

## « LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

LA MÉMOIRE QUI FLANCHE !  
FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



# La mémoire, ça s'entretient

Le cerveau n'est pas un muscle, mais il est possible de le stimuler ! Et donc de renforcer sa mémoire et de la préserver plus longtemps.



## Une gymnastique de l'esprit

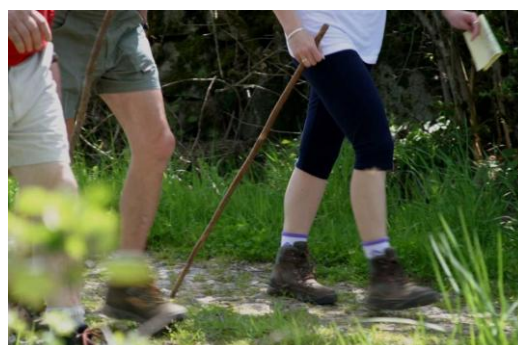
Comment conserver, au fil de l'âge, un esprit vif et alerte ?

La clé, c'est d'entretenir ce qu'on appelle nos fonctions cognitives, c'est-à-dire notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et mémoriser des connaissances, à raisonner...

Pour y parvenir, rien de tel que de multiplier chaque jour les occasions de solliciter notre cerveau.

Oui, mais comment ?

En s'adonnant à des activités physiques et intellectuelles bien sûr, mais aussi en restant ouvert aux autres, en nouant de nouvelles relations et, surtout, en s'amusant et en se distrayant.



# Ces exercices de mémoire qui font travailler nos neurones !

La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces **activités** sont **très agréables** :

- **les jeux**, en solo, de société ou en association (club de belote par exemple), nous amènent à réfléchir à la bonne stratégie, à trouver le bon mot, à solliciter notre mémoire, à recourir au dictionnaire ;
- **la lecture** nous permet de développer nos facultés de concentration, nos capacités de raisonnement et d'association d'idées ;
- **les sorties** (spectacle, concert, visite d'un musée ou d'un monument historique) sont des moments privilégiés, surtout quand on les partage **avec des amis** ;
- **les voyages**, même les très courts séjours, suscitent notre curiosité, nous font découvrir (et mémoriser !) des lieux et rencontrer des gens.



Il y a également des moyens tout aussi ludiques de solliciter sa mémoire en s'amusant par exemple à faire des **jeux de calcul mental** et de **concentration** comme les mots croisés ou les sudokus ...

# Stimuler son cerveau et mobiliser sa mémoire : un cercle vertueux !

Saviez-vous que la marche – et plus largement **l'exercice physique** – permet **une bonne oxygénation du cerveau** et renforce la mémoire ? Que **les activités qui stimulent nos fonctions cognitives** peuvent réduire certains risques comme celui de développer des troubles de la mémoire ou bien la maladie d'Alzheimer (une perte de mémoire avérée) ? Que ces activités **augmentent aussi notre capacité à résister au stress** ? A contrario, pour mener à bien ces activités (physiques ou intellectuelles), nous sommes amenés à mobiliser toutes les ressources de notre mémoire.



par jour



C'est donc un cercle vertueux : **plus le cerveau conserve ses capacités, plus il s'adapte en souplesse aux événements, plus nos facultés cognitives sont efficaces.** D'autant plus que **notre cerveau peut produire de nouveaux neurones à tout âge**, comme l'ont montré des études récentes !



Retrouvez d'autres sujets ou des sujets complémentaires sur :

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



Par exemple :

## Continuer à apprendre pour se nourrir l'esprit

Acquérir de nouveaux savoirs permet de stimuler son cerveau et de garder un esprit curieux et alerte plus longtemps.

Et c'est encore plus vrai au moment de la retraite !



## Le plaisir d'apprendre avec les autres

Entamer un nouvel apprentissage, participer à des cours ou des formations pour seniors offrent l'opportunité de nouer de nouvelles relations, d'échanger et, peut-être, d'élaborer des projets communs.

Les contacts avec les jeunes sont aussi très enrichissants, que vous leur transmettiez un savoir ou qu'ils vous initient aux nouvelles technologies ou aux courants artistiques actuels.



## S'épanouir à travers une vie sociale

La vie en société permet de se réaliser au contact des autres et de donner un sens à sa vie.

C'est d'autant plus important au moment de la retraite.

Tous ces liens que nous allons tisser, ces activités dans lesquelles nous allons nous investir, seront la clé de voûte de notre identité sociale.



# Quelques exercices !!!

## 1 - Logique

**a** : Une chemise met 5 mn à sécher.

Combien de temps mettent 5 chemises ?

**b** : Un nénuphar se trouve dans un bassin.

Chaque jour, il double de surface.

En huit jours, il recouvre complètement le bassin.

En combien de jours en couvre-t-il la moitié ?

**c** : Un trou mesure : 3m de long, 1 m de haut, 2 m de large.

Quelle quantité de terre contient-il ?

## 2 - Dictons - Remettre les mots dans le bon ordre pour constituer des proverbes

**a** : sert / Rien / il / faut / partir / ne / à / point / de / courir

**b** : On / fait / d'omelette / pas / sans / des / œufs / casser / ne

**c** : épines / a / rose / pas / de / sans / Il / n'y

## 3 - Jeu des 7 erreurs



# Quelques exercices !!!

## 4 - Observation

Regardez attentivement cette couverture de journal



# Quelques exercices !!!

## 4 - Observation

Rappelez-vous la couverture du journal :

- Quel était ce magazine ?
- Qui était en photo ?
- De quelle couleur était son pull ?
- Avait-il une chemise ?
- Quelles autres personnes célèbres étaient mentionnées sur la couverture ?
- Quel était le titre du dernier article ?

## 5 - Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre

TEBRETUO	B.....
TAPLNATINO	P.....
TERAAU	R.....
SIRORARO	A.....
SESIM	S.....
GRAINES	E.....
CHEBE	B.....



## 6 - Reconnaître les sites - Trouver le nom du site ou de la ville et du département des photos de la page suivante



a.



b.



c.



d.



# Réponses

## 1 - Logique

a : 5 chemises mettent 5 mn à sécher

b : La veille du 8ème jour donc 7ème jour

c : Rien puisque c'est un trou

## 2 - Dictons

a : Rien ne sert de courir il faut partir à point

b : On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs

c : Il n'y a pas de rose sans épines

## 3 - Jeu des 7 erreurs



# Réponses

## 4 - Observation

Reprenez la couverture du journal et retrouvez tous les détails

## 5 - Reconstituer les mots

TEBRETOUT	BROUETTE
TAPLNATINO	PLANTATION
TERAAU	RATEAU
SIRORARO	ARROSOIR
SESIM	SEMIS
GRAINES	ENGRAIS
CHEBE	BECHE

## 6 - Reconnaître les sites

a : Les arènes de Nîmes dans le Gard

b : L'étang de Thau dans l'Hérault

c : L'observatoire du Mont Aigoual en Lozère

d : La cité de Carcassonne dans l'Aude

### NOTRE VOCATION

Dispenser une formation permanente et accessible de Prévention et de Dépistage.

Faire savoir, transmettre et faire comprendre, par un langage simple à 100% de bien-portants l'importance du Dépistage et de la Prévention.

Apprendre  
pour **SAVOIR**

Savoir  
pour **COMPRENDRE**

Comprendre  
pour **TRANSMETTRE**

Transmettre  
pour **AGIR**

### NOTRE IDÉAL

Allonger la vie en qualité

Diminuer la gravité des  
maladies

Diminuer les dépendances

Diminuer la gravité des  
dépendances