



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FIGHE N° 10 : “EXERCER SON CERVEAU AU QUOTIDIEN”

PRÉAMBULE :

“**Muscler son cerveau**” : voilà une idée qui peut paraître curieuse, quand on sait que le cerveau n'est pas un muscle ! Cependant, si on ne peut pas à proprement parler de le “muscler”, il est possible de travailler quotidiennement pour **améliorer sa mémoire**, sa réactivité, son rapport aux émotions, ou encore sa capacité à prendre des décisions logiques.

Votre cerveau est comme un muscle, il se renforce quand vous l'entraînez et s'affaiblit quand vous ne le sollicitez pas assez. Il a aussi besoin de période de repos après avoir travaillé, tout comme vos muscles.

Entretenir ses capacités intellectuelles permet de protéger le cerveau lorsque l'on vieillit. En travaillant **sa mémoire** avec des **petits jeux**, des exercices ou en apprenant de nouvelles choses, nous développons de nouvelles cellules cérébrales, ce qui réduit le risque de maladies liées à l'âge telles que la démence ou Alzheimer.

Nous vous partageons ici **5 exercices simples** à faire aussi souvent que vous le voulez !





LES BASES POUR MUSCLER SON CERVEAU

Avant même de mettre en place des exercices pour muscler votre cerveau, il s'agit de prendre ces trois bonnes habitudes quotidiennes. Sans elles, pas de musculation cérébrale !



LES 3 INDISPENSABLES :

1/ DORMIR SUFFISAMMENT :

Dormir est indispensable pour le corps, qui a besoin de se reposer... mais c'est également un élément crucial pour votre cerveau ! En effet, l'une des fonctions premières du sommeil est de consolider la mémorisation de ce qui s'est déroulé pendant votre phase d'éveil.

2/ AVOIR UNE ALIMENTATION Saine ET DIVERSIFIÉE :

L'alimentation a elle aussi une grande influence sur nos capacités cérébrales. En effet, votre cerveau est composé de différents éléments (neurones, synapses, neurotransmetteurs...) qui ont besoin des nutriments que l'on retrouve dans la nourriture pour fonctionner correctement : oméga-3, graisses, cholestérol, acides aminés...

3/ FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Vous le savez déjà sans doute : l'activité sportive ou même simplement l'exercice physique (comme le fait de marcher) permet d'oxygéner le cerveau et d'améliorer votre métabolisme. On sait depuis longtemps qu'une pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques permet de réduire les risques et de garder une bonne condition physique.





LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1991 débute le Fast Track Project. Un projet d'étude de plusieurs années pendant lequel 386 élèves de maternelles furent observés jusqu'à l'âge adulte. L'ambition de ce projet était de déterminer quel était le plus grand prédicateur de succès dans la vie. À leur grande surprise, les chercheurs découvrirent que ce n'était ni le QI, ni l'origine sociale des enfants qui déterminait leur réussite mais leur capacité à se concentrer.



EXERCICE N°1 : LES 2 MINUTES DE CONCENTRATION

COMMENT ?

La technique des 2 minutes est très simple.
Prenez une horloge et fixez l'aiguille des secondes pendant 2 min.
Vous ne devez pas la lâcher du regard.

Si 2 min vous paraît facile, augmentez la difficulté en passant à 3 minutes puis à 4 minutes ...

Cet exercice est excellent parce qu'il vous force à ne rien faire.
De nos jours on a tellement l'impression qu'il faut que l'on soit actif en permanence qu'on ne prend plus le temps de se poser et de ne rien faire. Avec la technique des 2 minutes, vous vous forcez à être inactif pendant au moins 2 minutes et c'est excellent pour votre concentration.

Si vous faites cet exercice sérieusement, vous ressentirez un conflit interne.
Tandis que vous vous concentrez sur l'aiguille, vous sentirez l'irrésistible envie de céder à tout un tas de distraction. Vous aurez envie de regarder ailleurs, d'aller sur Instagram, de répondre à un email...bref de faire tout sauf de rester à regarder une aiguille tourner. Et c'est justement en résistant à ce conflit interne, que vous musclerez votre concentration.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans sa version moderne, le Sudoku est élaboré en 1979 par l'architecte américain Howard Garns, qui parvient à en vendre le principe, sous le nom de Number Place, aux journaux Dell Pencil Puzzles et Word Games. Alors qu'il travaille dans une imprimerie, Maki Kaji découvre le casse-tête dans un magazine américain. Le Japonais le fait ensuite figurer en 1980 dans le magazine nippon Puzzle Tsushin Nikoli, avant de fonder la maison d'édition Nikoli. En 1986, Nikoli limite le nombre de cases à remplir à 30 et situe celles-ci autour du centre de la grille, deux innovations qui vont assurer la popularité du Sudoku au Japon.



EXERCICE N°2 : FAIRE DES SUDOKUS

COMMENT ?

Le Sudoku est un excellent exercice de concentration.

Pour rappel le Sudoku est une grille de 9 lignes et de 9 colonnes. Le but est de remplir les grilles par des chiffres de 1 à 9. Le chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par colonne, une fois par ligne et une fois par carré de 9 cases.

Pour réussir à remplir toutes les cases correctement, vous devez être concentré.

