cerveau. Cette idée fut rapidement adoptée par l'Eglise et cette doctrine rencontra peu d'opposition, même de la part des grands penseurs comme Descartes, jusqu'au 17^{ème} siècle.

Ce n'est qu'avec le développement de nouveaux domaines de la science, aux 18^{ème} et 19^{ème} siècles, que les liens entre les forces électriques et les fonctions du cerveau commencèrent d'apparaître. De plus amples progrès réalisés en technologie et biochimie permirent à la recherche de démontrer, vers la fin des années 1950, que A.R.N., une molécule complexe dérivée pour A.D.N., intervient beaucoup dans notre faculté de penser et de se souvenir.

La recherche moderne a fait un autre pas en avant en suggérant qu'il est possible que chaque cellule du cerveau peut en elle-même agir comme un mini-cerveau. Le cerveau est énormément complexe, il offre aux chercheurs et aux scientifiques un travail très passionnant au fur et à mesure qu'ils commencent à comprendre le potentiel incroyable de la mémoire.

Dans quelle mesure le café affecte-t-il la mémoire?

La mémoire peut se diviser en Mémoire à court terme (STM), mémoire de travail (la fonction qui utilise l'information active) et Mémoire à long terme (LTM). Le café aide principalement la mémoire STM et la mémoire de travail lorsqu'il s'agit de traiter des volumes normaux d'information.

Le café aide à améliorer la vivacité, l'attention et la vigilance et de ce fait il facilite la tâche d'apprendre. Autrement dit, le café aide à optimiser les sources d'énergie que vous possédez pour apprendre **.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Il neutralise également la fatigue en augmentant le niveau de vivacité. Les bienfaits sont constatés principalement au cours d'un examen ou d'un test de longue durée, lorsque vous commencez à ressentir la fatigue.

Est-ce que le café permettra de mieux concentrer l'attention en étudiant?

Oui. Le café que vous buvez aide à concentrer votre attention sur la tâche principale, lorsque de nombreuses autres choses autour de vous réclament votre attention. Il attire l'attention sur ce que vous devez apprendre et porte à moins de distraction, bien qu'entreprendre différentes choses en même temps risque en soi-même d'être suffisamment stimulant.

Toutefois en boire trop aboutira à une stimulation excessive et ceci risque d'entraver votre capacité à apprendre et votre attention.

Est-ce raisonnable de boire du café en période d'examens?

Passer des examens est une activité qui réclame de l'énergie – et de l'attention; le café peut aider à aviver votre esprit, en supposant que vous buviez régulièrement du café. Etant donné que le café est utilisé comme un optimisant de comportement, il risque d'aider à trouver l'état d'esprit le plus approprié pour transformer l'examen en réussite.

Si vous n'êtes pas un buveur régulier (une buveuse régulière) de café, ce dernier risquera de ne pas être votre meilleur choix. Dans ce cas, restez fidèle à la boisson à laquelle vous êtes habitué(e).

Si je sens ma concentration faiblir, est-ce que le café aidera à la revigorer?

Oui. Bien que la concentration soit également une question d'appliquer l'effort intellectuel sur ce que vous êtes en train de faire. Si votre concentration baisse, faites une pause-café, ce changement d'état d'esprit pourra peut-être vous aider à vous concentrer à nouveau.

FIN

** Apprendre est défini comme l'acquisition et la mémorisation de l'information.