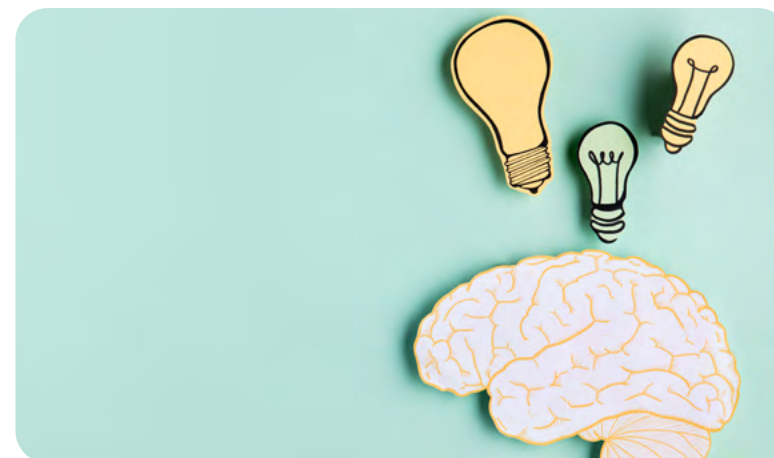
Si vous vous laissez distraire, vous faites plus d'erreurs et il est plus difficile de finir le jeu rapidement.

Vous devez donc rester attentif pour mémoriser l'emplacement des chiffres et être sûr qu'ils n'apparaissent pas 2 fois.

Le Sudoku stimule ainsi la concentration, la réflexion et la mémoire.

En cliquant sur le lien, vous pouvez télécharger 3 sudokus de force 1, 2 et 3 .

[TÉLÉCHARGER LES SUDOKUS](#)





LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bons ingrédients pour améliorer sa culture générale sont :

- 1/ Avoir envie d'apprendre.*
- 2/ S'intéresser à tout : voir des expositions, lire la presse, écouter les actualités, chercher des informations sur internet, (re)lire ses auteurs classiques.*
- 3/ Avoir une bonne mémoire : sinon apprendre les techniques pour mieux mémoriser.*
- 4/ Oser ! Une fois les livres lus, les films vus, il est toujours motivant d'échanger ses idées sur la question avec d'autres personnes.*



EXERCICE N°3 : APPRENDRE QUELQUE CHOSE CHAQUE JOUR

COMMENT ?

C'est un fait : apprendre quelque chose chaque jour permet de travailler les canaux cognitifs par lesquels la mémoire s'installe. Alors comment faire pour acquérir quelques connaissances supplémentaires au quotidien ? Vous pouvez par exemple :

- Consulter le site [“Se coucher moins bête”](#), qui vous délivre une anecdote ou un savoir nouveau chaque jour.
- Laisser l'algorithme de YouTube vous guider vers une vidéo sur un sujet que vous souhaitez creuser.
- Faire un tour sur une page Wikipédia au hasard, et la lire dans son intégralité

Qui plus est, ce faisant, vous travaillez votre culture générale et devenez le roi de la conversation en soirée : que du bon !





EN +

*Vous pouvez aussi vous inscrire à des cours de chants, de musique, de peinture ...
Toutes les activités créatives sont bonnes pour nos neurones et entretiennent notre curiosité.
Choisissez l'activité qui vous plaît le plus.*



EXERCICE N°4 : S'INSCRIRE À UN ATELIER DE CRÉATIVITÉ

COMMENT ?

Faire travailler ses capacités intellectuelles et muscler son cerveau, c'est aussi travailler la part d'imagination en soi, ses habiletés à déployer ses capacités mentales pour créer quelque chose de nouveau.

Et pour développer le créatif qui sommeille en vous, rien de tel que de participer à un atelier de créativité ! [L'école Traverses](#) est parfaite pour ça : elle vous propose des ateliers divers et variés autour de thématiques fortes, comme :

- Comment libérer votre énergie créative ?
- Comment suivre votre intuition ?
- Comment identifier vos valeurs et vos singularités ?

Basés sur le développement personnel, ces ateliers vous donnent des clés concrètes pour libérer votre créativité et naturellement faire preuve de plus d'intuition et d'imagination.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Un autre pouvoir de la lecture : développer et améliorer la théorie de l'esprit. Soit la capacité de votre cerveau à mieux discerner et pourquoi pas prédire le comportement des gens qui vous entourent. C'est en quelque sorte aussi ce qu'on appelle l'empathie. Grâce à cette qualité, vous avez la capacité de mieux communiquer et d'être heureux, tout simplement.



EXERCICE N°5 : LIRE UN PEU CHAQUE JOUR

COMMENT ?

On ne compte plus les effets bénéfiques de la lecture sur le quotidien :

- Amélioration du capital mémoire et donc réduction des troubles de la mémoire et du vieillissement du cerveau
- Amélioration de la capacité d'empathie, grâce à l'amélioration du discernement, et notamment de l'anticipation du comportement d'autrui, ce qui permet de mieux communiquer avec les autres
- Développement de la créativité et de la curiosité.

Ainsi, au-delà de vous faire plaisir, la lecture vous donne l'opportunité de muscler votre cerveau et ses capacités au quotidien.

Si possible, n'hésitez pas à lire au format papier. Contrairement à la lecture sur tablette, la lecture sur papier vous permet de relier une expérience motrice à l'activité de lecture : vous allez acheter le livre, touchez le papier, le rangez dans la bibliothèque... Ainsi, vous ancrez un peu plus votre mémoire dans une expérience sensorielle.

